

NOSTALGIA PROJEKTI

Nostalgia-projektin loppuraportti



Tiivistelmä

Nostalgia-projekti on kolmevuotinen vanhus- ja seniori-ikäisten yksinäisyydestä johtuvan syrjäytymisen kokemuksen ja masennuksen ehkäisyyn tarkoitettu Raha-automaattiyhdistyksen rahoittama hanke. Projektia hallinnoi Lähde ry ja toimipaikana on Vapaaehtoisen hyvinvointityön keskus Keravalla, jossa Talkoorengas toimii.

Yksinäisyyden, syrjäytymisen kokemuksen ja masennuksen ehkäisyyn on käytetty ryhmätoimintaa, jossa on muisteltu mennyttä ja pyritty rakentamaan parempaa tulevaisuutta. Tavoitteena on ollut ryhmien toimiminen vapaaehtoisten, kurssitettujen ryhmänohjaajien ohjauksella.

Ryhmäläisten etsimisessä ja löytämisessä ovat olleet yhteistyökumppaneina Keravan kotihoidon sekä Hopeahovin vanhainkodin ammattilaiset. Kaikki ryhmäläiset on alkuhaastateltu. Haastattelussa on kiinnitetty huomiota ihmisen omiin yksinäisyyden ja masennuksen tuntemuksiin ja kokemuksiin. Tarkoituksena on ollut myös kartoittaa sitä, hyötyykö ihminen tämän kaltaisesta ryhmätoiminnasta, vai onko syytä hakeutua esim. ammattilaisten ohjaamiin ryhmiin.

Projektissa saatujen palautteiden, kokemusten ja havaintojen perusteella voidaan todeta, että tämänkaltaisen toiminta tukee vanhusten kotona asumista, lieventää yksinäisyyttä, vähentää masennusta ja edistää sosiaalisten suhteiden solmimista ja ylläpitoa. Ryhmäläisten lisäksi toiminnasta hyötyvät myös ryhmänohjaajat, jotka voivat käyttää esimerkiksi eläkkeelle jäätyään aikaansa tarpeelliseen ja tärkeään toimintaan.

Masentumisvaarassa olevat yksinäiset vanhukset ja seniori-ikäiset tulisi saada mahdollisimman varhaisessa vaiheessa ryhmätoiminnan piiriin. Sosiaalisten verkostojen luominen onnistuu hyväkuntoisena, jolloin niistä on iloa ja hyötyä vielä silloinkin, kun kunto on huono. Suhteellisen hyväkuntoisten ihmisten ryhmänohjaus onnistuu myös vapaaehtoisvoimin. Niukkenevassa taloudellisessa tilanteessa ammattilaisten osuus kohdistuu korjaavaan työhön ja vapaaehtoisten tukemiseen.

Vapaaehtoisia ryhmänohjaajia on peruskoulutettu sekä projektin omaan käyttöön että toimimaan myös muualla vanhustyössä. Haasteena tämänkaltaisessa toiminnassa on se, että sitoutuneiden vapaaehtoisten ryhmänohjaajien löytäminen on vaikeaa. Vapaaehtoisten määrän on oltava suuri, että toiminta on turvallista, luotettavaa ja jatkuvaa. Taatakseen laadukkaan vapaaehtoistyön, on taustajärjestön huolehdittava vapaaehtoisten ryhmänohjaajien koulutuksesta, työohjauksesta, virkistyksestä ja muusta tuesta. **Vapaaehtoistyön koordinaattorin palkkaukseen tarvitaan julkisen sektorin panosta.**

Projektin tuotoksena on valmistunut vapaaehtoisten ryhmänohjaajien käyttöön tarkoitettu Työkirja-kansio, joka on testattu ryhmissä. Ajatuksena kansiota tehdessä on ollut se, että sitä voi käyttää kuka tahansa vapaaehtoinen ryhmänohjaaja. Pyrkimyksenä on ollut, ettei mitään erityistaitoja tarvita ja että materiaalit ovat mahdollisimman edullisia. Tärkeintä on yhdessä tekemisen ilo ja se, että vielä pystyy tekemään ja vetreyttämään sormensa, kroppansa ja aivonsa. Vinkiksi ryhmänohjaajille on tehty myös tuolijumppa-dvd sekä valikoima muisteluvia.

Työkirja-kansiota on vapaasti kopioitavissa osoitteessa

<http://talkoorengas.fi/sisaltosivut/nostalgia>

SISÄLLYSLUETTELO

1	PROJEKTIN IDEA JA TAVOITTEET	4
1.1	Projektin idea	4
1.2	Projektin tavoitteet.....	4
2	JOHTORYHMÄ JA SEN TEHTÄVÄT.....	5
3	PROJEKTIRYHMÄ	6
4	TOIMINTARYHMIEN VALINTA JA TOIMINNAN KÄYNNISTÄMINEN	6
5	RYHMÄT, NIIDEN TOIMINTA JA ARVIOINTI.....	7
5.1	Meidän klubi.....	7
5.1.1	Tulokset.....	8
5.2	Torstai-ryhmä.....	10
5.2.1	Tulokset.....	11
5.3	Liikkujat-ryhmä	15
5.3.1	Tulokset.....	17
5.4	Kullannappuset -ryhmä	19
5.4.1	Tulokset.....	20
5.5	Ihanaiset-ryhmä	21
5.5.1	Tulokset.....	23
6	VAPAAEHTOISET	23
6.1	Ryhmänohjaajat	23
6.2	Vapaaehtoisten ryhmänohjauskoulutus	24
7	TYÖKIRJA	25
8	TULOSTEN ARVIOINTI.....	26
9	TALOUS	27
10	TIEDOTTAMINEN, JULKISUUS.....	27
11	JOHTOPÄÄTÖKSET JA SUOSITUKSET	29
	LÄHTEET.....	34
	LIITTEET	35

1 PROJEKTIN IDEA JA TAVOITTEET

1.1 Projektin idea

Professori Sirkka-Liisa Kivelä on tuonut keskusteluun liiallisen masennuslääkkeiden käytön vanhuksille (Kuntalehti 8/2006). Hänen mukaansa on inhimillisempää ja tehokkaampaa järjestää ikääntyneille muistelu-, tarinankerronta- yms. vertaisryhmätoimintaa, jolloin heidän mielialansa pysyy virkeänä ja kotona asuminen mahdollistuisi pidempään. Idea Nostalgia-projektille oli saatu ja ensimmäisen alustavan projektisuunnitelman allekirjoittajana oli Tarja Tallqvist. Lähde ry:n Vapaaehtoisen hyvinvointityön keskuksessa suunniteltiin hanke, jossa valikoiduille vanhus- ja senioriryhmille järjestettiin muistelu-, liikunta-, taide-, runo-, musiikki-, askartelu- yms. toimintaa. Terveys- ja sosiaalialan ammattilaiset osallistuivat ryhmäläisten valintaan. Ryhmäläisten mielialaa ja vireystilaa päätettiin seurata videoinnilla sekä kyselylomakkeilla ryhmäläisille ja omahoitajille. Raha-automaattiyhdistys lähti tukemaan hanketta taloudellisesti vuosiksi 2007-2009.

Projekti käynnistyi Keravalla maaliskuussa 2007, jolloin projektille nimettiin johtoryhmä. Tarkennettu toimintasuunnitelma laadittiin kevään aikana. Kesän aikana koottiin toimintaryhmät, jotka aloittivat saman vuoden syksyllä.

Yhteistyökumppaneina on ollut Keravan sosiaali- ja terveystoimi, Laurea Ammattikorkeakoulu, Metropolia Ammattikorkeakoulu, Arcada Ammattikorkeakoulu, Vanhusten palvelukotisäätiö sekä Työ- ja elinkeinotoimisto.

1.2 Projektin tavoitteet

Tavoitteeksi asetettiin:

- saada syrjäytymisvaarassa olevat ikäihmiset takaisin mukaan harrastuksiin ja yhteiskunnan toimintaan, ja näin parantaa elämisen laatua ja kohottaa henkistä hyvinvointia
- aktivoida ikääntyviä työelämästä eläkkeelle siirryttäessä
- tuottaa kirjallinen ja audiovisuaalinen ohjemateriaali yleiseen, erityisesti vapaaehtoistyöntekijöiden käyttöön
- tuoda esille eri medioissa ikäihmisten syrjäytymisvaaroja ja syrjäytymisen seurauksia

- saada aikaan pieniä muutoksia ryhmäläisten ravitsemus- ja liikuntatottumuksissa
- antaa mahdollisuus ilolle ja naurulle.

Projektin tarkoituksena oli tutkia eri toimintamuotojen vaikutusta ryhmäläisiin ja samalla kokeilla ja kehittää käytännössä konkreettisia toimintamalleja, joita voitaisiin käyttää kaikkialla vanhus- ja seniorityössä. Tavoitteena oli ryhmäkokoontumisten avulla selvittää yhdessäolon, muistelu-, taide- ym. toimintojen vaikutuksia vanhusten mielen hyvinvointiin ja elämänhallintaan sekä aktivoida syrjäytymis- tai masentumisvaarassa olevien vanhusten sosiaalista, psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia. Ryhmäkokoontumiset videoitiin osallistujien luvalla.

2 JOHTORYHMÄ JA SEN TEHTÄVÄT

Projektin vastuuhenkilöksi palkattiin maaliskuussa 2007 terveydenhuollon opettaja Pia Utria (30.11.2007 saakka) ja hänen apunaan ja johtoryhmän sihteerinä toimi Pirre Rosti-Laajanen (31.8.2007 saakka). Tutkijaksi tuli opiskelija Mia Louhelainen Laurea Ammattikorkeakoulusta. Hän osallistui myös ryhmien ohjaamiseen vuoden 2007 aikana. Projektipäällikkö ja sihteeri vaihtuivat loppuvuodesta 2007. Satu Mäenpää aloitti sihteerin tehtävissä 1.9.2007 ja Irma Liljeström projektipäällikkönä 1.12.2007.

Johtoryhmään kuuluivat edellä mainittujen lisäksi:

Tarja Mattila, Talkoorenkaan toiminnanjohtaja
Sulo Aho, johtoryhmän puheenjohtaja, Nostalgia-projekti
Markku Holopainen, Lähde ry:n hallituksen puheenjohtaja

Asiantuntijajäsenenä ovat mukana olleet:

Marjo Parviainen, kuntoutusohjaaja (10.12.2007 lähtien), (Keravan kaupungin sosiaali- ja terveystoimi)
Merja Sivula, palvelukeskuksen johtaja (Hopeahovi)
Katariina Rinne, vastaava hoitaja (Hopeahovi)
Maija Lamminmäki, kotihoidon ohjaaja (Keravan kaupungin sosiaali- ja terveystoimi)
Erja Visti, kotihoidon palveluohjaaja (Keravan kaupungin sosiaali- ja terveystoimi).

Johtoryhmän tehtävänä oli

- tukea projektia tavoitteissaan
- tuoda asiantuntijuutta projektiin
- arvioida ja valvoa projektin edistymistä sovitussa aikataulussa
- avustaa kohderyhmien nimeämisessä (Utria, Rosti-Laajanen 2007, 2).

Keravan kaupungin sosiaali- ja terveystoimi on ollut tärkeä yhteistyökumppani projektin onnistumisen kannalta. Hopeahovin henkilökunta, kotihoito ja terveyskeskus ovat olleet apuna mm. ryhmien perustamisessa sekä seurannassa.

Johtoryhmä kokoontui 5 kertaa vuoden 2007 aikana, 6 kertaa vuoden 2008 aikana ja vuonna 2009 kokoontumiskertoja oli 7, joista yksi oli aivoriihityyppinen ideointikokoontuminen.

3 PROJEKTIRYHMÄ

Varsinaiseen projektiryhmään kuului aluksi Pia Utria projektipäällikkönä, Pirre Rosti-Laajanen projektisihteerinä ja opiskelijana/tutkijana Mia Louhelainen Laurea Ammattikorkeakoulusta. Pia Utrian ja Pirre Rosti-Laajasen lopetettua sekä Mia Louhelaisen opiskelujakson päätyttyä, ovat projektiryhmään kuuluneet:

Irma Liljeström, projektipäällikkö (1.12.2007 alkaen)

Satu Mäenpää, projektisihteerä (1.9.2007 alkaen)

Mikko Salmi, taittaja, kuvaaja

Markku Lahtinen, atk-tuki

Kirsi-Maaret Palviainen, projektityöntekijä (kevällä 2008)

Kirsi Salminen, projektityöntekijä

Pipsa Tuura, opiskelija/tutkija (kevät 2009)

sekä vapaaehtoisia ryhmänohjaajia.

4 TOIMINTARYHMIEN VALINTA JA TOIMINNAN KÄYNNISTÄMINEN

Syksyllä 2007 koottiin asiantuntijoiden avustuksella kolme 6-8 hengen toimintaryhmää; ”Meidän klubi”, ”Liikkujat” ja ”Torstai-ryhmä”. ”Meidän klubi”

koottiin vanhainkoti Hopeahovin asukkaista. Torstai-ryhmän osallistujat kutsuttiin kotihoidon piiristä, ja heidät on haettu taksilla kotoa ryhmäkokoon-
misiin. Liikkujien ryhmä etsittiin kotona asuvista lehti-ilmoituksella (liite 1).

Kaikki ryhmäläiset on valittu ryhmiin alkuhaastattelujen perusteella (liite 2).
Haastattelijoina olivat syksyllä 2007 projektipäällikkö Pia Utria ja opiskelija Mia
Louhelainen. Myöhemmin Irma Liljeström on haastatellut ryhmiin tulijat.

Syksyllä 2008 aloitti lehti-ilmoituksen (liite 3) ja haastattelujen (liite 2) perusteella
koottu ”Kullannappuset”-ryhmä. Ryhmään valittiin kuusi seniori-ikäistä, kotona
asuvaa, masennusta ja yksinäisyyttä tuntevaa ryhmäläistä.

Syksyllä 2009 aloitti kahden vapaaehtoisen ryhmänohjaajan ohjauksella
”Ihanaiset”-ryhmä. Ryhmäläiset valittiin lehti-ilmoituksella (liite 4) ja
haastattelujen (liite 2) perusteella. Tähän ryhmään valittiin seniori-ikäisiä,
yksinäisyydestä ja lievästä masennuksesta sekä elämän sisällön puutteesta
kärsiviä ihmisiä. Nostalgia-projektin tehtävänä on ollut lähinnä tukea
vapaaehtoisia ohjaajia ja antaa tarvittavat materiaalit heidän käyttöönsä.

Ryhmät kokoontuvat kerran viikossa Talkoorenkaan tiloissa ja Hopeahovin
vanhainkodissa.

5 RYHMÄT, NIIDEN TOIMINTA JA ARVIOINTI

5.1 Meidän klubi

Meidän klubi aloitti Hopeahovin vanhainkodissa elokuun lopulla 2007. Tähän
ryhmään on kerääntynyt elämäkokemus ja siitä tuleva viisaus, sydämellinen
positiivisuus ja laulunlahjat. Osalla ryhmäläisistä on vanhuuden
muistamattomuutta ja pari heistä sairastaa dementiaa. Keski-ikä ryhmässä on
noin 87 vuotta.

