

Naiset mukaan eli NaMu -ryhmä



Syksy 2005

Raportti

Kirsi Anthoni

NaMu -ryhmän ohjaaja

Yhteisöpedagogiopiskelija
Humak

Sisällysluettelo

Johdanto.....	2
1. Ryhmän mahdollistajat.....	3
2. Helsingin ja Turun osaprojektit.....	4
3. Turun osaprojektin kuvaus	6
4. Kiinnostukseni synty tähän vapaaehtoistyöhön.....	8
5. Mielenterveysseuran järjestämät koulutukset	8
5.1 Vuorovaikutustaitaja.....	8
5.2 Ryhmänohjaaja.....	12
6. Edellisten ryhmien kuvaukset.....	14
7. Vaiheita ennen ryhmän aloittamista.....	17
8. Tavoitteet naiset mukaan – ryhmätoiminnalle.....	20
9. Ryhmätapaamiset.....	22
Päätäntö.....	38

Johdanto

Tämän raporttini tarkoituksena on kertoa etupäässä Naiset mukaan – ryhmän toiminnasta, joka on toteutettu Helsingissä sekä osittain myös Kaverit mukaan – ryhmän toiminnasta, joka on toteutettu

Turussa. Raportissa ovat myös Helsingissä aiemmin toteutettujen ryhmien kuvakset. Helsingin ja Turun osaprojektit ovat lähtökohdiltaan täysin toistensa kaltaisia.

Tarkoitukseni on ensin valottaa ryhmän taustakuvioita eli mikä on mahdollistanut tällaisen toiminnan toteutumisen. Sen jälkeen kerron miten itse tulin kuvioihin mukaan. Käyn läpi eri vaiheita ennen ryhmätoiminnan aloitusta. Näitä vaiheita ovat vuorovaikutustaitajakoulutus, ryhmänohjaajakoulutus ja linkkikoulutus. Kerron myös ennen ryhmän alkamista tekemistämme suunnitelmista ja tavoitteista. Ryhmätoiminnasta kerron käyttäen apuna tapaamiskerroista pitämäni päiväkirjaa sekä muista ryhmätoimintaan liittyvistä asioista ja omista ajatuksistani. Päättäntö osuudessa kokoan palasia yhteen ryhmätoiminnassa sekä tämän raportin työstämisen yhteydessä syntyneistä ajatuksista. Raportin tukena käytän ekstranettiä ja koulutuksista saatua materiaalia tarpeen mukaan.

Ryhmän ohjaajina meitä oli kolme: minä, Merja Rouvali Elokolosta ja Mari Vasama Eloset Ry:stä. Työstän raportin suurimmaksi osaksi omien näkemyksieni ja mietteitteni pohjalta. Tullessani mukaan kuvioihin keväällä -05, en tiennyt muutosta toiselle paikkakunnalle vielä mitään. Kodin muuttaminen n. 70 km:n päähän Helsingistä teki tästä vapaaehtoistyöstä hankalampaa kuin mitä se olisi Helsingistä käsin ollut. Nimenomaan juuri aikataulujen sovittamisen suhteen. Opiskelupaikkanikin on vielä Helsingistä ja asuinpaikasta muualla, joten se on myös tuonut lisää päänvaivaa. Päätoiminen opiskeluni minun on muutamassa kohden ollut pakko asettaa etusijalle ja siksi olen ollut pakotettu olemaan pois muutamista ryhmätapaamisista.

Ammattikorkeakouluopiskelijana kaipaisin tämän raportin tueksi ammattikirjallisuutta, mutta alan opiskelijana sitä tietoutta on jo olemassa jonkin verran ja se luultavasti myös näkyy ajatuksissani ja päätelmissäni. On kuitenkin niin, ettei ammattiin opiskelu ole ainoa asia, joka vaikuttaa ajatusmaailmaan, vaan myös kasvatus, elämäkokemukset ja ihmisen luonteen piirteet vaikuttavat. Ne vaikuttavat siihen miten asiat näkee, tuntee ja mitä niistä ajattelee. Toivottavasti olen oikealla tiellä ☺.

1. Ryhmän mahdollistajat

Suomen mielenterveysseuran Kaverit mukaan – välittäjäorganisaatiohankkeessa kehitetään vapaaehtoistoimintaa, jonka tavoitteena on pitkään tai toistuvasti työttömänä olleiden työelämäkynnyksen madaltaminen. Hankekokonaisuuteen valitut 13 osaprojektia toteutettiin vuosina 2004–2005. Hanketta rahoittavat Euroopan sosiaalirahasto ja Uudenmaan TE -keskus. Osaprojektin omana panoksena on vapaaehtoistojen projektien käyttämä aika. Hanke kuuluu Euroopan Sosiaalirahaston tavoite 3-ohjelman toimenpidekokonaisuuteen 2.3., jonka tavoitteena on tasa-arvon ja yhtäläisten mahdollisuuksien edistäminen ja heikossa työmarkkina-asemassa olevien ryhmien tukeminen.

Mielenterveysseura hallinnoi osaprojekteille myöntämäänsä rahoitusta, hoitaa käytännön maksuliikenteen niiden puolesta sekä kokoaa osa-projekteissa kerätyn tiedon yhteen ja raportoi sen eteenpäin. Osaprojektien vastuuhenkilöille järjestetään ryhmänohjausta ja projektikoulutusta. Lisäksi he saavat ohjausta seurantaan, arviointiin ja muihin käytännön toteutukseen liittyvissä kysymyksissä. (Mielenterveysseura, Kamu, Ladattavat tiedostot, yleisesite Kaverit mukaan – hankkeesta)

Jokaisen osaprojektin takana oli lisäksi tärkeä linkki eli joku yhdistys, joka toimi ryhmän järjestäjänä. Kunkin yhdistyksen oma projekti haki ja sai rahoitusta Suomen mielenterveysseuran kautta. Yhdistys teki projektisuunnitelman ja oli vastuussa projektin onnistumisesta. Yhdistys järjesti myös tilat toiminnalle. Jokaisella osaprojektilla oli oma nimensä. Helsingin ryhmien takana seisoivat Optimistit ry ja osaprojekti kulki nimellä Ihmisenvirka, joka oli osa Kaverit mukaan –hanketta. Optimistit ry nimisi osaprojektin vastuuhenkilöiksi Pertti Anderssonin ja Merja Rouvalin.

2. Helsingin ja Turun osaprojektit

Helsingin Optimistit ry:n toiminta-ajastuksena on helsinkiläisten elämänhallinnan ja päihteettömän elämän edistäminen. Helsingin kaupungin tuella järjestetään kaikille avointa toimintaa ja koulutusta selviytymistaitoihin. Keskeisenä toimintapaikkana on Elämäntapaliiton Elokolo Kalliossa, muina pääasiallisina toiminta-alueina Vallila, Sörnäinen ja Kumpula. Yhdistys on **Elämäntapaliiton** jäsenyhdistys.

Kunnon Elämän Turun Aluekeskus ry:n toiminta-ajastuksena on Turussa ja sen lähiympäristössä asuvien elämänhallinnan ja päihteettömän elämän edistäminen. Turun kaupungin tuella järjestetään kaikille avointa toimintaa ja koulutusta selviytymistaitoihin. Kattojärjestöllä Elämäntapaliitolla on Turussa kaksi toimintakeskusta: Elokolo keskustassa ja Eloetappi Jäkärlässä, jotka ovat keskeisiä

toimintapaikkoja. Muut pääasialliset toiminta-alueet ovat Naantali ja Raisio. Yhdistys on **Elämäntapaliiton** jäsenyhdistys.

Elämäntapaliitto järjestää mm. alkoholinkäytön itsehallintaryhmiä, kehon ja mielen sopusointuun tähtäävää liikuntaa, yhteisöllisiä retkiä ja leirejä yhdessä muiden liiton jäsenjärjestöjen kanssa. Yhdistyksellä ei ole juurikaan ollut mahdollisuutta tarjota vertaistukitoimintaa Elokolon pääasiallisille asiakkaille.

Osaprojektin avulla on tarkoitus saada liikkeelle lisää vapaaehtoistoimijoita ja osallistujia. Paikallista toimijoilta puuttuu vertaistukitoiminnan peruskoulutus: osaprojektin avulla heidän valmiutensa lisääntyisivät oleellisesti. Lisäksi mahdollisimman monelle vapaaehtoiselle tarjotaan myös Elämäntapaliiton kehittämää, alkoholinkäytön hallintaa koskevaa Kannustaja-koulutusta sekä mahdollisuutta tutustua paikallisyhdistyksen ja kattojärjestön tarjoamiin toimintamahdollisuuksiin. Jatkossa pitkäaikaistyöttömille on mahdollista tarjota nykyistä laadukkaampaa ja tavoitteellisempaa tukea, jonka avulla saadaan pitkäaikaistyöttömiä tavoitetasoltaan erityyppisten tukikontaktien piiriin. Tulokset ovat myös muiden turkulaistoimijoiden ja Elokolo-paikkakuntien hyödynnettävissä.

Osaprojektien toiminta jakautuu seuraavasti:

- **Paikallinen ryhmätoiminta (15-20 pitkäaikaistyötöntä):**

Eristyneisyyden ja epäluuloisuuden kehän murtaminen. Ryhmän omasta tavoiteasettelusta ja resursseista riippuen tutustuminen esim. elävään kulttuuriin, palvelujärjestelmiin ja osallistujia kiinnostavaan elinkeinotoimintaan ja työpaikkoihin. Halukkaat osallistujat ohjataan samalla alkoholinkäytön itsehallintaryhmiin, joita Optimistit Helsingissä pyörittää.

- **Kannustaja -koulutus:**

5 henkilöä, joiden tukihenkilöinä liiton paikallistyöntekijät. Tavoitteena alkoholinkäytön hallinnan edistämisen liittäminen vertaistukeen.

- **Tapahtumaosallistuminen (kaikki vapaaehtoiset ja ryhmäläiset):**

Yhteisöllisyyden rakentaminen Elämäntapaliiton sateenvarjon alla. Tutustuminen porukassa mielekkäisiin toimintamahdollisuuksiin paikallisyhdistyksessä ja Elämäntapaliiton tuella.

(Mielenterveysseura, Kamu, Osaprojektit)

3. Turun osaprojektin kuvaus

Turussa oli vuoden 2005 tavoitteena sama kolme ryhmää kuten Helsingissäkin. Turussa toiminnan keskuksena toimi Elokolo, kuten Helsingissäkin Elokolon uudet tilat, jotka nimettiin Elopilkuksi.

Tavoitteena ryhmälle olivat seuraavat erityispiirteet: ikäjakauma 36 – 50 ikävuoden välillä ja henkilöt olleet pitkään tai toistuvasti työttömänä.

Ryhmää tavoitettiin mainostamalla, jakamalla ja liimaamalla esitteitä, puskaradion sekä omien verkostojen avulla. Yhteistyössä oltiin myös mm. sosiaaliviranomaisten, työvoimatoimiston ja työttömien yhdistyksen kanssa.