Meidän klubilaisten ikäisille ovat reilut kaksi vuotta ryhmässäoloa olleet
voimakkaan luopumisen ja fyysisen heikkenemisen aikoja. Alkuaikoina voitiin
jokaisella kerralla jumpata kunnon jumpat, maalata, askarrella tai muistella

muuten vain. Jo syksyllä 2008 jouduttiin kokoontumisaikaa lyhentämään jaksamattomuuden vuoksi. Syksyllä 2009 yhtäjaksoista jumppatuokiota ei enää voitu ohjata, vaan jokaisen ryhmäläisen kuulumisten jälkeen jumpattiin vähän. Askartelu, maalaus yms. aktiviteetit jätettiin ryhmän toivomuksesta ja keskityttiin hauskanpitoon, tarinointiin ja LAULAMISEEN. Vuosien varrella ryhmästä on joutunut luopumaan muutama henkilö ja yksi henkilö kuoli syksyllä 2009. Alkuperäisiä ryhmäläisiä on mukana vielä viisi. Ryhmään on valittu jäseniä sitä mukaa lisää, kun entisiä on huonokuntoisuuden vuoksi poistunut. Hopeahovin henkilökunnan asiantuntemuksella ryhmään on saatu ihmisiä, jotka hyötyvät ryhmätoiminnasta.

Kokemustemme mukaan Meidän klubilaisten kuntoisten ja ikäisten ryhmässä eivät ohjaajavaihdokset vaikuta ryhmän toimintaan merkittävästi. Vaikuttaisi siltä, että kokoontumisten runko on merkityksellisempi kuin se, kuka on ohjaajana. Voi olla, ettei rungollakaan ole väliä, jos ohjaaja on aidosti läsnä omana itsenään ja luotsaa turvallisesti ryhmätapaamista. Ylipäätään ohjaajan mukana ololla, nimenomaan tässä ryhmässä, on erittäin suuri merkitys. Ihmiset, jotka eivät muista hetki sitten tapahtunutta, tarvitsevat ohjaajan muistia ja muistuttelua. Turvallisuuden tunteella on paljon merkitystä.

5.1.1 Tulokset

Meidän klubilaisia seuratessa on tullut mieleen neuropsykologi Petra Gröholm-Nymanin Åbo Akademiassa tehtyjen tutkimusten tulokset, joissa todetaan, että muistisairaankin voivat vielä oppia uutta. Nyt, kun on kokoonnuttu yli kaksi vuotta, vaikuttaa siltä, että hekin, jotka eivät muista hetki sitten tapahtunutta, kokevat ehkä jotain tuttuutta viikoittaiseen, säännölliseen tapahtumaan tullessaan. He tulevat kokoontumistilaan iloisen turvallisesti naureskellen, rupatellen ja halaavat ohjaajia ilman epäröintiä toisin kuin projektin alussa. Myös kontaktin otto toisiin ryhmäläisiin on lisääntynyt ajan myötä.

Omahoitajat ovat seuranneet Hopeahovin Meidän klubilaisten vireystilaa, masentuneisuutta, yksinäisyyttä, vuorovaikutteisuutta, kontaktinottoa muihin ja osallistumista jokaisen ryhmäkokoontumisen jälkeen asteikolla 1-5 (liite 5). Arvioinneista on tehty yhteenveto sekä numeerisesti että pylväsdiagrammeihin.

Meidän klubilaisten omahoitajien arvioinneista voi tehdä johtopäätöksen, että ryhmäläiset ovat pääsääntöisesti innostuneita, virkistyneitä ja aktiivisia ryhmän jälkeen. Kuitenkaan mitään dramaattista parannusta heidän psykososiaalisessa kunnossaan ei voida havaita. Kahden ryhmäläisen sosiaalisessa kunnossa tapahtui paranemista sekä hoitajien antamien palautteiden mukaan että videolta nähtynä (liite 6). Muilla kunto pysyi kutakuinkin ennallaan. Mittaaminen ja arviointi ovat vaikeita ryhmäläisten kokonaiskunnan heikkouden takia. Ryhmätoiminta tuo kuitenkin heidän elämäänsä sisältöä ja aktiviteettia ja parantaa heidän loppuelämänsä laatua ja on siksi merkityksellistä.

Omahoitajien palautteen mukaan Meidän klubilaisten korkeimmat (ja tasaisemmat) kokonaispistemäärät on saatu sen jälkeen, kun ryhmässä on jumpattu, laulettu ja muisteltu. Alhaisimmat tulokset ovat olleet askartelun jälkeen. Johtopäätökseksi voidaan sanoa, että pelkkä mukava yhdessäolo on virkistävää, ja sellaisen jälkeen myös kontaktin otto muihin sujuu, osallisuus kasvaa ja mieliala kohenee. Tämän ryhmän vahvuus on kaiken kaikkiaan ollut laulaminen. Laulaen jumpataan, laulamalla herätellään nukahtaneet; aina on syytä lauluun.

Askartelun ja maalaamisen tuottaman mielen parannuksen vähäistä merkitystä voidaan selittää ryhmäläisten iän tuomalla rapistumisella (huono näkö, voimakas vapina jne.).

Kun vertaa omahoitajien antamaa palautetta sekä videoilta nähtyä ja kuultua, voidaan selvästi sanoa, että ryhmäytymis- ja tutustumisjakson jälkeen vireystilan nousu ja kontaktinotto muihin ovat lisääntyneet (21-1-2009-6mpg). Videolta kuulee uudelleen myös suullisen palautteen ryhmän tärkeydestä.

Meidän klubilaisista saadun Hopeahovin palvelukeskuksen hoitajapalautteen ja suosituksen mukaan projektin tarjoaman ryhmätoiminnan kaltaiselle toiminnalle on asukkaiden keskuudessa selvästi tarvetta. Ryhmäläisten toimintakyky on alentunut niin paljon, että palvelukeskuksen ulkopuoliseen toimintaan osallistuminen on hyvin vähäistä. "Nostalgia-projektin "elämä jatkuu" -ryhmän kokoon-tumiset tuovat näille ikäihmisille raikkaan tuulahduksen talon ulkopuolelta.

Ryhmän kokoontumiset nostavat näiden ikäihmisten elämisen laatua. Ryhmän toiminta ylläpitää ja parantaa osallistujien jäljellä olevia voimavaroja. Konkreettinen tekeminen (jumppa askartelu yms.) vahvistaa fyysisiä voimavaroja. Muis-
telut, retket, keskustelut, visailut ja pelit vahvistavat henkisiä voimavaroja. Yhdessä tekemisen meininki ja ryhmään kuulumisen kokeminen vahvistavat sosiaalisia voimavaroja. Tapahtumasta jää osallistujille mieleen muistot ja hyvä mieli, joka kantaa seuraavaan kokoontumiseen asti.”

Helsingin terveystieteiden tutkimuskeskuksen
johtajapsykiatri Tuula Saarela on Geriatripäivien 2008 ”Vanhusten psykiatrinen hoito – käytännön näkökulmia iäkkäiden mielen-
terveyspalveluihin” -alustuksessaan todennut, että toipuminen voi olla spontaani, luonnollinen prosessi, vaikuttavan hoidon seuraamus, mutta myös mahdollisuus kasvuun jatkuvasta toimintakyvyn heikentymisestä huolimatta. Toipuminen on myös toivoa, kumppanuutta, voimaannuttamista (empowering), tiedon vaalimista, rohkaisua ja tukea. Se on myös toivon ja innostuksen virittämistä työalueella, johon usein liittyy tappion mielialaa ja näköalojen katoamista (Saarela 2008.) Vaikka alustus on tarkoitettu terveydenhoitoalan ammattilaisille, voidaan näihin samoihin tuloksiin päästä ja niihin pyrkiä ryhmätoiminnalla, vieläpä vapaaehtoistenkin ohjauksessa.

”Elämä jatkuu” -ryhmätoiminta antaa palvelukeskuksen asukkaille

- raikkaan tuulahduksen talon ulkopuolisesta elämästä
- nostaa ikäihmisten elämisen laatua
- ylläpitää ja parantaa osallistujien jäljellä olevia voimavaroja
- vahvistaa fyysisiä, henkisiä ja sosiaalisia voimavaroja (Merja Sivula, Palvelukeskus Hopeahovin johtaja)

5.2 Torstai-ryhmä

Torstai-ryhmä aloitti vuoden 2007 syyskuun lopulla Vapaaehtoisen hyvinvointityön keskuksen tiloissa. Keravan kotihoidon työntekijät löysivät ja suosittelivat ihmisiä tähän ryhmään. Nostalgia -projektin kustantama taksinoutaa ryhmäläiset kotoa ja vie takaisin kotiin. Mia Louhelainen teki vuonna 2008 Laurea ammattikorkeakouluun Torstai-ryhmästä opinnäytetyönsä ”Ryhmässä yksinäisyys unohtuu” - Kokemuksia ikääntyneiden ryhmäinterventiosta (liite 10).

Tämä ryhmä on haasteellinen useasta syystä. Kaikkia ryhmäläisiä yhdistää yksinäisyyden kokemus, josta on ollut seurauksena ilottomuus arjessa, jopa masennus ja toive kuolemasta. Alussa oli ongelmia saada ryhmäläiset sitoutumaan ryhmään ja säännöllisiin tapaamisiin. Motivaatio on kasvanut ja ryhmäkoko vakiintunut. Ryhmässä on paljon erilaisuutta, joka on asettanut ryhmänohjauksellisia ja sisällöllisiä haasteita. Esimerkiksi askartelu ja maalaus ovat joillekin turhauttava kokemus erittäin heikon näön vuoksi. Suurennuslasille ja toisten ryhmäläisten avunannolle on ollut käyttöä. Kuulokojeet ja/tai huonokuuloisuus ovat asettaneet rajoituksia musiikin käytölle. Jotta huonokuuloisin kuulee, musiikin täytyy soida kovaa, jolloin kuulolaitteen omistaja heittää laitteen kiireesti pois! Huonokuuloisuus on haaste myös pieniääniselle ohjaajalle. Liikuntarajoitteet asettavat omat rajoituksensa ja vaatimuksensa. Joillakin kerroilla on jokaisella ryhmäläisellä oltava oma ohjaaja/avustaja!

Ohjaajavaihdokset ovat vaikuttaneet tähän ryhmään negatiivisesti, ainakin hetkellisesti. Vaikka vaihdokset ovatkin tapahtuneet ”saattaen” (aluksi on mukana ollut entinen ohjaaja), joku ryhmäläisistä saattaa uhkailla poisjäämisellään tms. Vaikuttaa siltä, että kun arjessa joutuu sinnittelemään, niin ryhmässä haluaisi, että kaikki menee turvallisesti ja mutkattomasti. Uudet ohjaajat tuovat ryhmään uudenlaista sisältöä ja virkistystä, mutta uusiin ohjaajiin tutustuminen vaatii aina voimavaroja. Ryhmäytymisen (turvallisuus, pelisäännöt, me-hengen luominen) merkitys korostuu Torstai-ryhmän kaltaisessa toiminnassa.

Kaikista haasteista huolimatta on tässäkin ryhmässä jokaisella kokoontumiskerralla vaihdettu kuulumiset, tuolijumpattu, askarreltu tai maalattu ja tietenkin muisteltu. Ryhmäläiset ovat pikku hiljaa myös aktivoituneet ottamaan toisiinsa yhteyttä kokoontumisten ulkopuolella, varsinkin kesäaikana, kun Vapaaehtoisen hyvinvointityön keskus (Talkoorengas) on lomien vuoksi suljettuna, eikä ryhmiä ole pidetty.

5.2.1 Tulokset

Ryhmäläisiltä on pyydetty kirjallinen palaute syys- ja kevätkausien päätyttyä (liite 7). Ryhmäläisten omahoitajilta, jos sellainen on, on myös pyydetty kirjallinen arvio mahdollisista huomioitavissa olevista ryhmän vaikutuksista hoidettavaan (liite 8).

Mirja Laukkarinen ja Iiris Miettinen ovat tehneet Jyväskylän ammattikorkeakouluun opinnäytetyön ”Ikääntyneiden yksinäisyys kotihoidon työntekijöiden kohtaamana ilmiönä”. Kotihoidon työntekijöiden mukaan yksinäisyyteen nähtiin liittyvän puutteelliset sosiaaliset suhteet, ystävien vähäisyys sekä puutteelliset sosiaaliset taidot (Laukkarinen & Miettinen 2008, 44.) Ryhmäläisten nimettömän kirjallisen palautteen mukaan, myös ”Elämä jatkuu” -ryhmiin osallistujien ehdottomasti yleisemmäksi syyksi ryhmään osallistumiselle, on ollut mahdollisuus tavata muita ihmisiä.

Ryhmäläisiltä saatujen kirjallisten palautteiden mukaan ryhmä antaa mm.

- *uskallusta elää rohkeammin*
- *hyviä mielteitä ja ajatuksia arkeen*
- *voimaa*
- *oivalluksen, että muillakin on vaikeuksia eli ”olemme samassa veneessä iloinemme ja suruinemme”*
- *tunteen, että kuuluu johonkin.*

Projektin tavoitteen toteutumisesta kertoo ryhmäläisen toteamus, että ryhmäkoontuminen ja toisten tapaaminen ovat hävittäneet toiveen siitä, ettei enää aamulla heräisi.

”Olen oikein ajatellut tätä ryhmää. On se hyvä, että joku on oikein yllyttänyt minut tänne! Sitä olis vaan kotona, istuis, lukis ja tuijottais telkkaria... Nyt en enää joka ilta ole ajatellut, että kun en enää heräisi aamulla... on se sen verran auttanut.”

(video 2007-11-08, 7:22→.)

Vertaisuus korostuu tässä ryhmässä. ”Ryhmäinterventiolla on ollut vaikutuksia myös ryhmäläisten yksinäisyyden kokemuksiin, vaikka he edelleen kokevat yksinäisyyttä... Tutkimustulosten perusteella voidaan tehdä johtopäätös, että ryhmäinterventio on tukenut Torstai-ryhmäläisten kotona asumista ryhmän aikana.” (Louhelainen 2008,47). Kokemukset ovat samansuuntaisia kuin muuallakin yksinäisyyttä kokevien ryhmissä, joten tämän tyyppinen toiminta saattaisi toimia ikääntyneiden kotihoidon asiakkaiden kohdalla myös laajemmin. Louhelainen

esittääkin opinnäytetyönsä, aikaisempien tutkimusten ja teoretiedon pohjalta, että ”Elämä jatkuu Torstai-ryhmän kaltainen toiminta pysyvänä käytänteenä, saattaisi tukea kotihoidon turvin kotona asuvia yksinäisiksi itsensä kokevia ikääntyneitä” (Louhelainen 2008, 48.)

Tutkija Mia Louhelaisen arviointia Torstai-ryhmästä:

”Vastaukset peilaavat mielestäni hyvin myös ryhmän tarkoitusta: masennuksen ja syrjäytymisen ennaltaehkäisyä. Näen harjoittelijana/ryhmänohjaajana/”tutkijana”, että ryhmäläisten yksinäisyyteen vaikuttaminen on parasta syrjäytymisen ja masennuksen ennaltaehkäisyä. Tässä ryhmässä sitoutuminen toimintaan on vahvaa ja saadun palautteen (videolta) mukaan ryhmässä mukana olo on auttanut mm. elämänhalun palautumiseen. Vertaisuuden voima näkyy.” (Louhelainen, 2008)

Muutamalla Torstai-ryhmäläisellä on kotihoidon kautta omahoitaja, joka on antanut kirjallista palautetta liittyen asiakkaaseen ja hänen suhteeseensa ryhmään. Heidän mukaansa

- vanhuksset ovat tykänneet olla ryhmässä
- puheliaisuus sekä tyytyväisyys omaan elämään ovat lisääntyneet
- tuttujen ihmisten säännöllinen näkeminen on mukavaa ja tuo tunteen siitä, että on tärkeä ja tarpeellinen.