Yhteydenottoja tuli paljon, kymmeniä. Keskusteluissa aisti ihmisillä sitoutumisen puutetta. He olivat arkoja, varautuneita ja heillä oli aikaisempaa pettymystä. He kyselivät seuraavankaltaisia asioita:

- Onks tää taas sitä sukuselvitysten ja työttömyysputkien jatkamista?
- Pitääkö mun esitellä itseni?
- Onko tää joku mielenterveysjuttu tai AA-kerho?
- Mitä mä tästä saan?
- Katellaanko niitä helvetin kalvoja?
- Vaikuttaako tää korvauksiin?
- Emmerdale tulee samaan aikaan...

Kysymyksissä aistii todella suurta ennakkoluuloa. Tuon ennakkoluulon ovat varmasti juuri aiemmat pettymykset aiheuttaneet. He ovat ilmeisesti aiemmin menneet mukaan johonkin toimintaan ja kokeneet sen painostavaksi.

Ensimmäinen ryhmä Turussa käynnistyi 8.3. Ryhmässä oli yksi nainen ja kuusi miestä. Tavoite heillä oli ollut 6-8 henkilöä. Melko alussa yksi miehistä sai työpaikan ja nainen lopetti henkilökoh-
taisiin syihin vedoten. Itsestäni näyttää näin ulkopuolisen silmin, että naiselle saattoi olla kiusallista olla ryhmässä, jossa ei ollut muita naisia.

Ryhmän ohjelma koostui seuraavanlaisista asioista:

- Aloitustapaaminen
- Ruoanlaitto Elokolossa
- Ulkoilua ja saunominen Turun vanhimmassa kylpylaitoksessa
- Pieni talkoohomma, josta palkaksi pizzat
- Elämäntapaliiton vuosikokous mahdollisti Antti Holopaisen päihdeseminaariin osallistumisen, myös ruokailu
- Sosiaali- ja Terveysalan messuille osallistuminen
- Jatkopolkujen suunnittelu
- Pyöräretki Turun maisemissa ja jäätelöiden syönti
- Tutustuminen Aboa et Vetus – museoon
- Ryhmän päättymisen Aina-troolariristeilyllä päämääränä Karhuluoto. Perillä uiminen, saunominen ja grillaaminen.

Jatkopolkuja ryhmäläisille syntyi seuraavanlaisia: yksi sai eläkepaperit selkäongelman vuoksi, kaksi meni työvoimakoulutukseen, yhden ryhmäläisen arkirytmä on selvästi parantunut ja yksi ryhmäläisistä osallistui SMS:n koulutukseen ja ryhtyi yhdeksi vapaaehtoiseksi ryhmänohjaajaksi.

Jouko Merikari, jolta tämä Turun osaprojektin aineisto on peräisin, kertoo omista ajatuksistaan seuraavasti: ”Itseäni yllätti suuri työmäärä. Välillä raskasta, hermotkin ajoittain tiukalla. Paperihomia, lomakkeita, raportteja. Kaikki pilkulleen. Soittelua, sopimista, materiaalin hankintaa ym. juoksemista. Sain kuitenkin hyvää koulutusta Gladin Timpalta kannustajatapahtumissa. Erinomaisia neuvoja ja tukea sain myös Helsingin Elokolon, optimistien sekä Elosetin porukoilta kun tavattiin. Kyllä kannatti ja kannattaa vastakin.”

”Ilman Turun Elokoloa tämä ei olisi onnistunut. Se on hyvä kahvi-, treffi- ja kokoontumispaikka. Toimin itse siellä vapaaehtoisena tuurarina, joten tunnen paikan systeemit. Hiltusen Sallan kanssa asiat ovat aina sujuneet jouhevasti ja luottamuksella. Suurin kiitos kuuluu Kunnon Elämä Turun Aluekeskukselle sekä raudanlujalle vastuuhenkilölleni Laitisen Eikalle, jotka mahdollistivat tämän projektin. Yhteistyömme on sujunut 100%:sti”.

Jouko Merikari kertoo kolmen ryhmän yhteisen päätösjuhlan olleen 21.12 Rasion kaupungintalolla saunomisen ja jouluruoan merkeissä. Kuulostaa loistavasti toteutetulta toiminnalta. Siitä kertoo myöskin tämä yhteinen päätösjuhla, jossa kaikki kolme toteutunutta ryhmää olivat osallisina.

4. Kiinnostukseni synty tähän vapaaehtoistyöhön

Olen Humanistisen ammattikorkeakoulun opiskelija. Aloitin opinnot syksyllä 2004 Kansalaistoinnin ja nuorisotyön koulutuslinjalla. Ensimmäinen työoppimispaikkani keväällä 2005 oli Elämäntapaliitossa. Suoritin teemaa Sosiaalinen vahvistaminen ja osallisuus. Työoppiminen mahdollisti minulle upeaan yhdistykseen tutustumisen. Elämäntapaliitolla on useita ihmisen elämänhallintaa tukevia palveluja. Yhdistyksen toiminnan päämääriä ovat päihdehaittojen vähentyminen, ihmisten omaehtoinen, aktiivinen elämä sekä terveyttä edistävä yhteiskuntapolitiikka.