Ryhmätoiminta on kotihoidon henkilökunnan mielestä tärkeää ja tarpeellista ja sitä toivottiin lisää.

Kaikenlaisista hankaluuksista ja sovellutuksista huolimatta tai niiden vuoksi, ovat ryhmäläiset hyötyneet ryhmästä. Mia Louhelaisen opinnäytetyötä lainaten ”Tulosten perusteella ryhmäintervention merkitys on ollut Torstai-ryhmäläisille ilmeinen” (Louhelainen, 2008,45).

**”Tulosten perusteella ryhmäintervention merkitys on ollut Torstai-ryhmäläisille ilmeinen”
(Louhelainen, 2008,45)**

Torstai-ryhmässä fyysisen kunnon rapistuminen ja ihmissuhteiden määrän pientyminen on nopeaa, monen ystävä- ja sukulaisverkosto on olematon. Tällöin vertaisryhmän merkitys korostuu. He kykenevät joltisesti tulemaan toimeen itsenäisesti, hoitamaan omat arjen askareensa ja asiansa, toimimaan jopa

omaishoitajana, mutta uusien ihmissuhteiden luominen on lähes ylivoimaista. Heikentyneet aistit hankaloittavat liikkumista.

”Torstai-ryhmäläisillä elämä on toimintakyvyn laskun vuoksi kutistunut mielestäni liian kotikeskeiseksi” (Louhelainen, 2008,45).

”Torstai-ryhmäläisillä elämä on toimintakyvyn laskun vuoksi kutistunut liian kotikeskeiseksi” (Louhelainen, 2008,45)

Yksinäisyyden tunteissa ennen ryhmään tuloa ja palautteen antohetkellä ei näiden palautteiden mukaan juurikaan ollut muutoksia. Mia Louhelaisen tutkimustulos oli ensimmäisen palautteen pohjalta samanlainen. Vanhustyön Keskusliitossa olleessa, Psykososiaalisen ryhmäkuntoutuksen vaikuttavuus -tutkimuksessa, ryhmäinterventioon osallistuneilla ryhmäläisillä kokemuksellinen yksinäisyys ei ollut vähentynyt, jos kysyttiin suoraan ”Kärsitkö yksinäisyydestä?”. Tutkijoiden mukaan yksinäisyys saatetaan kokea häpeälliseksi, eikä sitä myönnetä. (Pitkälä, Routasalo, Kautiainen, Savikko & Tilvis 2005, 47).

Kysymykseen ”Onko elämä jatkuu -ryhmällä ollut mielestäsi vaikutuksia yksinäisyyden tai/ja masennuksen tunteisiin? Millaisia?” yksi vastasi, ettei ole ollut vaikutusta, koska ei tunne olevansa masentunut tai yksinäinen. Yksi vastasi, ettei varsinaisesti vaikuta yksinäisyyden ja masennuksen tunteisiin, mutta on mukavaa vaihtelua ja kestoltaan sopivan pituinen. Muille ryhmä oli antanut vaihtelua ja piristystä elämään, jaksottanut viikkoa, olo oli ryhmän jälkeen pirteämpi ja oli mukava tulla tapaamaan tuttuja.

”Minkälaisia voimavaroja ja ilon aiheita tai oivalluksia on saanut ryhmästä” -kysymykseen, oli moni vastannut, että on oivaltanut muillakin olevan vaikeuksia ja ollaan ikään kuin samassa veneessä iloinemme ja suruinemme. Vertaisuus on tärkeää! Ryhmä antaa usealle vastaajalle myös voimia ja uskallusta elää rohkeammin; toisten seura tekee hyvää. Vastauksissa ilmenee myös, että on saatu uutta elämänhalua ja ystäviä ja auttavaa ystävällisyyttä.

Yksinäisyydessä ja masennuksessa ei aina huomaa elämässään olevia hyviä asioita. Ryhmäläisiltä on kysytty palautteen yhteydessä, mitkä asiat ovat elämässä hyvin. On painotettu sitä, että asiat voivat olla miten pieniä tai suuria

vain. ”Monet asiat ovat aika hyvin – sittenkin!” kiteyttää ehkä kaikkien vastauksien sisällön. Koti, turvallisuus, luonto ja vuodenajanvaihtelut ovat asioita, joista iloitaan.

Laukkarisen ja Miettisen haastattelemien työntekijöiden mukaan liikkumisen vaikeudet liittyvät yksinäisyyteen (Laukkarinen & Miettinen 2008, 44). Vaikka Torstai-ryhmäläisten fyysinen kunto (liikkuminen, näkö, kuulo) on huonoa, oli heidän antamissaan palautteissa kuljetus kuitenkin mainittu vain kerran tärkeimpänä asiana. Toisena ja kolmantena se oli monella.

Projektin jälkeisistä toiveista ja odotuksista ei monella ollut mitään sanottavaa kirjallisen palautteen yhteydessä. Yhteydenpitoa ryhmäläisiin ja ohjaajiin toivottiin yhdessä palautteessa. Suullisen palautteen muodossa (video17-9-2009-9mpg) toivottiin, että ryhmä jatkuisi. Tämän ryhmän osalta on ohjaajien mieleen tullut ajatus, että parempi tulos voitaisiin savuttaa, kun yksinäiset ja masennusvaarassa olevat ikäihmiset saataisiin mukaan toimintaan riittävän varhaisessa vaiheessa.

5.3 Liikkujat-ryhmä

Liikkujat-ryhmän jäsenet löydettiin lehti-ilmoituksen (liite 1) ja alkuhaastattelujen perusteella (liite 2). Ryhmäläiset ovat kotona asuvia seniori-ikäisiä, 60-71 -vuotiaita. Yksinäisyys ja siitä johtuva masennus sekä erilaiset fyysiset sairaudet yhdistävät tätä ryhmää. Ydinporukka, kolme miestä ja kaksi naista, on sitoutunut ryhmätoimintaan ja kertovat palautteissaan saavansa ryhmästä voimia arkeen, ystävyyttä, arjen jakamista, vertaisuutta.

Tässäkin ryhmässä vaihdetaan kuulumiset, tuolijumpataan ja tehdään erilaisia askarteluja ja maalauksia. Myös lautapelit, tietokilpailut, elokuvien katselu ja niistä keskusteleminen, ruuanlaitto ja erilaiset itseään koskevat testit on otettu tässä ryhmässä mielenkiinnolla vastaan ja sujuneet hyvin. Ryhmäläisten kuulo ja näkö ovat vielä kohdallaan, mikä mahdollistaa monenlaisen tekemisen. Fyysinen kunto on ollut melko heikko. Aluksi jumppa tuotti tässä ryhmässä ”tuskaa”, se koettiin turhana ohjaajan hömpötyksenä. Nyt kun reilut pari vuotta on kulunut, ryhmässä olleet naiset ovat aloittaneet kuntosalikäynnit. Myös yksi

projektin työntekijä on aloittanut kuntosalilla käynnit ryhmäläisten innostuneen puheen vaikutuksesta!

Aktiviteetti on muutenkin lisääntynyt. Erilaisilla askartelu-, atk- yms. kursseilla käyminen on alkanut. Ryhmäläisten kesken on solmittu ystävyys- ja avunanto-suhteita, on tehty jopa risteilyjä yhdessä toisen ryhmäläisen kanssa. Samoin on menty yhdessä mielenterveyskuntoutujien leirille. Ryhmäläiset ovat ottaneet myös itse vastuuta toiminnasta; mm. sopineet menemisestä syömään kiinalaiseen ravintolaan, varanneet pöydän jne.

Seniורי-ikäisille, yksinäisille ihmisille on ryhmä tarjonnut paikan harjoitella turvallisesti jo unohtuneita sosiaalisia taitoja sekä saada kokemuksia ”olen tarpeellinen ja arvokas” -tunteesta, ystävydestä jne. Kun turvallinen ilmapiiri oli syntynyt ryhmään, alkoivat katkeruuden, kiukun ja jopa vihan tunteet tulla joillekin ryhmäläisille pintaan. Tämä vaihe oli ohjaajalle, mutta myös koko ryhmälle, haastavaa. Ohjaajalta vaaditaan samaan aikaan herkkyyttä ja paksunahkaisuutta, huumoria ja ihmisen todesta ottamista ja ehkä ennen kaikkea kykyä erottaa tai huomata ryhmäläisen tunteet ja purkaukset omista tunteistaan. Taustayhteisön on huolehdittava aina, mutta varsinkin tällaisen ryhmävaiheen aikana, ryhmänohjaajan työnohjauksesta ja muusta tuesta.

Kriittisessä ryhmätilanteessa ohjaajalta vaaditaan samanaikaisesti:

- herkkyyttä ja paksunahkaisuutta
- huumoria ja ryhmäläisen todesta ottamista
- kykyä erottaa ryhmäläisen tunteet omista tunteistaan!

Liikkujat-ryhmäläisiä yhdistää masennus ja yksinäisyyden kokemus. Ryhmäläisten tilannetta on arvioitu pyytämällä heitä täyttämään jokaisen kauden lopussa sama lomake, jolla alkuhaastattelu on tehty. Lomakkeeseen on lisätty kohdat (liite 9):

- Missä olen onnistunut viime aikoina?
- Mitkä asiat ovat elämässäni hyvin?
- Mihin haluaisin muutosta lähiaikoina?
- Mitä voisin tehdä itse tavoitteen toteutumiseksi?
- Mitä koen saaneeni ryhmältä?

- Mitä olen antanut ryhmälle?
- Miten olen muuttunut viimeisen vuoden aikana?

Lisäkysymyksillä on haluttu kiinnittää ryhmäläisten huomiota onnistumisiin ja erikoisesti niihin asioihin, jotka ovat heidän elämässään hyvin. On haluttu korostaa myös sen merkitystä, mitä ryhmäläiset ITSE haluavat elämältään ja miten he voisivat ITSE vaikuttaa toiveittensa toteutumiseen. Psykologian professori Ojanen kirjoittaa ”Hyvään elämään” -kirjassaan muutoksen tarpeen ja muutoksen mahdollisuuden tiedostamisesta. Hän puhuu myös pienien elämän muutosten merkityksestä varsinkin masentuneelle ihmiselle. (Ojanen. M. 2000, 308.) On suhteellisen helppoa sanoa, mitä on ryhmältä saanut, mutta sen kertominen, mitä on itse ryhmälle antanut, on vaikeampaa. Nostalgia-projektissa on haluttu rohkaista ryhmäläisiä kiinnittämään huomiota myös omiin vahvuuksiin.

5.3.1 Tulokset

Kirjallisen palautteen mukaan Liikkujat-ryhmäläiset ovat saaneet toisista ryhmäläisistä ystäviä ja ryhmä on antanut voimia arkeen sekä uskallusta sanoa ”EI”. Yhteenkuuluvuus on lisääntynyt, ja ryhmä mainitaan turvaverkkona ja henkireikänä. Ryhmässä käymisen vaikutuksia on mm. masennuksen helpottuminen sekä hyvän mielen ja pirteyden lisääntyminen.

Jonkun ryhmäläisen tapauksessa ovat kyselyjen vastaukset lähes identtiset. Huomionarvoista on, että ryhmäläiset ovat vaikeissakin elämäntilanteissa (masennuksen syvetessä, hädön uhatessa) olleet hyvin sitoutuneita tulemaan ryhmään ja kokevat, että ryhmä muodostaa tutun sosiaalisen turvaverkon, henkireiän, kuten eräs ryhmäläinen palautteessaan kirjoittaa.

”Missä olen onnistunut viime aikoina” -kysymykseen ei olla osattu vastata usein mitään. Koiran kanssa ulkoilussa ja ompelemisessa on ollut onnistumisia. Isojakin onnistumisia, kuten ”hääto nurin”, on ollut. Yksinäisyys ja masennus supistavat näköalaa huomaamaan jokaiseen päivään usein itsestään selvyitenä kuuluvat hyvät asiat. (Ojanen, M.2000, 306).

Kysymykseen ”Mitkä asiat ovat elämässäni hyvin?” ovat vastaukset pieniä poik-

keuksia lukuun ottamatta liittyneet siihen, että on katto pään päällä, on lämmin paikka asua tai että on koti. Kysymys on siis hyvin pitkälti alimman tason perustarpeista. (Anneli Turja. Edu.fi). Lapset ja lapsenlapset ovat myös mainittu vastauksissa.

”Mihin haluaisin muutosta lähiaikoina?” ja ”Mitä voisin tehdä itse tavoitteen toteutumiseksi?” -kysymyksiin on vastattu harvakseltaan. Masentunut, väsynyt tai yksinäinen ihminen joko ei tunnista muutostarvetta tai hänellä ei ole voimavaroja lähteä muuttamaan asioita, vaikka olisikin tilanteeseensa tyytymätön (Ojanen M. 2000, 308-309).

Erään vastaajan mielestä on mahdollista vaikuttaa omaan jaksamiseensa opettelemalla sanomaan ”ei”. Suurten taloudellisten asioiden (ulosotto, häätö) tai vakavien sairauksien ollessa kysymyksessä, eivät omat voimavarat tunnu riittävän muutosten tekemiseen.

”Mitä koen saaneeni ryhmältä” -kysymykseen on vastattu mm.

- on henkireikä
- hyvää mieltä
- ystäviä ja mukavaa yhdessäoloa
- viihtyvyyttä
- yhteenkuuluvuutta.

Yhteenkuuluvuus näyttää jossain tilanteessa muuttuvan ystävyudeksi. Jotkut ryhmäläiset ovat tehneet pieniä retkiä yhdessä ja soitelleet toisilleen. Tutussa ja turvallisessa ryhmässä on voinut kertoa sellaisia asioita, joita ei voi ehkä missään muualla jakaa.

”Mitä olen antanut ryhmälle” -kysymykseen on yleensä joko jätetty vastaamatta tai vastattu, että pitää kysyä ryhmältä. ”Osallistuminen” (ryhmään) on muuttaman vastaajan anti ryhmälle. Vastaus on tulkittu positiiviseksi asiaksi. Vastajalla ei ole ehkä sanoja tai uskallusta kertoa, mitä antaa ryhmälle. Jatkokyselyiden mukaan suuria muutoksia kuntoutumisen suuntaan ei siis ole havaittavissa, havaintojen ja videoilta kuullun mukaan ryhmä koetaan kuitenkin erittäin

tärkeäksi.

Havaintoon perustuva arvio kertoo myös sen, että hiljaiset ryhmäläiset ovat voimaantuneet kertomaan omia mielipiteitään ja ehdotuksiaan ryhmän toiminnalle. Ryhmän henki on alusta asti ollut hyvä ja innostunut.

5.4 Kullannappuset -ryhmä

Liikkujat -ryhmään haettiin syksyllä 2008 täydennystä lehti-ilmoituksella (liite 3). Ilmoitukseen vastasi kymmenkunta ihmistä, joista kuusi naista valikoitui haastattelujen (liite 2) jälkeen ryhmään. Kullannappuset -ryhmä syntyi siis oikeastaan vahingossa projektipäällikön huomattua haastattelujen yhteydessä, että jokainen heistä oli lähivuosina kokenut jonkinlaisen raskaan menetyksen, joko oman tai läheisen vakavan sairauden, tai läheisen traagisen kuoleman muodossa. Kokemus yksinäisyydestä, masennuksen tunteista ja itsetuntokysymykset olivat myös yhteisiä.

Tälle ryhmälle asetettiin selkeästi aika-rajat siitä, milloin ohjaaja olisi mukana kokoontumisissa. Ohjauksellisen ryhmän päättymisajaksi sovittiin joulukuu 2008. Aikaa jatkettiin vielä parilla kuukaudella ryhmäläisten toivomuksesta, jonka jälkeen ryhmä on kokoontunut itseohjautuvasti Talkoorenkaan tiloissa. Projekti tarjoaa heille kahvit.

Tässä ryhmässä on pääpaino ollut keskustelulla, vuorovaikutuksella. Ryhmytys oli erittäin napakka verrattuna muihin ryhmiin. Ryhmän yhteiset pelisäännöt laadittiin tarkasti yhdessä pohtien. Videointia ei aluksi ollut ollenkaan. Asiat olivat liian pinnassa, liian koskettavia, liian intiimejä kuvattavaksi. Ryhmässä on itketty ja naurettu paljon. Vertaisuus on koettu voimavarana, on huomattu omia vahvuuksia peilaamalla toisten kokemuksiin, palautetta ja rohkaisua on annettu ja saatu.

Ryhmäläisiltä on pyydetty kirjallista palautetta alkuhaastattelulomakkeella (liite 9), johon on lisätty kysymykset: ”Mitä koen saaneeni ryhmältä?”, ”Mitä olen antanut ryhmälle?”, ”Miten olen muuttunut viimeisen puolen vuoden aikana?”, ”Mitä tahtoisin tehdä/minne tahtoisin retken suuntautuvan?” sekä ”Haluan

jatkaa ryhmässä?”.

Ryhmän voimaannuttavasta vaikutuksesta kertoo ehkä parhaiten se, että yksi ryhmäläinen on osallistunut keväällä 2009 Nostalgia-projektin järjestämälle Ryhmänohjauksen perusteet -kurssille ja aloittanut eräässä potilasyhdistyksessä ryhmänohjaajana. Toinen on aloittanut aktiivisen toiminnan eläkeläisyhdistyksessä. Ryhmäläiset harrastavat myös kahvikutsuja ja lounastapaamisia yhdessä. Syksy aloitettiin yhteisellä Tallinnan matkalla, mikä on osoitus siitä, että ryhmässä uskalletaan lähteä pidemmällekin, vaikka kunto on heikko.

Alkuhaastattelukysymykseen ”Missä olen onnistunut viime aikoina?” oli vastannut kaksi henkilöä. Yksi oli onnistunut lapsenlapsien hoidossa ja toinen siinä, että oli lähtenyt hakemaan iloa elämäänsä eli oli vastannut lehti-ilmoitukseen ja tullut haastatteluun. Syyskauden lopussa olivat vastaukset kysymykseen tarkentuneet. Fyysiseen kuntoon oli tullut parannusta, itsenäisyys oli lisääntynyt ja kotona oli pystytty karttamaan liiallista nöyristelyä. Kauden lopussakaan kaikki eivät kuitenkaan nähneet omia onnistumisiaan.

Alkuhaastattelukysymykseen ”Mihin haluaisin muutosta lähiaikoina?” olivat vastaukset ylimalkaisia, esimerkiksi mielialan kohennusta tai aktiivisuutta elämään. ”Miten tavoitteeseen pääsee?” -kysymykseen ei keinoja ollut mainittu. Syyskauden lopussa vastaukset olivat tarkentuneet. Ryhmäläisille oli selkiytynyt, mihin he haluat muutosta ja myös miten tavoitteeseen pääsee. Esimerkiksi yksi muutos/toive oli ”Aurinkolomalle lähtö” ja tavoitteeseen päästäkseen on aloitettava säästäminen. ”Itsensä hoitaminen painonpudotuksen muodossa” -toiveen toteutumiseksi on keinona paluu entiseen liikuntaryhmään. Kaikille keinot eivät olleet vielä selventyneet, epämääräinen ”ryhdistäytymistä” - vastaus oli vielä olemassa.

5.4.1 Tulokset

”Mitä koen saaneeni ryhmältä?” -kysymykseen oli vastattu, että oli saatu paljon hyvää mieltä, oman porukan ja ystäviä. Rohkeutta elämään, tukea ja ymmärtämystä sekä tunteen johonkin kuulumisesta oli myös tullut lisää. On myös opittu nauramaan! Keväällä 2009 muutettiin kysymys muotoon ”Mitä sellaista sait tästä ryhmästä, joka vaikuttaa arkeesi vielä myöhemminkin?”. Ryhmä oli tuonut avoimuutta omien ongel-

mien kohtaamiseen sekä positiivista suhtautumista ja ymmärrystä omien rajojen ja iän tuomien vaivojen tajuamiseen ja hoitoon. Myös hyväksytyksi tulemisen tunne koettiin myöhemminkin arjessa vaikuttavaksi asiaksi.

Ryhmän ilmapiiri koettiin luottamukselliseksi, avoimeksi ja turvalliseksi. Syvälliset keskustelut avasivat näkemään oman elämän ongelmat toisesta vinkkelistä. Ryhmän tuki koettiin merkittävänä. Yhdessäolo oli mainittu yhdeksi tärkeimmäksi asiaksi jokaisessa vastauksessa. Ryhmässä keskusteltujen kokemusten rankkuus yllätti jonkun ja varsinkin alussa se vei voimia ja jopa pelästytti.

Kaiken kaikkiaan oltiin iloisia, että tämän tyyppistä toimintaa on järjestetty. *"Voin suositella tällaista ryhmätoimintaa toisillekin"*, kiteytti eräs ryhmäläinen. Ryhmän antama palaute vahvistaa Liikkujat-ryhmässä saatua kokemusta riittävän aikaisessa vaiheessa tehtävän intervention hyödystä. Ryhmänohjaaja, hänen persoonansa ja ohjaustapansa merkitys korostui varsinkin ryhmätoiminnan alussa.

"Kiitän ohjaajiamme, ilman heidän sinnikkyytään, etenkin tapaamisemme alussa syksyllä, ei ryhmä varmaan olisi enää koossa" (Palaute keväällä 2009).

"Tärkein minulle oli, että ryhmässä oli vetäjä" (Palaute keväällä 2009).

Näiden vastausten perusteella hyvä ryhmänohjaaja on vilpitön, sinnikäs ja avoin. Ohjaajan merkitystä tms. ei ryhmäläisiltä kysytty.

Pipsa Tuura Laurea -ammattikorkeakoulusta teki tästä ryhmästä opinnäytetyönsä, *"Vertaisryhmän merkitys seniori-ikäisille – Nostalgia-projektin vertaisryhmän jäsenten kokemuksia vertaisuudesta"*. Aiheesta (seniorit ja vertaistuki) ei ole aiempaa tutkimusta. Työ valmistui lokakuussa 2009 (liite 11).

5.5 Ihanaiset-ryhmä

Ihanaiset-ryhmä on koottu lehti-ilmoituksen (liite 4) ja haastattelujen (liite 2) perusteella kotona asuvista seniori-ikäisistä. Ryhmäläisten tavoitteena on löytää elämäänsä uutta sisältöä, rohkeutta ja lievennystä yksinäisyyteen luovan toiminnan ja keskustelun kautta. Ryhmää ohjaa kaksi vapaaehtoista ryhmänohjaajaa.

Lehti-ilmoitukseen vastanneiden alkuhaastattelujen perusteella, valittiin ryhmään neljä seniori-ikäistä naista. He olivat äskettäin eläkkeelle jääneitä ja kokivat elämäntilanteensa masentavaksi ja itsensä yksinäisiksi ja turhiksi. Ryhmätoimintaa ei videoida. Loppuraporttia varten vertaisryhmänohjaajat ovat kirjoittaneet alla olevan napakan yhteenvedon.

Ryhmän teema: Elämänilo

Kohderymänä yli 60-vuotiaat eläkeläiset

- *tavoitteena on osallistujien vireystason ja elämänlaadun parantaminen erilaisia luovuusmetodeja käyttäen*
- *alkuhaastattelut, joissa kartoitettiin erityisesti yksinäisyyttä ja masentuneisuutta*
- *ryhmän vertaisohjaajina kaksi koulutettua vapaaehtoista.*

Ryhmä alkoi kolmen peräkkäisen viikkokokoon tumisen jaksolla, tarkoituksena tutustuttaa osallistujat toisiinsa ja luoda hyvät ryhmäytymisen edellytykset. Aluksi ryhmäläisiä oli neljä, neljännellä kerralla mukaan liittyi viides jäsen, joka kuuli mahdollisuudesta vasta tuolloin ja kiinnostui heti. Kaikki ovat naisia.

Aluksi käydään kuulumisten kierros, jossa pääpaino on sillä, mitä uutta on tullut elämään, tai mitä on tehnyt toisin kuin ennen. Tavoitteena on oppia havaitsemaan positiiviset asiat ja omien valintojen vaikutus niiden lisääntymiseen. Jokaiseen ryhmäkertaan kuuluu rytmisen liikunnan osio sekä muutama Pilates-metodin mukainen harjoitus.

Luovuusmetodeina on tähän mennessä käytetty seuraavia:

- *oman nimen tarina; nimikirjoitus isolla arkilla, tilankäyttö, grafiikka, värit ja oma tulkinta*
- *televisiossa ryhmän kanssa samaan aikaan alkaneen Elämä pelissä -ohjelman sekä netin onnellisuustestin ja sitä kautta tarjoutuvan materiaalin hyödyntäminen; kaikilla on kotona televisio, muilla paitsi yhdellä myös netti*
- *ystävyystarina; postikorttikuvien avulla on hahmoteltu mummoikäisten ystäväysten tapaamista ja yhdessäoloa*
- *äidin vaikutus omaan naiseuteen; mitä käsilaukkuni ja sen sisältö kertoo minusta*
- *maisema sielun tilana; postikorttikuvien avulla*
- *itse valittu pehmoeläin henkisenä peilinä ja "voimaeläimenä"*
- *tulemme tekemään henkilökohtaisen kuvallisen tulevaisuusvision sekä maalauksen "Elämäni väri".*

Ryhmät kokoontuvat Talkoorenkaan tiloissa. Syyskuussa kävimme ryhmäkokoon tumisten välissä Keravan Taidemuseon näyttelyssä ja lokakuussa menemme laulelmailtaan Aino Acktén huvilalle Helsinkiin. Suunnitelmassa on teatterimatka, sekä keväällä mahdollisesti "kauneudenhoitomatka" Tallinnaan. Retkien kuluista vastaavat osallistujat itse.

Ryhmä on vasta alussa, mutta jo nyt on tapahtunut sisäisiä liikahduksia ja jäsenten välisten suhteiden kehitystä. Tarkoitus on jatkaa joka toinen viikko tapaamisia syyskauden ajan sekä kevätpuolella sen mukaan, mitä yhdessä sovitaan. (Ellinoora Siitonen & Seija Korpela.)

5.5.1 Tulokset

Koska ryhmä on perustettu vasta kuluneen syksyn aikana, ei tuloksia ole tässä vaiheessa vielä saatavilla. Ryhmänohjaajat pyytävät ryhmäläisiltä palautteen ennen joulua.

6 VAPAAEHTOISET

6.1 Ryhmänohjaajat

Projektin yhdeksi tavoitteeksi asetettiin vapaaehtoisten ryhmäohjaajien kouluttaminen. Vapaaehtoistyö sinällään on osaltaan ehkäisemässä yksinäisyyttä ja siitä johtuvaa masennusta ja syrjäytymistä.

Koulutettavat ilmoittautuivat kursseille lehti-ilmoitusten perusteella. Kaikki ilmoittautuneet otettiin kurssille ilman haastattelua. Kurssin käyminen ei automaattisesti tuonut ryhmänohjaajan ”pestiä”, mutta kurssilta sai eväitä myös omaan elämään. Ensimmäisellä Ryhmänohjauksen perusteet -kurssilla oli Talkoorenkana jo toiminnassa olevia (ystäväpalvelun) vapaaehtoisia, joten heillä ei ole ollut aikaa tai voimavaroja ottaa kokonaisvastuuta ryhmistä, vaan he ovat käyneet silloin tällöin ryhmissä ohjaajina. Toiseen kurssiin osallistui poikkeuksellisen erilaisista lähtökohdista olevia ihmisiä (vanhuksia, työssäkäyviä hoitohenkilökuntaan kuuluvia). Heistä suurin osa ohjaa ryhmiä jossain muualla kuin Nostalgia-projektissa ja osa heistä ei kykene ohjaamaan ollenkaan ryhmiä oman terveytensä vuoksi. Kolmannella kurssilla oli 18 kurssilaista ja heistä suurin osa oli halukkaita ja innokkaita perehtymään kevään aikana ryhmiin ja jatkamaan syksyllä itsenäisesti. Syksyn 2009 kurssilla osa koulutettavista oli vielä työelämässä. Osa kurssilaisista oli juuri eläkkeelle jääneitä, jotka valmistautuvat elämäntilanteeseen, jolloin on aikaa ja voimavaroja osallistua vapaaehtoistyöhön.

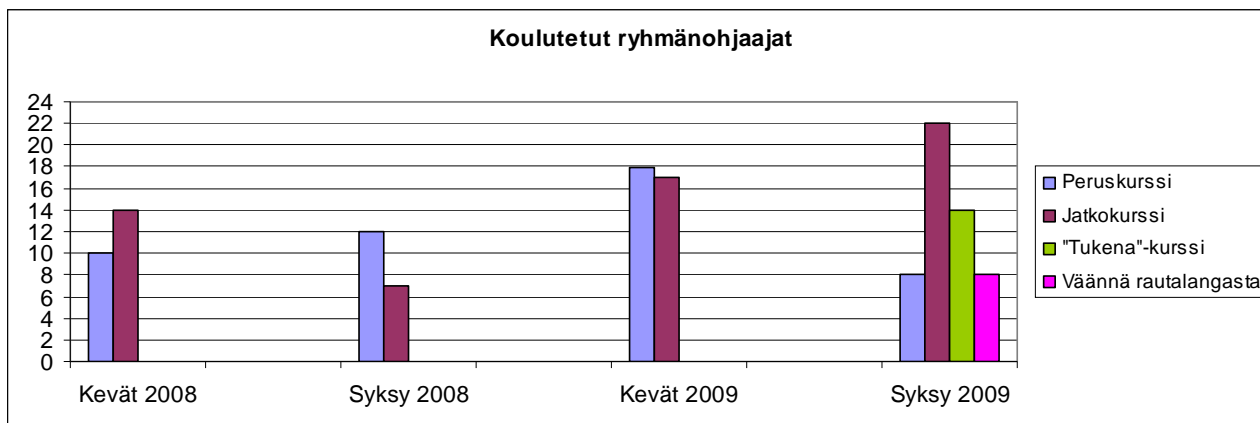
Ryhmänohjauuskoulutukset ovat antaneet kurssilaisille valmiuksia toimia vanhusten parissa ja heidän kanssaan. Useat ovat saaneet valmiuksia myös ryhmänohjaajana toimimiseen, vaikka se ei tapahtuisikaan Nostalgia-projektin puitteissa. Niille

vapaaehtoisille, joilla on jo ennestään paljon toimintaa, kurssi on ollut lisäkoulutuksena ja virkistysenä, joka sitouttaa ja tukee jaksamista.