Työoppimisaikanani tutustuin myös Elokolon toimintaan. Tiedon tästä vapaaehtoistyöstä sain sieltä Markku Heinolta, joka toimii paikan vetäjänä. Hän kertoi minulle Kaverit mukaan – hankkeesta: Kamu- ja Namu ryhmästä. Hän ehdotti, että minähän voisin mennä tuohon silloin pian alkavaan koulutukseen ja alkaa yhdessä Elokolossa työskentelevän Merja Rouvalin sekä Mari Vasaman kanssa vetämään ryhmää pitkäaikaistyöttömille naisille. Alan opiskelijana innostuin todella ajatuksesta ja ryhdyin heti tuumasta toimeen: soitin Sari Nyholmille.

5. Mielenterveysseuran järjestämät koulutukset

Suomen Mielenterveysseura järjesti kolme koulutusta, joissa itse olin osallisena: vuorovaikutustaitajakoulutuksessa, ryhmänohjaajakoulutuksessa ja linkkikoulutuksessa. Vuorovaikutustaidot ovat perustaitoja toisten ihmisten kanssa toimimiseen ja kommunikointiin. Tässä vuorovaikutustaitajakoulutuksessa lähestyttiin asioita juuri tämän vapaaehtoistyön kannalta. Ryhmänohjaajakoulutus oli nimensä mukaisesti sisällöltään ohjaamisvalmiuteen tähtäävää opetusta. Linkkikoulutuksen pohjana oli Suomen Mielenterveysseuran Kolmas Linkki – projektissa kehitetty toimintamalli. Linkkikoulutuksessa käytiin läpi edellisen projektin pohjalta tärkeitä asioita ryhmän aloittamiseen, ylläpitämiseen ja lopettamiseen. Koulutuksessa oli hyödynnettävissä projektin tiimoilta eläviä esimerkkejä, jotka valottivat läpikäytäviä asioita aivan eri tavalla.

5.1 Vuorovaikutustaitaja

Tuon tässä osiossa joitakin poimintoja esille vuorovaikutustaitaja – koulutuksesta. Vuorovaikutustaitaja – koulutus koostui neljästä opintoillasta. Kouluttajana toimi Anita Tuomola, joka omalla ammattitaidollaan ja kokemuksellaan teki koulutuksesta antoisan. Koulutuksen sisältönä olivat vuorovaikutusteorioiden esittely, ensivaikutelman merkitys, sanaton viestintä, ihmisten kohtaaminen, mieliala, mielikuvat, asenteet, arvot, ihmiskäsitys ja itsetunnon rakentumisen portaat. Koulutuksessa oli myös muutamia käytännön harjoituksia. Koulutus päättyi huikeaan mielikuvitusmatkaan eli hienommin meditaatioon. Ensimmäinen kertani, kun meditaatiossa todellakin olin mukana ja matka oli antoisa!

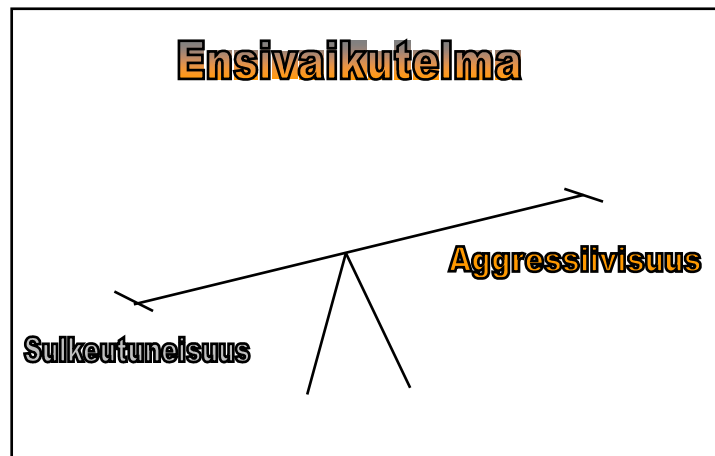
Koulutus alkoi sillä, että jokainen sai valita mieluisan värisen paperin pöydältä. Se piti taitella niin kutsutuksi pöytämalliksi, johon etupuolelle oma nimi ja toiselle puolelle vastaukset seuraaviin kysymyksiin:

1. Paras ominaisuuteni?
2. Tärkein asia elämässä?
3. Mikä kiinnostaa?

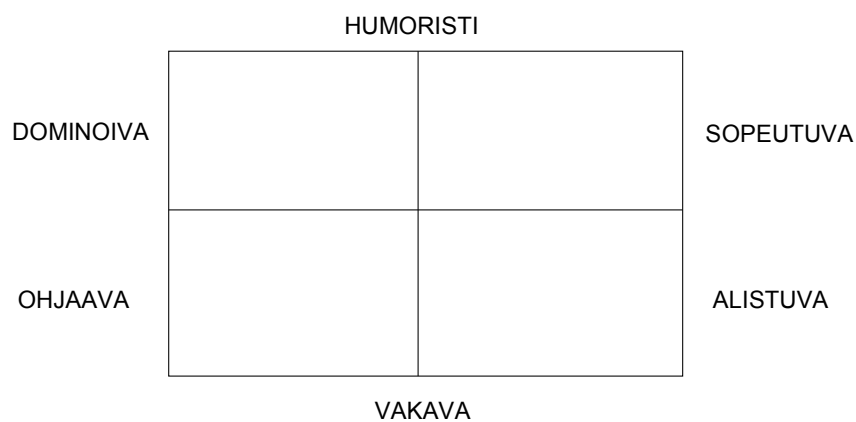
Mielestäni kysymykset olivat hankalia. Varsinkin kakkoskysymys oli itselleni hankala, koska tärkeitä asioita on niin paljon. On erittäin hyvä pohtia itseään, ajatuksiaan ja elämää, vaikka vastaus ei olisikaan se lopullinen totuus. Eikä sen sitä tarvitse ollakaan.