6.2 Vapaaehtoisten ryhmäohjauskoulutus

Nostalgia-projektissa on koulutettu vapaaehtoisia ryhmäohjaajia. Ryhmäohjauksen perusteet -kurssi on järjestetty neljä kertaa ja sen on käynyt 48 henkilöä. Kurssilla on tutustuttu toiminnallisesti ryhmään, sen dynamiikkaan, omiin ja toisten ryhmärooleihin, ryhmän elinkaareen jne. Kurssilla on käyty läpi myös se tapa tai runko, millä Nostalgia -projektissa ohjataan ryhmiä. Viimeiset kurssilaiset saivat myös tutustua valmiiseen vapaaehtoisille ryhmäohjaajille tarkoitettuun kansioon, osa aiemmin koulutetuista ohjaajista on kommentoinut kansiota. Syksyllä 2008 kurssille osallistui myös vanhusten virkistystoiminnasta vastaavia terveydenhoidon henkilökuntaan kuuluvia Järvenpäästä ja Espoosta. Peruskurssien kouluttajana on ollut projektipäällikkö Irma Liljeström.

Jatkokursseja ryhmäohjaajille on järjestetty maalauksesta (Riitta Ressler), tuolijumpasta & naurujoogasta (Pirre Rosti-Laajanen), rautalankakoristeista (Lea Räikkönen), huovutuksesta & askartelusta (Annukka Ohvo), aivojumpasta (Riitta Merilä) sekä neljän illan kurssi ikääntyvän kohtaamisesta (Arcada -ammattikorkeakoulun vanhusasiantuntijoiksi valmistuvat opiskelijat Eveliina Ruth, Linda Lindroos, Johanna Rautiainen). Opiskelijoiden tuottama "Tukena" -koulutuspaketti jää Nostalgia-projektille (Talkoorenkaaseen) vapaaehtoisten koulutusmateriaaliksi. Keväällä 2008 ryhmäohjaajat olivat kuuntelemassa sotilasten tarinoita Keravan kirkolla. Jatkokursseihin on osallistunut yhteensä 56 henkilöä.



Nostalgia-projektin vapaaehtoisille ryhmänohjaajille on järjestetty sekä kevät- että syyskaudella yksi yhteistapaaminen. Aktiivisille ohjaajille on tarvittaessa järjestetty muutama pienempi työnohjauksellinen tapaaminen. Vapaaehtoisilla ryhmänohjaajilla on ollut mahdollisuus purkaa ryhmien jälkeen tuntojaan joko yhdessä toistensa tai projektipäällikön kanssa. Vapaaehtoisten ryhmänohjaajien toimintaan mukaan saamisen ja sitoutumisen edellytyksenä on, että **työntekijällä (koordinaattorilla)** on aikaa perehdyttää, rohkaista, ohjata ja kouluttaa vapaaehtoisia.

Kaikille ennen syksyä 2009 ”Ryhmänohjauksen perusteet” -kurssille osallistujille tehtyyn kyselyyn vastanneista on 24 henkilöä eli 63,2 % ryhmänohjaajana jossakin yhdistyksessä, seurakunnassa tai potilasjärjestössä. Kysely lähetettiin 43 henkilölle ja kyselyjä palautui 88 %.

Nostalgia -projektissa toimii 8 vapaaehtoista ryhmänohjaajaa. Muita ohjauspaikkoja on mm. Talkoorenkään muut kuin ”elämä jatkuu” -ryhmät, Hopeahovin vanhainkoti, Viertolan toimintakeskus, Rinkula Järvenpäässä, Kehitysvammaisten ryhmä, Eläkeläisyhdistys, Omaishoitajien ryhmä, seurakunnan vanhusten päiväpiiri, potilasjärjestöt, NNKY.

Kurssilaisilta on otettu palaute koulutuksen jälkeen. Parannusehdotuksia on mietitty ja ne on huomioitu mahdollisuuksien ja tarpeen mukaan uusien kurssien suunnittelussa ja toteutuksessa. Ryhmänohjaukseen sitoutumattomuuden syiksi kurssitetut kertovat, etteivät uskalla vielä aloittaa, tai on jo entuudestaan liian paljon muuta vapaaehtoistyötä.

7 TYÖKIRJA

Työkirja-kansio valmistui ja sen sivumääräksi tuli 185 + liitteet. Sitä painettiin 60 kappaletta. Tuolijumpasta videoitiin virikemateriaaliksi DVD. Talkoorenkään kotisivulta **www.talkoorengas.fi** löytyvät myös Nostalgia-projektin omat kotisivut, josta Työkirja on vapaasti tulostettavissa tai tilattavissa painettuna, maksullisena versiona.

Työkirjan sisältö koostuu jumppa-, askartelu-, maalaus-, retki- ja muisteluosioista. Liitteinä on mm. Ryhmänohjauksen perusteet -kurssin materiaali, turvallisuus-

asiakirjapohja yms. Työkirja-kansiota tehdessä on ajatuksena ollut, että sitä tulee käyttämään vapaaehtoinen ryhmänohjaaja, jolla ei ehkä ole minkäänlaista kokemusta esimerkiksi askartelusta. Myös vanhusten tarpeita, mahdollisuuksia ja tekemisen rajoituksia on mietitty. ”...oon ollu aina kova tekemään käsillä kaikkee... kädet kun on tullu semmoseks, ettei ne enää taivu oikeen mihinkään päin... tärkeetä on, että tekee käsillään...” (video 17-9-2009-9mpg). Ohjeet ovat yksinkertaisia, viitteellisiä. Arvosanoja tai numeroita, eikä edes arvioita, anneta töistä. Jokainen ohjaaja ja ryhmä muovaavat ohjeita luovasti. Toiminnassa olevat kurssin käyneet ryhmänohjaajat ovat saaneet Työkirja-kansion käyttöönsä.

Työkirja on saanut myönteistä palautetta useilta tahoilta. Paperiversiota Työkirja-kansiosta on jo nyt tilattu useita kymmeniä kappaleita lähiseutujen yhdistyksiin.

Muistelukuvat ovat syntyneet projektin sivutuotteena. Projektissa on liikuttu paljon video- ja still-kameran kanssa, joten varastoon oli kertynyt paljon hyviä kuvia, jotka hyödynnettiin projektiryhmässä muistojen kirvoittajiksi. Laminoituja, A5-kokoisia kortteja on lähes 200 kpl ja niistä voidaan erotella erilaisia käyttötarkoituksia varten korttipakkoja mm. ryhmäytymiseen, tutustumistilanteisiin, tunteiden tulkiksi, tulevaisuuden mietintään, muisteluun jne. Osa kuvista on nähtävillä ja tulostettavissa projektin kotisivulta.

8 TULOSTEN ARVIOINTI

Ryhmänohjaajilta tulleen palautteen mukaan Työkirja-kansio on toimiva vapaaehtoisryhmänohjaajan työkalu. Käyttöä helpottavana tekijänä ovat irrotettavat ohjesivut. Koko kansiota ei tarvitse kuljettaa mukanaan, suunnitellun tehtävän sisältävä sivu riittää. Myös kuvien ja tekstien ilo sekä rohkaisu tekemiseen ovat saaneet hyvää palautetta. ”Kynnyksen aleneminen” esimerkiksi askarteluun eli ohjeiden yksinkertaisuus, on ollut myös asia, johon ovat kiinnittäneet huomiota sellaiset ohjaajat, joiden elämäntyöhön ei askartelu tai maalaus ole kuuluneet. Kansion on sanottu olevan myös toimintaterapiaa tukeva.

Työkirjakansiota suunniteltaessa ja ennen ohjeiden kirjoittamista, olisi kannattanut tutustua jo tehtyihin tuotoksiin internetissä tms., näin olisi säästyttävä monelta vaivalta.

9 TALOUS

Projektille saatiin Raha-automaattiyhdistykseltä kokeilu- ja kehittämisavustusta kolmelle vuodelle (2007–2009), yhteensä 220 000 euroa. Summa käytettiin työntekijöiden palkkoihin ja asiantuntijoiden palkkioihin sekä mm. posti-, puhelin-, toimisto-, matka- ja vuokratuluihin sekä ryhmäläisille tarjottaviin kahvitus- ja materiaalikuluihin.

10 TIEDOTTAMINEN, JULKISUUS

Nostalgia-projektin aloitusseminaari pidettiin Talkoorenkaassa 8.10.2007 alkaneella Vanhusten viikolla. Vanhuspsykiatrian erikoislääkäri Pirjo Juhela oli juhlapuhujana. Johtoryhmän puheenjohtaja Sulo Aho ja projektipäällikkö Pia Utria selvittivät projektin ideaa, tavoitteita ja toteutusta. Kaksi vapaaehtoista ryhmänohjaajaa ja opiskelija olivat kertomassa työstään projektissa.

Keski-Uusimaa lehdessä oli keväällä 2008 juttu Torstai-ryhmästä ja Nostalgia-projektista. Juttu kuului sarjaan, joka kertoi vanhustyöstä ja vapaaehtoisuudesta ja jonka toimittaja Helena Holmroos ja projektipäällikkö Irma Liljeström olivat suunnitelleet. Vartti-lehdessä oli vuodenvaihteessa 2007-2008 Nostalgia-projektin esittely. Projektin aikana ilmestyneissä Talkoorenkaan omissa lehdissä on ollut erilaisia juttuja Nostalgia-projektista. Talkoorenkaan kotisivuilla on projektin esittely. Keski-Uusimaa -lehdessä on ollut ilmoituksia ja uutisia projektin toiminnasta. Lehdessä olevaan kolumnipalstaan on saatu muutamia vanhus- ja seniori-ikää käsitteleviä juttuja. Tämä on ollut mahdollisuus kirjoittaa vanhus- ja senioriasiasta, ja tätä kautta ovat jotkut löytäneet heille sopivan keinon vaikuttaa vanhusasiaan. Tukea kirjoittamiseen on saatu mm. Ellinoora Siitosen ja Markku Lahtisen järjestämiltä blogi-kirjoittamisen kursseilta sekä Markku Lahtisen ja vapaaehtoisten järjestämiltä atk-kursseilta.

Talkoorenkaassa järjestettiin Vanhusten viikolla 7.10.2009 paneelikeskustelu ”Vanhusten hyvinvointi ja vapaaehtoisuus”. Panelisteina olivat kaksi kaupungin päättäjää/luottamushenkilöä ja vanhuspalveluohjaaja Raija Hietikko-Hämäläinen sekä vuodeosastolta sairaanhoitaja Eeva Rasinaho, joka toimii myös yhteys-henkilönä sairaalavapaaehtoisille. Paneelikeskustelun seurauksena Talkoorenkaan

johtoporras pääsi esittelemään vapaaehtoistoimintaansa Keravan kaupungin-
valtuuston kokoukseen 2.11.2009.

Paikallisissa lehdissä on ollut lehtijuttuja ja ilmoituksia Ryhmänohjauksen perusteet
-kurseista ja ryhmänohjauksen jatkokoulutuksista. Maksullisilla ilmoituksilla on
haettu ryhmäläisiä "Liikkujat"-, "Kullannappuset"- ja "Ihanaiset"-ryhmiin.

Tuotokset ja julkaisut:

- aloitusseminaari 8.10.2007
- päätösseminaari 13.11.2009, juhlapuhujana Tarja Tallqvist
- ryhmänohjaajien peruskoulutus, kevät 2008
- ryhmänohjaajien jatkokoulutus, kevät 2008
- ryhmänohjaajien peruskoulutus, syksy 2008
- ryhmänohjaajien jatkokoulutus, syksy 2008
- ryhmänohjaajien peruskoulutus, kevät 2009
- ryhmänohjaajien jatkokoulutus, kevät 2009
- ryhmänohjaajien peruskoulutus, syksy 2009
- ryhmänohjaajien jatkokoulutus (Arcada AMK), syksy 2009
- ryhmänohjaajien jatkokoulutus "Väännetään rautalangasta" syksy 2009
- kolmen ryhmän ryhmäläisille omat videotallenteet
- Mia Louhelaisen opinnäytetyö "Ryhmässä yksinäisyys unohtuu" Kokemuksia
ikäntyneiden ryhmäinterventiosta, 2008
- Pipsa Tuuran opinnäytetyö "Nostalgia-projektin vertaisryhmän merkitys
seniori-ikäisille", 2009
- Työkirja-kansio vapaaehtoisten ryhmänohjaajien käyttöön
- jumppa-dvd Työkirja-kansion liitteeksi
- Nostalgia-projektin kotisivut (linkki löytyy Talkoorenkaan sivuilta
www.talkoorengas.fi)
- dvd-kooste Nostalgia-projektista loppuraportin liitteeksi
- paneelikeskustelu "Vanhusten hyvinvointi ja vapaaehtoistyö" 7.10.2009
- "Tukena" -koulutuspaketti vanhustyön vapaaehtoisille (Arcada AMK)
- väliraportti, kevät 2008
- väliraportti, kevät 2009
- loppuraportti, syksy 2009.

11 JOHTOPÄÄTÖKSET JA SUOSITUKSET

Nostalgia-projektin alkuperäiseen ideaan kuului muunlaisen ryhmätoiminnan ohella testata erityisesti **muistelua** ja sen mahdollista terapeutista vaikutusta. Muistelu osoittautuikin erinomaiseksi keinoksi päästä alkuun ryhmässä, jonka jäsenet eivät vielä tunteneet toisiaan. Vanha esine tai kuva ja kysymys, mitä muistoja tämä herättää, saa ujoimmatkin kertomaan muistoistaan. Kun keskustelu viriää, mieli virkistyy ja voi ainakin olettaa sillä olevan myös terapeutista vaikutusta. Sormet eivät aina taivu askarteluun tai maalaukseen, mutta muisteluun on aina välineet. Pelkkä mukava yhdessäolo ryhmässä on virkistävää ja sellaisen jälkeen myös kontaktin otto muihin sujuu, osallisuus kasvaa ja mieliala kohenee.

- Ryhmän ohjaamisessa muistelu on osoittautuvat erinomaiseksi keinoksi päästä alkuun ryhmässä, jonka jäsenet eivät ennestään tunne toisiaan. Muistelu tempaa herkästi mukaansa myös ujut tai muuten arat ryhmän jäsenet.

Projektin toimintaryhmistä saatujen kokemusten perusteella näyttää siltä, että yksinäiset ja masentumisvaarassa olevat ikäihmiset tulisi saada ryhmätoiminnan piiriin mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, eikä vasta liian huonokuntoisina. Työllä olisi voimakkaampi ehkäisevä vaikutus asianomaisen elämään ja hän voisi kunnan huonontuessaakin turvautua jo olemassa olevaan ystäväverkostoon. Tällöin ryhmissä voitaisiin käyttää myös helpommin vapaaehtoisia vertaisryhmänohjaajia, tarvitsematta turvautua ammattilaisten apuun. Ammattilaiset huolehtisivat vapaaehtoisten ohjaajien koulutuksessa ja työnohjauksesta.

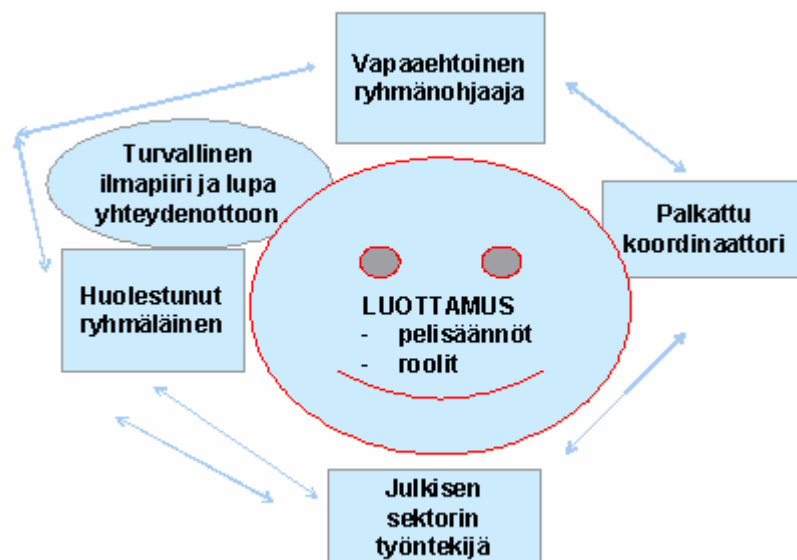
- Suurin hyöty ryhmätoiminnasta saadaan, kun yksinäiset ja masennusvaarassa olevat ikäihmiset saadaan mukaan toimintaan riittävän varhaisessa vaiheessa.

Meidän klubilaisista saadun Hopeahovin palvelukeskuksen hoitajapalautteen ja suosituksen mukaan, projektin tarjoaman ryhmätoiminnan kaltaiselle toiminnalle on asukkaiden keskuudessa selvästi tarvetta. Ryhmätoiminta ylläpitää ja parantaa osallistujien jäljellä olevia voimavaroja. Yhdessä tekeminen ja ryhmään kuulumisen kokeminen vahvistavat sosiaalisia voimavaroja. Tapahtumasta jää osallistujille mieleen muistot ja hyvä mieli, joka kantaa seuraavaan kokoontumiseen asti.

- Vapaaehtoisten ohjaamia ryhmiä kaivataan ja tarvitaan lisää

Hopeahovin johtajan mukaan Nostalgia-projektin elämänläheiset ryhmät ovat herättäneet ajattelemaan uudelleen vanhusten viriketoimintaa. Hopeahovissa on aloitettu virkistys- ja elämysprojekti, jossa toimintaa järjestetään ja kehitetään jokaisessa ryhmäkodissa.

Ryhmätoiminnan aikana kaksi yli 80-vuotiasta vanhusta on kertonut, että heiltä on otettu kaupungin kotihoidon antama tuki pois. Toinen hoitaa heikkokuntoista omaistaan kotonaan. Huolestumista herättää se, voiko ryhmässä käymisellä olla vaikutusta tukien poisottamiseen. Projektin aikana on huomattu, että vanhuksen kokonaistilannetta ei tunne kukaan. Ryhmissä, joissa on turvallinen, ymmärtävä ja kiireetön ilmapiiri, saavat ryhmäläiset kerroituksia asioita, joita julkisen sektorin työntekijät eivät kuule oman työehtonsa vuoksi. Ryhmänohjaaja, joka toimii vapaaehtoisperiaatteella, voisi välittää ryhmäläisen luvalla vaikeita asioita palkatulle työntekijälle Talkoorenkaaseen. **Palkattu koordinaattori olisi yhteydessä julkisen sektorin tms. työntekijään.** Joskus hyvin pienten asioiden kuuleminen ja korjaaminen tukevat ja mahdollistavat kotona asumisen.



Ammatillisen ja vapaaehtoisen auttamisen tulee toimia tiiviissä yhteistyössä siten, että sovitaan rooleista ja pelisäännöistä niin, että siitä koituu asiakkaalle/avun saajalle mahdollisimman saumaton kokonaisuus ja hyöty.

Kotoa taksilla haettavien Torstai-ryhmään ei ainakaan vielä ole saatu kaupungilta varoja. Ryhmäläisille tehdyn kyselyn perusteella osa voisi tulla omin varoin tai taksisetelein. Ainakin yksi ryhmäläinen tarvitsee kaikki taksikorttinsa siihen, että saa huolehdittua kauppaa- ym. pakolliset matkat. Varaa ei ole enempään.

Ideointi ja neuvottelut jatkuvat. Yhtenä vaihtoehtona voi olla myös se, että **ryhmiä on jokaisessa kaupunginosassa**. Tällöin tarvittaisiin vapaaehtoisia ja **palkattu työntekijä** huolehtimaan toiminnasta ja toimijoista sekä kokoontumistiloista.

- Useiden ryhmien säännöllinen ohjaaminen edellyttää suurta määrää ohjaamiseen koulutettuja vapaaehtoisia sekä toimintaa koordinoivan henkilön.
- "Matalan kynnyksen" paikkoja/toimintaa tarvitaan lisää.

Nostalgia-projektille asetettuja tavoitteita on saatu toteutetuksi. Ryhmät jatkavat toimintaansa paljolti vapaaehtoisvoimin. Projekti ja myöhemmin Talkooreenkaan toiminnanohjaaja huolehtivat vapaaehtoisten ryhmänohjaajien jaksamisesta/työnohjauksesta ja lisäkoulutuksesta. Myös tarvittavia materiaaleja saadaan Talkooreenkaasta. **Toivottavaa on, että mahdollisen juurruttamisprojektin jälkeen julkinen sektori osallistuu koordinaattorin palkkaukseen, jotta työ kaupunki palkkaa koordinaattorin, jotta työ saisi sille tarvittavan jatkuvuuden.**

Nostalgia-projektissa on koulutettu maksutta vapaaehtoisia ryhmänohjaajia, jotka toimivat yhdistyksissä, järjestöissä ja laitoksissa sekä Keravalla että lähikunnissa. Toiminta hyödyttää Talkoorengasta laajempaa aluetta, antaa tietotaitoa ja vahvistaa yhteistyöverkostoja vapaaehtoistyön alueella. Toiminnan suoraa vaikutusta vanhusryhmäläisiin ei myöskään sovi vähätellä. Kaikkia projektin aikana kurssin käyneitä on kutsuttu yhteisiin työnohjauksellisiin kokoontumisiin Talkooreenkaan tiloihin, ohjaajana on toiminut projektipäällikkö. **Miten asia hoituu projektin jälkeen, ellei Talkooreenkaassa ole palkattua vapaaehtoistyön koordinaattoria?**

- Ilman palkattua työntekijää on tämän kaltainen toiminta lähes mahdotonta.

Kaikki ryhmäläiset eivät ole itse huomanneet tai uskaltaneet kertoa, missä olivat onnistuneet tai eivät huomanneet omia vahvuuksiaan. Ryhmästä löytyi aina joku,

joka huomasi toisen onnistumiset /vahvuudet ja kykeni kertomaan sen toiselle ja koko ryhmälle. Ryhmissä saatujen kokemusten mukaan myönteinen, välitön ilmapiiri ja turvallisuus kannustavat ryhmäläisiä antamaan palautetta ja ottamaan sitä vastaan. **Ohjaajien pitkäjänteinen sitoutuminen mahdollistaa tällaisen ilmapiirin syntymisen.**

- Ryhmänohjaajia pitää olla paljon, koska viikoittaisiin ryhmänohjauksiin sitoutuneita ohjaajia on vaikea löytää.
- Erityyppiset ryhmät asettavat ryhmänohjaajille erilaisia vaatimuksia. Esimerkiksi kuulorajoitteet asettavat ohjaajan äänenkäytölle tietynlaiset haasteet.
- Ryhmänohjaajan tavalla toimia ja käyttäytyä on ryhmän ohjaamisessa erittäin suuri merkitys, varsinkin kyky olla omana itsenään on vahvuus.
- Ryhmän jäsenille luo turvallisuuden tunnetta, jos ryhmän tapaamiset etenevät samaa asioiden käsittelyjärjestystä noudattaen. Myös ryhmään tulevilla uudella ohjaajalla on helppo päästä sisälle toimintaan, kun runko on sama.

Liikuntarajoitteiset asettavat ryhmätoiminnalle omat rajoituksensa ja vaatimuksensa. Joskus jokaisella ryhmäläisellä on oltava oma avustaja, jolloin ryhmäkoot kasvavat ”huomaamatta” liian isoiksi. Myös vapaaehtoisia on oltava paljon. Kun ryhmänohjaajina toimivat vapaaehtoiset, on erityistä huomiota kiinnitettävä myös siihen, ettei ryhmiin tule vaikeasti masentuneita tai muuten psyykkisesti huonokuntoista. Taustayhteisön on siis huolehdittava haastatteluin tai muulla tavoin siitä, että ryhmiin tulevat henkilöt hyötyvät tämän tyyppisestä toiminnasta.

- Ryhmien kokoonpano on valmisteltava hyvin. Ryhmän ohjaaminen vaikeutuu, jos ryhmän jäsenet ovat taustoiltaan ja fyysiseltä kunnoltaan hyvin erilaisia.
- Ryhmänohjaajien valintaan ja koulutukseen on syytä kiinnittää erityistä huomiota.
- ”Viidakkorumpu” helpottaa yksinäisten ihmisten saamista ryhmiin.

Avoimessa ja turvallisessa ryhmässä osallistujat rohkenevat jakamaan hyvin arkojakin asioita toisilleen. Huomataan, että myös muilla on samantyyppisiä ongelmia ja pulmia. Ymmärretyksi tuleminen ja vertaisryhmäläisten kannustus rohkaisee esimerkiksi ottamaan yhteyttä ajoissa terveydenhoitopalveluihin tai uskaltautumaan harrastusten piiriin. **Mahdollisuus kotona pidempään asumiseen jatkuu.**

Nostalgia-projektissa saatujen kokemusten mukaan palkkatuella työllistettyjen työntekijöiden merkitys ja työpanos on hyvin suuri. He ovat voimavara, tuovat paljon elämäkokemusta ja tietotaitoa ryhmiin. Tämänkaltaisen työ, esimerkiksi vanhusryhmien ohjaus, on hyvin palkitsevaa ja elämään sisältöä, säännöllisyyttä ja tarpeelliseksi tuntemisen oloa tuovaa. Puhumattakaan hyödyistä, jotka tulevat vanhuksille, joille mahdollistuu yhdessä oleminen ja tekeminen. Opiskelijoille, tuleville vanhustyön ammattilaisille, on Nostalgia-projekti antanut mahdollisuuden tutustua ja osallistua arjen työhön.

- Hyvin toteutettuna voidaan työllistämistuella olevien sekä opiskelijoiden työpanosta hyödyntää kaikkia osapuolia tyydyttävällä tavalla.

LÄHTEET

Grönholm-Nyman, Petra, 2009 Verbal Learning in Mild Cognitive Impairment and Alzheimer's Disease: Behavioural and Neural Approaches.

<http://www.abo.fi/public/News/Item/item/1636/?setlanguage=fi>

(14.10.2009)

Laukkarinen, Mirja & Miettinen, Iiris, 2008. Ikääntyneiden yksinäisyys kotihoidon työntekijöiden kohtaamana ilmiönä.

https://oa.doria.fi/bitstream/handle/10024/36522/jamk_1206007660_0.pdf?sequence=1

(13.10.2009)

Louhelainen, Mia. 2008. PowerPoint-esitys 23.5.2008, Nostalgia-projektin arkisto.

Louhelainen, Mia. 2008. "Ryhmässä yksinäisyys unohtuu". Kokemuksia ikääntyneiden ryhmäinterventiosta. Laurea-ammattikorkeakoulu. Järvenpää.

Ojanen, Markku. 2000. Hyvään elämään. Uusi tie. Ryttylä.

Pitkälä, Kaisu, Routasalo, Pirkko, Kautiainen, H, Savikko, N. & Tilvis, Reijo. 2005.

Psykososiaalisen ryhmäkuntoutuksen vaikuttavuus. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 11. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

Saarela, Tuula. 2008. <http://www.gernet.fi/luennot/geriatripaivat08/saarela.pdf>

(13.10.2009)

Turja, Anneli. 2005. <http://www.edu.fi/page.asp?path=498,529,24588,24589,39827>

(21.10.2009)

Utria, Pia & Rosti-Laajanen, Pirre, 2007. Elämä jatkuu -ryhmät, Nostalgia-projekti/ Lähde ry. PowerPoint-esitys 18.4.2007, Nostalgia-projektin arkisto.

Tuura, Pipsa. 2009. "Vertaisryhmän merkitys seniori-ikäisille – Nostalgia-projektin vertaisryhmän jäsenten kokemuksia vertaisuudesta". Laurea-ammattikorkeakoulu. Hyvinkää.

LIITTEET

- Liite 1** lehti-ilmoitus 16.9.2007 "Ahdistaako elämä?"
- Liite 2** alkuhaastattelulomake
- Liite 3** lehti-ilmoitus 10.8.2008 "Ahdistaako elämä?"
- Liite 4** lehti-ilmoitus 9.8.2009 "Etsitkö elämäniloa?"
- Liite 5** Hopeahovin Meidän klubilaisten omahoitajien palautelomake
- Liite 6** Meidän klubilaisten omahoitajien arviointien perusteella tehdyt diagrammit
- Liite 7** ryhmäläisten palaute syys- ja kevätkausien päätyttyä
- Liite 8** ryhmäläisten omahoitajien arvio ryhmän vaikutuksista
- Liite 9** alkuhaastattelulomake lisäyksiin

- Liite 10** Mia Louhelaisen opinnäytetyö "Ryhmässä yksinäisyys unohtuu" - Kokemuksia ikääntyneiden ryhmäinterventiosta. 2008

- Liite 11** Pipsa Tuuran opinnäytetyö "Vertaisryhmän merkitys seniori-ikäisille – Nostalgia-projektin vertaisryhmän jäsenten kokemuksia vertaisuudesta". 2009.

VIKKOJUTSET 16.9.2007

Sekalaiset

Ahdistaako Elämä?

Oletko yksinäinen tai huomaatko masennuksen oireita itsessäsi tai omaisessasi, ilman selitettävää syytä?

Vapaaehtoisen hyvinvointityön kehittämiskeskus Keravalla etsii yli 60 vuotiaita henkilöitä Elämä jatkuu – projektin Liikkujat – ryhmään ilmaiseen tutkimukseen, jonka tarkoituksena on käynnistyä keskiviikkona 26.9.2007 klo 9.00 Talkooreenkaan Sinisessä Salissa. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa, kaksi tuntia kerrallaan. Tutkimusta on taloudellisesti tukemassa v. 2007–2009 Raha-automaattiyhdistys.

Tutkimuksen tavoitteena on ryhmässä syntyvien yhteyksien avulla säilyttää/nostaa osallistujien vireys- ja aktiivisuustasoa sekä parantaa elämänlaatua.

Voit osallistua tutkimukseen, jos:

- asut tai joudut muuten olemaan paljon yksin
- kaipaat sisältöä elämääsi
- voit kerran viikossa osallistua yllämainittuun ryhmään
- jos kaipaat elämääsi jotain uutta; yhdessäoloa, nauramista, mukavaa ja inspiroivaa tekemistä
- liikkuminen paikasta toiseen ei tuota Sinulle isompia ongelmia

Tarvitsemme myös uusia vapaaehtoisia koulutettavaksi ryhmien ohjaukseen, ilmoittaudu ja tule mukaan auttamaan.

Yhteystiedot: Projektipäällikkö Pia Utria, puh. 0400 468 399,
projektisihteeri Satu Mäenpää, puh. 050 3314 799.

Sähköpostiosoite nostalgia@talkoorengas.fi.

Jos olet kiinnostunut osallistumaan tutkimukseen, voit ottaa yhteyttä soittamalla tai kirjoittamalla yllä olevaan sähköpostiosoitteeseen.