Teoriassa lähdimme liikkeelle Perustana vuorovaikutus – Kiintymyssuhdeteoria. Lähdimme pohtimaan hyviä ja huonoja vuorovaikutustaitoja. Pohdimme millaisia olimme lapsena ja miten meitä huomioitiin. Lapsuusajan kuin myös kasvatuksen vaikutusta ihmisen persoonan kehittymiseen ei voi kiistää. Siihen persoonaan kytkeytyy myös omanarvontunto. Kaikki se mitä ihminen on: tuntee, ajattelee, arvostaa heijastuu vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa.

Meidän piti arvioida itseämme ensivaikutelman näkökulmasta; millaisen vaikutelman annan itsestäni? Pohdimme ensivaikutelmaa seuraavan asetelman avulla. Meidän piti sijoittaa itsemme janalle sen mukaan millaisen ensivaikutelman kuvittelimme muille ihmisille itsestämme antavan. Ennen kuin ymmärsin, ettei sana aggressiivisuus tarkoita pelkästään negatiivista, oli tehtävä kohdallani vaikea. Aggressiivisuus voi olla myös mm. energisyyttä, spontaanisuutta ja positiivista voimaa.



Toinen arvioitava asia oli, että mihin asettaa itsensä seuraavassa kaaviossa?



Kaaviossa on monta piirrettä joita joutuu itsessään pohtimaan, myös vertailemaan, että mikä itsessä on vahvempi kuin toinen. Pohdinta on tärkeää. Sen avulla oppii entistä paremmin tuntemaan itseään.

"Toisen tunteminen on viisautta, itsensä tunteminen on valaistusta".

Keskustelimme palautteesta ja miten tärkeää se on ihmiselle. Asianmukainen palaute, joka on vielä oikealla tavalla annettu, on aina paikallaan. Positiivinen palaute on helppo ottaa vastaan, mutta negatiivinen on aina karvaampi. Itselleni mieleenpainuva asia palautteesta oli nk. hampurilaismallin käyttö. Se tarkoittaa, että negatiivinen palaute annetaan positiivisen varjolla! Eli keskustelu aloitetaan positiivisella asialla, jonka jälkeen annetaan palaute, mutta keskustelu päätetään edelleen positiiviseen tunnelmaan. Uskon, että tuon mallin avulla annettu palaute tuottaa paljon paremmin tulosta kuin ”perinteisen” mallin mukaan annettu. Negatiivinen palaute on paljon helpompi ottaa vastaan, kun samalla muistutetaan niistä hyvistä puolista joita esim. työntekijässä on tai asioita, joita hän on tehnyt erittäin hyvin.

Sanattoman viestinnän merkitys on suuri osana vuorovaikutustapahtumaa. On hyvä, että sanattoman viestinnän tärkeys on nostettu aina vaan enemmän esiin. Ei pelkästään kehon kieli: eleet, ilmeet, liikkeet ja ryhti ole merkitseviä, vaan myös ulkoinen olemus kertoo ihmisen sanattomasta viestinnästä paljon. On tärkeää, huomioida ketä menee tapaamaan ja miten pukeutuu. On myös tärkeää huomioida puhtaus (hiukset, vaatteet), vaatteiden värit, korujen määrä yms. Omalla olemuksellaan kertoo myös siitä miten kunnioittaa toista ihmistä tai kyseistä tapaamista/tapahtumaa. Näiden asioiden huomioiminen on erittäin tärkeää myös ohjaajan roolissa. Pitää välttää ylipukeutumista ja huomioida millainen pukeutuminen sopii tietyn kohderyhmän ohjaajan ulkoiseen olemukseen. Mielestäni esimerkiksi vanhusten ohjaajan olisi hyvä pukeutua siisteihin ja ns. klassisiin vaatteisiin. Ei ohjaajan tietenkään ole tarkoituksenmukaista muuttaa persoonaansa, sillä pukeutuminenhan on osa sitä. Näiden asioiden tiedostaminen on kuitenkin tärkeää.

Vuorovaikutuksessa myös etäisyys keskustelijoiden välillä kertoo omaa viestiään. Jokaisella ihmisellä on reviiiri eli oma henkilökohtainen alue, joka on 0,5-1m. Tätä reviiiriä on kunnioitettava. Suhde toiseen ihmiseen muuttaa tämän reviiirin rajaa tai kenties poistaa sen kokonaan, ainakin hetkellisesti. Vuorovaikutustaitaja on mielestäni sellainen, joka tiedostaa millainen itse on vuorovaikutustilanteessa, huomioi sanattoman viestinnän merkityksen ja pyrkii kehittämään itseään paremmaksi kommunikoidjaksi erilaisissa vuorovaikutustilanteissa. Me pääsimme pohtimaan itseämme monesta näkökulmasta. Pohdimme myös niin tärkeää puolta vuorovaikutustilanteesta kuin että millainen vuorovaikutustilanne vie voimia ja millainen tuo.

Asenteet ja arvot ovat suuria vaikuttajia vuorovaikutustilanteessa. Asenteita on vaikea muuttaa ja ne helposti myös näkyvät ihmisen käyttäytymisessä. Asenteet ovat elämän tapahtumien ja kokemusten

muokkaamia. Toisaalta myös vanhemmat voivat saada kasvatuksessa aikaan jonkin tietyn asenne-mallin, joka jää lapsen elämään vuosiksi eteenpäin. Arvot muuttuvat usein iän karttuessa ja eri elä-mänvaiheiden tai kokemusten kautta. Arvot voivat myös olla osittain jopa lapsuusajoista lähtöisin olevia arvoja. Pohdimme omia arvojamme, joista listasimme viisi itselle tärkeintä arvoa.