Nimi	Ikä	Puhelin
Osoite	Perhesuhteet	Asumismuoto/ kenen kanssa

	Rengasta sinua kuvaavin vaihtoehto	Tarkennusta, esteitä
1.	0 Nukun vähintään 8 tuntia yössä 1 Herään usein yön aikana 2 Nukun alle 3 tuntia yössä 3 En saa nukuttua yöllä	
2.	0 Syön päivittäin 3 kunnan ateriala 1 Syön yhden lämpimän aterian päivässä 2 Syön milloin sattuu ja mitä sattuu 3 Ruoka ei juurikaan maistu minulle	
3.	0 Teen itse ateriani ja kotityöt säännöllisesti päivittäin 1 Teen aterioita ja kotitöitä silloin tällöin 2 En laita aterioita, koska en osaa, yritän tehdä kotitöitä 3 En koskaan tee aterioita enkä kotitöitä	
4.	0 Ulkoilen päivittäin, miten? 1 Ulkoilen kerran viikossa 2 Ulkoilen harvoin 3 En ulkoile	
5.	0 Harrastan säännöllisesti liikuntaa, mitä? 1 Harrastan satunnaisesti liikuntaa 2 Harrastan liikuntaa hyvin harvoin 3 En harrasta mitään liikuntaharrastuksia	
6.	0 Toimintakykyni on hyvä 1 Toimintakykyni on vähentynyt, syy? 2 Toimintakykyni on huono 3 Pidän itseäni toimintakyvyttömänä, miksi?	
7.	0 Teen itsenäisesti kaikki päätökseni 1 En halua tehdä päätöstä 2 Päätäminen ahdistaa minua 3 Annan asioiden olla	

8.	0 Katson televisiota vähemmän kuin 4 tuntia päivässä 1 Katson televisiota yli 4 tuntia päivässä 2 Tv on päivisin avoinna ja pääasiallinen viihdykkeeni 3 Tv on aina avoinna ja ainoa ajankuluni	
9.	0 Osallistun yhteiskunnallisiin asioihin 1 Olen kiinnostunut, mutten osallistu, miksi? 2 Yhteiskunnalliset asiat eivät kosketa minua 3 En välitä kotikaupunkini tapahtumista	
10.	0 Innostun usein erilaisista asioista 1 Innostun joskus erilaisista asioista 2 Innostun harvoin erilaisista asioista 3 En koskaan innostu mitään, miksi?	

11.	0 1 2 3	Tapaan läheisiäni viikoittain Tapaan läheisiäni joskus Tapaan läheisiäni harvoin En tapaa läheisiäni koskaan, miksi?	
12.	0 1 2 3	Minulla käy usein vieraita Minulla käy harvakseltaan vieraita Minulla ei juuri käy vieraita En välitä vieraista, heitä ei käy koskaan	
13.	0 1 2 3	Käyn usein kylässä ystäväni luona Käyn silloin tällöin kylässä ystäväni luona En käy kylässä Minulla ei ole ystäviä	
14.	0 1 2 3	Puhun päivittäin puhelimesta Puhun viikoittain puhelimesta Puhun harvoin kenenkään kanssa Minulle ei juuri soiteta enkä itse soita kenellekään	
15.	0 1 2 3	Luen päivittäin sanoma- tai aikakauslehtiä Luen aina Kellokkaan ja Viikkosanomat En juurikaan välitä lukea lehtiä En koskaan lue lehtiä	
16.	0 1 2 3	Kuuntelen paljon radiota Kuuntelen vain valikoidusti En ole kiinnostunut radio-ohjelmista En koskaan kuuntele radiota, miksi?	
17.	0 1 2 3	Olen tyytyväinen ja onnellinen Koen harvoin tyytyväisyyttä tai onnen tunnetta Minulla ei ole syytä olla tyytyväinen tai onnellinen Olen tyytymätön ja surullinen	
18.	0 1 2 3	Nauran usein eri asioille Nauran silloin tällöin Minua ei naurata juuri mikään Minulla ei ole mitään syytä nauraa	
19.			

Virikeryhmään kutsuttu täyttää itse lomakkeen valitsemalla kustakin lauserymästä (1-20) yhden väittämän tai ryhmänvetäjä haastattelee kysymykset ja rengastaa kutsutun ilmaiseman väittämän. Saadut pisteet lasketaan yhteen ja summan perusteella määritellään lähtötilanne ja siihen verrataan 2-3 kk:n välein toistettavaa haastattelua.

- 0 – 9 tuntemukset normaalit
- 10 – 15 lieviä syrjäytymisen tuntemuksia
- 16 – 25 kohtalaisen merkittävät syrjäytymisen tuntemukset
- 26 – 54 vakavia syrjäytymisen tuntemuksia

Ahdistaako elämä?

Koetko yksinäisyyttä? Huomaatko masennuksen oireita itsessäsi tai omaisessasi? Olisiko ryhmätoiminnasta apua?

Jos olet kiinnostunut osallistumaan maksuttomaan ryhmätoimintaan ja jos

- olet yli 60-vuotias
- asut tai joudut olemaan paljon yksin
- kaipaat sisältöä elämääsi
- voit osallistua kerran viikossa ryhmään
- kaipaat elämääsi enemmän yhdessäoloa ja naurua tai mukavaa ja innostavaa tekemistä
- kykenet liikkumaan itse.

Ryhmätoiminnan tavoitteena on säilyttää/nostaa osallistujien viireys- ja aktiivisuustasoa sekä parantaa elämänlaatua. Ryhmäläiset valitaan ryhmiin henkilökohtaisten haastattelujen perusteella.

Järjestäjänä toimii RAY:n tukema Nostalgia-projekti ja paikkana on Talkoorengas, osoitteessa Aleksis Kiven tie 19, Kerava.

Mikäli kiinnostuit ryhmätoiminnasta, voit ottaa yhteyttä soittamalla Irma Liljeströmille, puh. 040-913 4781 tai kirjoittamalla sähköposti-osoitteeseen nostalgia@talkoorengas.fi.

Viikkouutiset

10.8.2008

NYT TAPAHTUU

K-U
9.8.09

ETSITKÖ ELÄMÄNILOA?

**Koetko yksinäisyyttä tai masentuneisuutta?
Kaipaako elämäsi uutta sisältöä?**

Jos vastasit kysymyksiin myöntävästi ja

- olet yli 60-vuotias
 - haluat miettiä elämäsi yhdessä keskustellen ja luovin keinoin (maalauk, musiikki, draama)
 - voit osallistua ryhmään aluksi kerran viikossa, myöhemmin joka toinen viikko
 - kykenet liikkumaan itse
- voit hakeutua syyskuussa alkavaan vertaisryhmään.

Ryhmätoiminnan tavoitteena on nostaa osallistujien vireystasoa ja siten parantaa elämänlaatua. Ryhmäläiset valitaan henkilökohtaisten haastattelujen perusteella. Ryhmä kokoontuu torstaisin klo 12–14.

Mikäli kiinnostuit, ota yhteyttä puh. 040 913 4781 / Irma Liljeström tai irma.liljestrom@gmail.com viimeistään 21.8.09 mennessä.

Toiminnan järjestää Nostalgia-projekti,
Aleksis Kiven tie 19, Kerava (Talkoorengas).

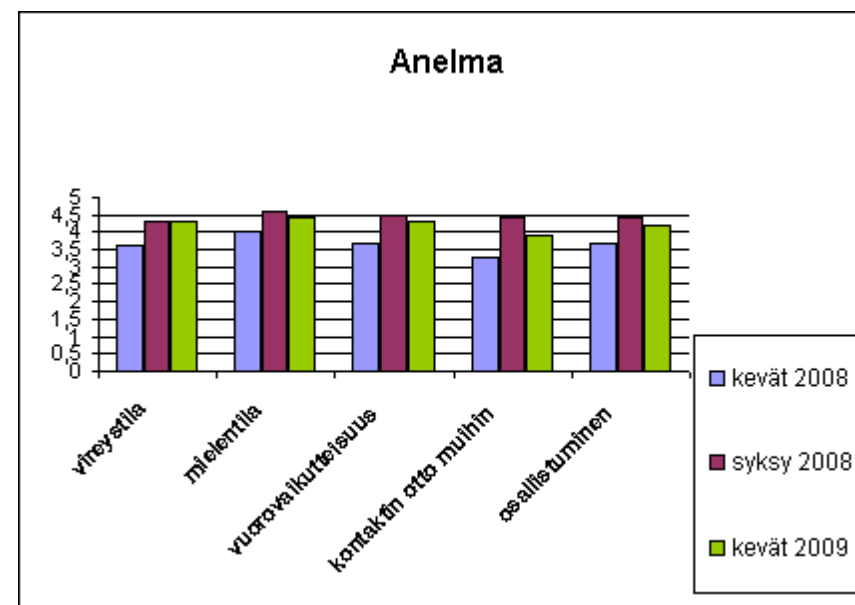
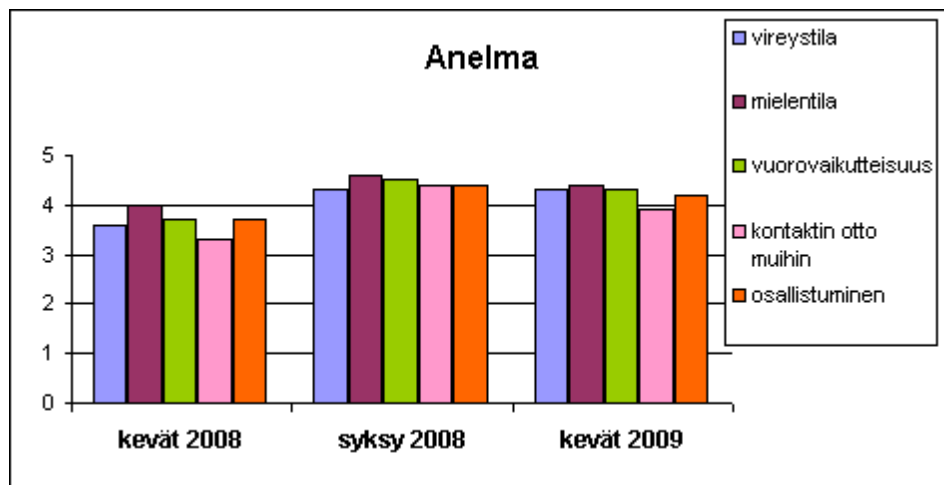


ANELMA

(nimi muutettu)

Anelman sosiaalinen kunto on kohentunut ja pysynyt hyvänä projektin aikana (omahoitajien palaute).

	kevät 2008	syksy 2008	kevät 2009
vireystila	3,6	4,3	4,3
mielentila	4	4,6	4,4
vuorovaikutteisuus	3,7	4,5	4,3
kontaktin otto muihin osallistuminen	3,3	4,4	3,9
osallistuminen	3,7	4,4	4,2

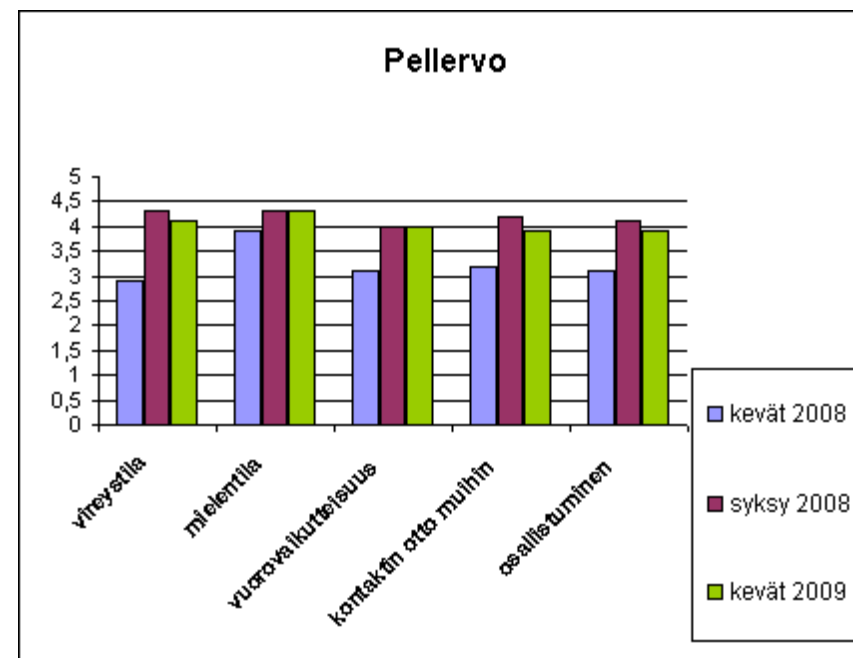
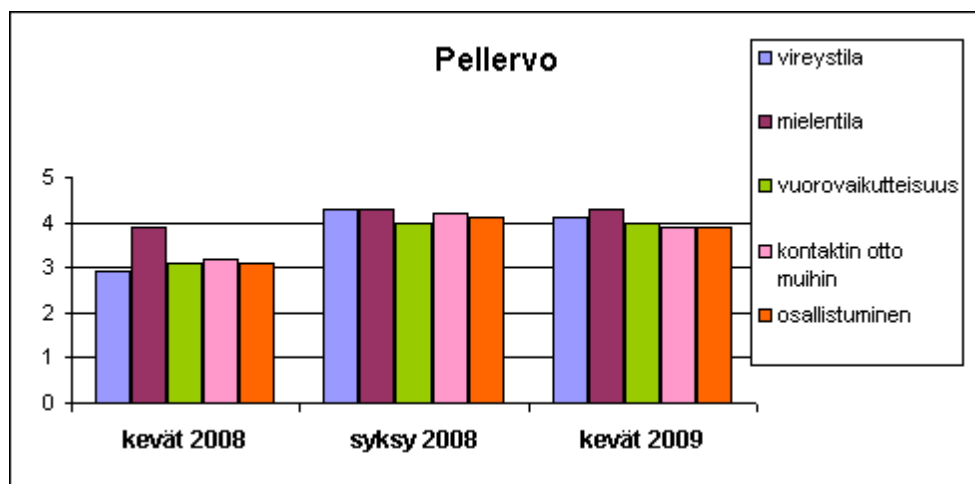


PELLERVO

(nimi muutettu)

Pellervon sosiaalinen kunto on kohentunut
 projektin aikana (omahoitajien palaute).

	keväät 2008	syksy 2008	kevät 2009
vireystila	2,9	4,3	4,1
mielentila	3,9	4,3	4,3
vuorovaikutteisuus	3,1	4	4
kontaktin otto muihin	3,2	4,2	3,9
osallistuminen	3,1	4,1	3,9

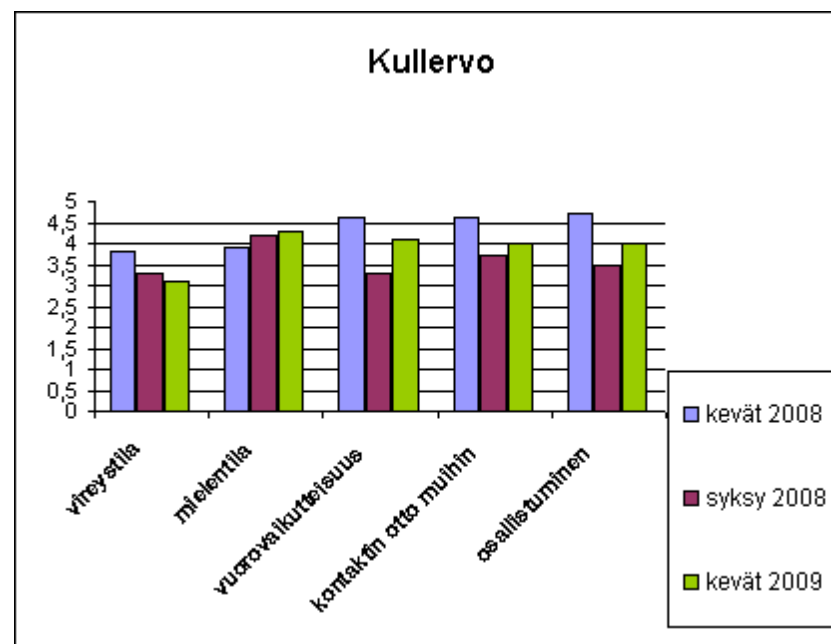
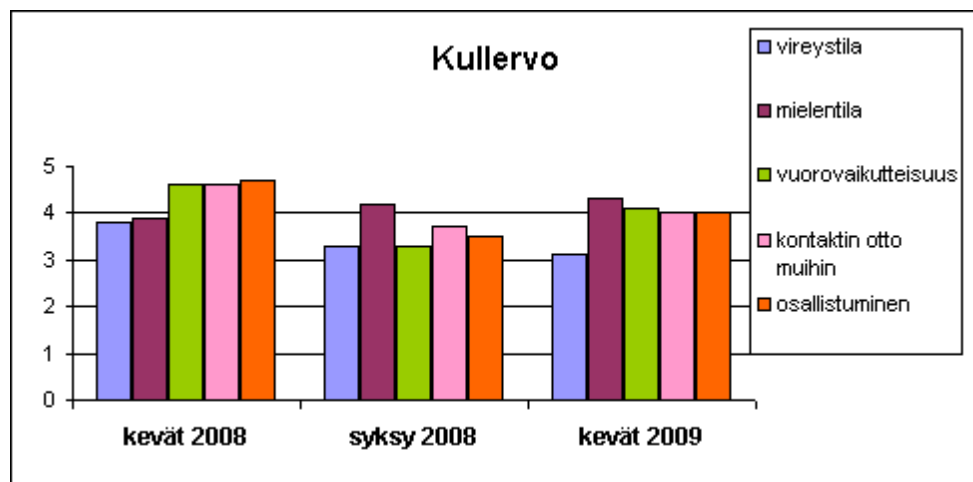


KULLERVO

(nimi muutettu)

Kullervon fyysinen sairastelu näkyy sosiaalisen
 kunnan laskuna, mielentila pysyy tasaisena. (omahoitajien palaute).

	kevät 2008	syksy 2008	kevät 2009
vireystila	3,8	3,3	3,1
mielentila	3,9	4,2	4,3
vuorovaikutteisuus	4,6	3,3	4,1
kontaktin otto muihin	4,6	3,7	4
osallistuminen	4,7	3,5	4



1. Onko Torstai-ryhmän kestoaika 3 tuntia sinulle sopiva?

Rengasta sopiva vaihtoehto: kyllä/ ei

Ehdotuksesi uudeksi ryhmän kestoajaksi _____ tuntia

2. Tunnetko itsesi tervetulleeksi Torstai-ryhmään?

Rengasta sopivin numero.

- 1 Tunnen itseni tervetulleeksi ryhmään
- 2 Tunnen itseni melko tervetulleeksi ryhmään
- 3 En osaa sanoa, olenko tervetullut ryhmään
- 4 Tunnen, etten ole kovin tervetullut ryhmään
- 5 Tunnen, etten ole tervetullut ryhmään

3. Tunnetko kuuluvasi Torstai-ryhmään?

Rengasta vaihtoehto mikä vastaa parhaiten tuntemuksiasi

- 1 Tunnen kuuluvani hyvin ryhmään
- 2 Tunnen kuuluvani melko hyvin ryhmään
- 3 En osaa sanoa, kuulunko ryhmään
- 4 En tunne kuuluvani hyvin ryhmään
- 5 En tunne kuuluvani ryhmään

4. Mikä Sinulle on Torstai-ryhmässä tärkeintä?

Numeroi tärkeysjärjestyksessä 1-8 (numero 1 on tärkein ja numero 8 vähiten tärkein)

- ___ Kuljetus
- ___ Mahdollisuus tavata muita ihmisiä
- ___ Kahvitarjoilu
- ___ Saada uusia ajatuksia

- __ Mahdollisuus päästä pois kotoa
- __ Käsillä tekeminen
- __ Retket
- __ Mikä muu: _____

5. Arvioi epämiellyttävää yksinäisyyden tunnettasi ENNEN ryhmää

Rengasta vaihtoehto, joka vastaa parhaiten tuntemuksiasi.

- 1 En koskaan tuntenut itseäni yksinäiseksi
- 2 Tunsin itseni harvoin yksinäiseksi
- 3 Tunsin itseni joskus yksinäiseksi.
- 4 Tunsin itseni usein yksinäiseksi
- 5 Tunsin itseni aina yksinäiseksi

6. Arvioi epämiellyttävää yksinäisyyden tunnettasi TÄLLÄ HETKELLÄ.

- 1 En tunne itseäni yksinäiseksi
- 2 Tunnen itseni harvoin yksinäiseksi
- 3 Tunnen itseni joskus yksinäiseksi.
- 4 Tunnen itseni usein yksinäiseksi
- 5 Tunnen itseni aina yksinäiseksi

7. Onko Elämä jatkuu -ryhmällä ollut mielestäsi vaikutuksia mahdollisiin yksinäisyyden tai / ja masennuksen tunteisiisi? Millaisia?

8. Millaisia voimavaroja, ilon aiheita tai oivalluksia olet saanut ryhmästä?

9. Mitkä asiat ovat elämässäsi hyvin (esim. aurinko paistaa, linnut laulavat kauniisti...)?

10. Ehdotuksiasi ryhmän sisältöön?

11. Kerro omin sanoin kokemuksiasi ryhmästä?

Palaute (mitä hyvää, mitä parannettavaa) koskien

ohjaajia: _____

kuljetusta: _____

tarjoilua: _____

materiaaleja ja annettuja tehtäviä:

jotain muuta:

Toiveita ja ideoita projektin jälkeiseksi toiminnaksi:

KIITOS VASTAUKSISTASI!

Lomakekysely Torstai-ryhmän kotihoidon omahoitajalle.

Jälleen kerran on palautteen aika! Torstai-ryhmäläiset ovat kokoontuneet nyt neljän toimintakauden ajan kerran viikossa, ryhmän kokoonpano on muuttunut. Toivottavasti ehdit ryhmäläisen omahoitajana vastaamaan arviointikysymyksiin, jotka ovat muutamaa lisäkysymystä lukuun ottamatta samat, joita Mia Louhelainen kyseli vuodenvaihteessa 2007. Kyselyn tarkoituksena on tuottaa tietoa Nostalgia-projektille Elämää jatkuu -ryhmien toimivuudesta ja sen kehittämistarpeista. Mielenpitemiesi ja näkemysesesi ovat tärkeitä!

Ryhmäläinen itse on saanut myös ryhmässä käyntiä koskevan kyselylomakkeen. Mahdollisen heikkonäköisyyden vuoksi hän ehkä joutuu kysymään apua sen täyttämisesssä Sinulta. Toivottavasti ehdit auttamaan!

Toivoisin kaikkien Torstai-ryhmäläisten omahoitajien täyttävän kyselyn viimeistään kesäkuu 2009 aikana. Ryhmä jatkaa taas syyskuun alussa muuttuneella kokoonpanolla.

Kysely on ehdottoman luottamuksellinen. Kysely suoritetaan nimettömänä, joten vastaajien ja asiakkaiden henkilöllisyys ei tule esiin missään vaiheessa.

Kiitos yhteistyöstä!

Mielenpitemiesstäsi kiittäen ja aurinkoista kesää toivottaen

Irma Liljeström
Projektipäällikkö
Puh.040-913 4781

Rengasta kohta, joka vastaa parhaiten näkemystäsi asiasta.

1. Onko asiakkaasi maininnut Torstai-ryhmää tavatessasi häntä?

Kyllä / Ei

2. Onko asiakkaasi kokemus Torstai-ryhmästä ollut oman näkemyksesi mukaan

1. myönteinen
2. pääosin myönteinen
3. en osaa sanoa
4. pääosin negatiivinen
5. negatiivinen

3. Kärsiikö asiakkaasi mielestäsi yksinäisyydestä?

Kyllä / Ei

4. Oletko havainnut muutosta asiakkaasi mahdollisissa yksinäisyyden tunteissa Torstai-ryhmän alkamisen (13.9.2007) jälkeen?

1. Yksinäisyyden tunne on vähentynyt
2. Yksinäisyyden tunne on ennallaan
3. En osaa sanoa
4. Yksinäisyyden tunne on lisääntynyt

5. Minkälaisia mahdollisia muutoksia olet havainnut asiakkaassasi Torstai-ryhmän alkamisen jälkeen (yksinäisyyden kokemuksissa, vuorovaikutuksessa, onnellisuuden tunteen kokemisessa tai tms.)?

6. Onko mielestäsi Nostalgia-projektin ja Elämä jatkuu-ryhmien kaltainen toiminta tarpeellista?

Kyllä / Ei

7. Millaista yhteistyötä toivoisit Nostalgia-projektin kanssa?

8. Toiveita ja ideoita projektin loppumisen jälkeiseen toimintaan (paperin kääntöpuolelle kiitos!).

Nimi	Ikä	Puhelin
Osoite	Perhesuhteet	Asumismuoto/ kenen kanssa

	Rengasta sinua kuvaavin vaihtoehto	Tarkennusta, esteitä, muutosta aiempaan (voit jatkaa tekstiä paperin kääntöpuolelle)
1.	4 Nukun vähintään 8 tuntia yössä 5 Herään usein yön aikana 6 Nukun alle 3 tuntia yössä 7 En saa nukuttua yöllä / valvon aamuun, nukun päivisin	
2.	4 Syön päivittäin 3 kunnan ateriala 5 Syön yhden lämpimän aterian päivässä 6 Syön milloin sattuu ja mitä sattuu 7 Ruoka ei juurikaan maistu minulle / syön välipaloja	
3.	4 Teen itse ateriani ja kotityöt säännöllisesti päivittäin 5 Teen aterioita ja kotitöitä silloin tällöin 6 En laita aterioita, enkä tee juurikaan kotitöitä/ haluaisin tehdä itse enemmän. Mikä on esteenä? 7 En koskaan tee aterioita enkä kotitöitä	
4.	4 Ulkoilen päivittäin, miten? 5 Ulkoilen kerran viikossa 6 Ulkoilen harvoin 7 En ulkoile	
5.	4 Harrastan säännöllisesti liikuntaa, minkälaista? 5 Harrastan satunnaisesti liikuntaa / liikun myös kotona ryhmässä saaduilla jumppaohjeilla 6 Harrastan liikuntaa hyvin harvoin 7 En harrasta mitään liikuntaharrastuksia	
6.	4 Toimintakykyni on hyvä 5 Toimintakykyni on alentunut viime aikoina, mistä syystä? 6 Toimintakykyni on huono 7 Pidän itseäni toimintakyvyttömänä, mistä syystä?	
7.	4 Teen itsenäisesti kaikki päätökseni 5 En halua tehdä päätöksiä 6 Päätttäminen ahdistaa minua 7 Annan asioiden olla niihin vaikuttamatta	
8.	4 Katson televisiota vähemmän kuin 4 tuntia päivässä 5 Katson televisiota yli 4 tuntia päivässä 6 Tv on päivisin avoinna ja pääasiallinen viihdykkeeni 7 Tv on aina avoinna ja ainoa ajankuluni	
9.	4 Osallistun yhteiskunnallisiin asioihin 5 Olen kiinnostunut, mutten osallistu, miksi en? 6 Yhteiskunnalliset asiat eivät kosketa minua 7 En välitä kotikaupunkini tapahtumista	
10.	4 Innostun usein erilaisista asioista 5 Innostun joskus erilaisista asioista 6 Innostun harvoin erilaisista asioista 7 En koskaan innostu mitään, miksi en?	
11.	4 Tapaan läheisiäni viikoittain 5 Tapaan läheisiäni joskus 6 Tapaan läheisiäni harvoin 7 En tapaa läheisiäni koskaan, miksi en?	

12.	4 Minulla käy usein vieraita 5 Minulla käy harvakseltaan vieraita 6 Minulla ei juuri käy vieraita 7 En välitä vieraista, heitä ei käy koskaan	
13.	4 Käyn usein kylässä ystäväni luona 5 Käyn silloin tällöin kylässä ystäväni luona 6 En käy kylässä 7 Minulla ei ole ystäviä	
14.	4 Puhun päivittäin puhelimessa 5 Puhun viikoittain puhelimessa 6 Puhun harvoin kenenkään kanssa 7 Minulle ei juuri soiteta enkä itse soita kenellekään	
15.	4 Luen päivittäin sanoma- tai aikakauslehtiä 5 Luen aina Kellokkaan ja Viikkouutiset 6 En juurikaan välitä lukea lehtiä 7 En koskaan lue lehtiä	
16.	4 Kuuntelen paljon radiota 5 Kuuntelen vain valikoidusti 6 En ole kiinnostunut radio-ohjelmista 7 En koskaan kuuntele radiota, miksi en?	
17.	4 Olen tyytyväinen ja onnellinen 5 Koen harvoin tyytyväisyyttä tai onnen tunnetta 6 Minulla ei ole syytä olla tyytyväinen tai onnellinen / mikä pitäisi elämässäni muuttua, jotta olisin onnellinen? 7 Olen tyytymätön ja surullinen	
18.	4 Nauran usein eri asioille 5 Nauran silloin tällöin 6 Minua ei naurata juuri mikään 7 Minulla ei ole mitään syytä nauraa	
19.	Missä olen onnistunut viime aikoina? Mitkä asiat ovat elämässäni hyvin?	
20.	Mihin haluaisin muutosta lähiaikoina? (Otetaan puheeksi ensimmäisellä kokoontumiskerralla tammikuussa) Mitä voisin tehdä itse tavoitteen toteutumiseksi?	
21.	Mitä koen saaneeni ryhmältä? Mitä olen antanut ryhmälle? Miten olen muuttunut viimeisen ½-vuoden aikana?	
22.	Haluan jatkaa <input type="checkbox"/> ryhmässä En halua jatkaa <input type="checkbox"/> ryhmässä	
23.	Mitä tahtoisit tehdä / minne tahtoisit retken suuntautuvan keväällä?	

1. ____
2. ____
3. ____
4. ____
5. ____
6. ____
7. ____
8. ____
9. ____
10. ____
11. ____
12. ____
13. ____
14. ____
15. ____
16. ____
17. ____
18. ____
19. ____

pisteitä yhteensä _____

Virikeryhmään kutsuttu täyttää itse lomakkeen valitsemalla kustakin lauseryhmästä (1-19) yhden väittämän tai ryhmänvetäjä haastattelee kysymykset ja rengastaa kutsutun ilmaiseman väittämän. Saadut pisteet lasketaan yhteen ja summan perusteella määritellään lähtötilanne ja siihen verrataan 2-3 kk:n välein toistettavaa haastattelua.

- | | |
|---------|---|
| 0 – 9 | tuntemukset normaalit |
| 10 – 15 | lieviä syrjäytymisen tuntemuksia |
| 16 – 25 | kohtalaisen merkittävät syrjäytymisen tuntemukset |
| 26 – 54 | vakavia syrjäytymisen tuntemuksia |