Keskustelimme myös rooleista, joita meillä kaikilla on useampi kuin yksi. Roolit koostuvat sisäiste-tyistä muiden meihin kohdistamista odotuksista. Rooleja voivat olla mm. se, että on lapsi suhteessa vanhempiinsa, sisko, kummi, opiskelijan tai ammatin asettama rooli. Mietimme itseämme myös so-siaaliselta, fyysiseltä ja emotionaaliselta kannalta sekä miten kokee suoriutuvansa erilaisista asioista eli missä on hyvä ja mitä pitäisi parantaa.

Vuorovaikutustaitajakoulutuksessa teimme myös joitakin harjoituksia, jotka antoivat oman piristä-vän ja koulutusta ehdottomasti täydentävän lisänsä.

5.2 Ryhmänohjaaja

Myös tässä osiossa tuon vain joitakin poimintoja esille ryhmänohjaajakoulutuksesta. Koulutus oli neljäpäiväinen ja kaksivaiheinen, toinen oli keväällä ja toinen syksyllä. Ensimmäisessä oli pohdin-taa ja harjoituksia ryhmän tarpeita silmälläpitäen. Toisessa katsottiin ryhmän vetäjän näkökulmasta. Asioita mitä pitää ottaa huomioon itsessään, ryhmässään ja suhteessaan siihen. Koulutus oli ns. ver-taansa vailla. Sen mahdollistivat loistavat ammattilaiset, jotka kumpikin omalla persoonallaan teki-vät koulutuksesta mieleenpainuvan. Kouluttajina olivat Elisa Lehtonen ja Veli Kaukkila.

Koulutus oli monipuolinen, jossa oli riittävästi teoria tietoa, yhteistä keskustelua ja mielenkiintoisia harjoituksia. Yksi niistä oli mm. sellainen, jossa järjestettiin ryhmätilanne ja jokaiselle annettiin oma rooli, joita ei ryhmän ohjaaja eivätkä ympärillä olevat havainnoijat tienneet. Harjoitus oli hy-vää peilausta todelliseen ryhmätilanteeseen. Tätä harjoitusta teimme kahdesti. Toisenlaista ryhmäti-lannetta pääsimme pohtimaan sellaisessa esimerkissä, jossa haaksirikkoudimme autiolle saarelle. Meidän piti pohtia sääntöjä, jotka auttavat meitä yhdessä parhaiten selviytymään vaikeassa tilan-teessa. Säännöt olivat helppo konkretisoida normaaliin ryhmätilanteeseen.

Pohdimme ryhmissä ryhmänohjaajan tärkeimpiä ominaisuuksia. Kolmesta ryhmästä niitä muodos-tui paljon; oli samoja, mutta myös erilaisia. Seuraavassa muutamia eniten mainittuja:

- vastuuntuntoinen
- pitkäjänteinen
- kunnioittaa ihmisiä sellaisina kuin he ovat
- positiivinen
- hyvä kuuntelija
- empaattinen myötäeläjä
- kannustava
- sietää konflikteja
- oikeudenmukainen
- luova

Yksi erittäin tärkeä esille tullut ja useaan kertaan painotettu asia oli se, että ryhmänohjaaja on vapaaehtoistyöntekijä eikä ammattiauttaja. Mielestäni tärkeä huomioitava asia, joka myös helpottaa omaa työtä ryhmässä. Silloin voi muistaa myös sen, ettei tarvitse osata selvittää jotain problematiikkaa, vaan on tärkeää, että kuuntelee ja neuvoa mahdollisia tahoja joiden puoleen voi kääntyä esim. mielenterveystoimisto tai muu vastaava.

Kävimme läpi ryhmän kehityskulkua, jossa on odotettavissa ajan edetessä aina tietyt vaiheet. Näitä vaihteita ovat:

1. Aloitusvaihe
2. Kuuhuntavaihe
3. Tilanteen selkiytyminen ja vakiintuminen
4. Yhteistyövaihe
5. Uudistumisvaihe
6. Toiminnan lopettaminen

Kun ryhmä alkaa, on kaikille kaikki uutta. Todennäköisesti ihmiset eivät tunne toisiaan. Yleensä ihmisiä aina uusi jonkin verran jännittää ja jos on kyse jollakin asteella syrjäytyneistä ihmisistä, on se uusi entistä jännittävämpää. Se luo myös epävarmuutta itsestä ja kykenemisestään olla osana tätä ryhmää. Ryhmän alettua ihmiset hakevat ns. omaa paikkaansa, joka synnyttää erilaisia ryhmädynamiisia rakenteita. Näissä rakenteissa esiintyvät: kommunikaatio, valta, tunteet ja normit.

Puhuimme paljon tunteista, joiden ymmärtäminen ja tunnistaminen itsessä ovat erityisen tärkeitä. Ilman niiden tunnistamista ja hyväksymistä on vaikea ymmärtää myöskään muita. Puhuimme perustunteista, tunteiden tehtävästä ja erilaisista tunnerakenteista. Tunteet ovat niin iso osa jokapäiväistä elämää, että varsinkin ryhmänohjaajana on niihin syytä perehtyä entistä tarkemmin. Ryhmätapaamisissa syntyy monenlaisia tunteita, joiden ymmärtäminen auttaa ohjaamaan tilannetta oikeaan suuntaan.

Mielestäni yksi tärkeä piirre tämän kaltaisen ryhmän ohjaajalla on osata myötäelää. Aivan kuten edellä olevassa Hyvän ryhmänohjaajan ominaisuudet – listassakin on: empaattinen myötäeläjä. Mitä se sitten tarkoittaa? Se on toisen ihmisen tilanteen ymmärtämistä ja siinä tukemista. Lähtökohtana on auttaja, joka on sovussa itsensä kanssa.

Ryhmässä perusturvallisuuden tunne tulee ohjaajalta. Hän on henkilö, joka huolehtii, että kaikkia kohdellaan samantarvoisesti ja jokaisen mielipidettä kuullaan ja tarpeen vaatiessa kysytään. Hänellä on moraalinen ja eettinen vastuu.

6. Edellisten ryhmien kuvaukset

Ennen tämän ryhmän aloitusta oli Helsingissä toteutettu jo kaksi ryhmää: Kaverit mukaan eli Kamu-ryhmä ja Naiset mukaan eli Namu-ryhmä. Kerron niistä Elämäntapaliitto ry:ssä (kehittämispäällikkö) ja Optimistit ry:ssä (hallituksen sihteeri) työskentelevältä Riitta Pakaslahdelta saamieni yhteenvedojen perusteella. Yhteenvedot ovat ryhmänohjaajien raportointia ryhmistä.

Kaverit mukaan – ryhmän ohjaajina olivat Optimistit ry:stä (puheenjohtaja) Pertti Andersson ja Matti Rinne (varajäsen). Seuraavassa heidän raportointinsa:

1. Millainen osallistujajoukko teillä oli?

V: Kahdeksan miesryhmäläistä

2. Mistä osallistujat olivat saaneet tiedon ryhmästä?

V: Pertti kävi puhumassa Helsingin Työttömien yhdistyksessä, Helsingin työvoimapalvelukeskuksessa sekä Elokolossa.

3. Mitä odotuksia teillä ja osallistujilla oli ryhmälle?

V: Ryhmäläiset halusivat peilata omaa jaksamistaan muiden ryhmäläisten kanssa, olla vuorovai-
kutuksessa, tehdä yhdessä, päästä kotoa pois ja välttyä yksinäisyydeltä.

4. Miten ryhmätoiminta sujui?

V: Joillakin ryhmäläisistä oli vaikeus sitoutua, muuten meni hyvin. He lähtivät mielellään mu-
kaan toimintaan. Moni heistä oli aktiivinen ja toi ideoita siitä, mitä voisimme yhdessä tehdä.

5. Miltä ryhmätoiminta teistä vetäjistä ja osallistujista tuntui?

V: Vetäjät pitivät aika matalaa profiilia. He pitivät tärkeänä, että ryhmäläiset tuovat ajatuksia
siitä, mitä tehdään ja mistä keskustellaan. Ryhmäläisillä oli suuri tarve puhua. Heille syntyi
hyvä keskinäinen luottamus.

6. Mitä teitte?

V: He kävivät uimassa, keilaamassa, teatterissa ja elokuvissa. Tutustumassa työpajoihin, joissa
oli pitkäaikaistyöttömiä työssä. Marttakeittiössä heillä oli mahdollisuus kolmena keskiviikkona
tehdä ruokaa yhdessä. Ruoan tekemisen yhteydessä informoitiin myös miten halvalla voi tehdä
hyvää ruokaa. Kahtena eri kertana he viettivät kaksi päivää naisryhmäläisten kanssa Elohovissa.

7. Mitä hyötyä ryhmästä oli osallistujilleen?

V: He pääsivät pois kotoa ja yhteinen tekeminen rytmitti arkipäivää. Ryhmä mahdollisti myös
keskustelemisen omista tavoitteista.

8. Jääkö jotakin elämään projektin päättyessä?

V: Yksi ryhmäläisistä sai työpaikan, yksi pääsi koulutukseen. Ryhmäläiset ovat perustaneet Elo-
tiimin, jossa on erinäistä toimintaa. He tapaavat toisiaan Elokolossa.

Naiset mukaan – 1. ryhmän ohjaajina olivat Merja Rouvali Elokolosta (Markku Heinon työpari),
Pirjo Salo ja Mari Vasama Eloset ry:stä.

1. Millainen osallistujajoukko teillä oli?

V: Kahdeksan naista, iältään 38 – 58 –vuotiaita pidempään työelämän ulkopuolella olleita.

2. Mistä osallistujat olivat saaneet tiedon ryhmästä?

V: Lehti-ilmoitukset, mainokset postilaatikkojako, työvoimatoimisto, Kontulan alueen asukastupa

3. Mitä odotuksia teillä ja osallistujilla oli ryhmälle?

V: Ohjaajien tavoitteena oli, että naiset saisivat virikkeitä elämänhallintaan, vertaistukea, uusia tuttavuuksia ja ystäviä, sosiaaliset taidot paranisivat, uusia tuulia elämään sekä muutoksen halukkuutta (uskallusta kokeilla uutta).

Ryhmäläisten mielestä oli mukavaa, että on sovittu tapaamisaika ja – paikka. Paikalla ovat tutut ja turvalliset ihmiset, joiden kanssa voi keskustella asioista ja kysyä neuvoa mieltä askarruttavista asioista.

4. Miten ryhmätoiminta sujui?

V: Ryhmän pitäminen ns. suljettuna on mahdollistanut mukavan, luotettavan ja turvallisen tunnelman luomisen ryhmässä.

5. Miltä ryhmätoiminta teistä vetäjistä ja osallistujista tuntui?

V: Ryhmä oli mukava ja helppo. Ryhmäläiset sitoutuivat ryhmään. Ryhmäläiset ovat kiitelleet mukavasta toiminnasta ja yhdessäolosta, mutta toivoisivat tällaisen projektin olevan pitkäkestoisempi.

6. Mitä teitte?

V: Yritimme aktivoida ryhmäläisiä paremmille elintavoille liikunnan ja ruokavalion avulla. Oli luentoja muutoksesta (Elämäntapaliitto), jatkopoluista (Työvoimatoimisto) ja Hauskasti ja Hallitusti luento alkoholin käytöstä (Elämäntapaliitto). Tutustuminen Uusix-verstaalle, voimavara-päivät Elohovissa, ruoanlaittoa yhdessä, askartelua, helmitöitä, aarrekartan suunnittelua ja teatterissa käynti.

7. Mitä hyötyä ryhmästä oli osallistujilleen?

V: He saivat uusia ystäviä, mukavaa tekemistä ja tunsivat itsensä tarpeellisiksi. Neljä työllistyi ja muutamat jatkoivat uuden, mukavan harrastuksen parissa (mm. Naisten Virtapiiri).

8. Jääkö jotakin elämään projektin päättyessä?

V: Ryhmästä jäävät mukavat muistot ja kokemukset. Ryhmän tapaamisjakso ollessa melko lyhyt ei kaikkea ehdi sisäistää siinä ajassa vaan asioita jää pohtimaan. Myös muutos elämässä saattaa tapahtua vasta myöhemmin ryhmän loppumisen jälkeen.

Viimeinen lause on mielestäni todella tärkeä huomio. Ei muutos välttämättä tapahdu heti, vaan siihen voi mennä pidemmänkin aikaa. Ryhmätoiminta nostaa syrjäytyneen ihmisen oman elämänsä syövereistä ns. pinnalle, arkeen, normaalimpaan elämään. Hän saa tarvittavan, pienen sysäyksen, joka ajan kuluessa vahvistuu ja vahvistuessaan mahdollistaa näkemään muutoksen mahdollisuuden.

7. Vaiheita ennen ryhmän aloittamista

Ennen ryhmää pitää miettiä millä tavoin lähestyä tällaista ryhmää kuin pitkäaikaistyöttömät naiset? On mietittävä, että mitä on tehtävä saadakseen kontaktin näihin naisiin? Kaksi kysymystä: miten ja missä?

Miten?

Ihminen, joka on pitkäaikaistyötön tai ollut useamman vuoden pois työelämästä voi olla syrjäytynyt ja masentunut. Mielestäni näiden aste riippuu pitkälti ihmisen luonteesta ja vahvasti ympäröivistä läheisistä. Kuinka hyvin läheiset osaavat tukea vai osaavatko ollenkaan. Onko se kenties paheksuntaa, joka vaan lisää työttömän syyllisyyden tunnetta ja sen seurauksena masentuneisuutta. Ihmisellä pitää olla ihmisiä, jotka voivat antaa tukea ja kannustaa uskomaan itseen ja parempaan huomiseen. Ihmisen luonteellakin on iso vaikutuksensa kuinka raskasta elämä on. Pystyykö ihminen suuntaamaan katseensa edes hetkeksi valoon päin vai onko se suunnattuna tummeneviin varjoihin.

Ryhmän tarkoituksena on tukea pitkäaikaistyöttömän arjessa jaksamista sekä valottaa erilaisia harrastus- ja työmahdollisuuksia. Lähtökohtana ei kuitenkaan ole ”patistaa” ryhmäläisiä töihin vaan tukea heitä ja antaa heidän vapaasti tehdä valintansa. Ryhmässä on tarkoitus tehdä mukavia asioita yhdessä, mutta myös sellaisia jotka voivat olla tulevaisuudessa hyödyksi työttömälle.

Mielestäni lähestyminen pitää olla lämminhenkistä. Sen pitää viestiä täydestä vapaaehtoisuudesta. Toiminta on leppoisaa vastapainoa arjelle, joka voi työttömällä olla hyvinkin raskas. Esitteessä pitää olla tarpeeksi tietoa, jotta jo sen pohjalta on helppo muodostaa käsitys toiminnasta ja sen taustoista.

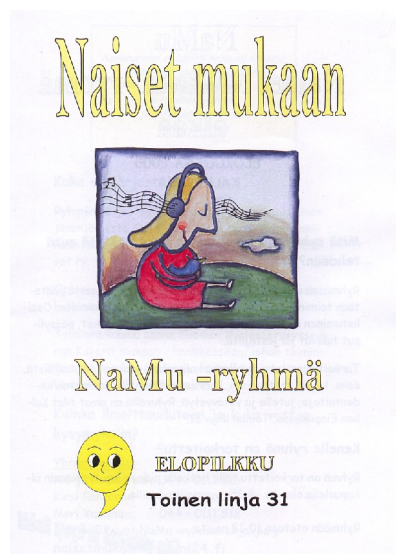
Seuraavassa tekemäni esite. Kansikuva viestii hyvästä olostä ja on erittäin lämminhenkinen. Kuva on Elämäntapaliiton kuvamateriaalia, joka on saman taiteilijan kuin monet Elämäntapaliiton käyttämät kuvat (esitteet, internet-sivut). Mielestäni tuo kuva oli oikein sopivannäköinen ja kokonaisvaltainen. Esitteessä on kerrottu yleisiä asioita ryhmätoiminnasta: sisältöä (aikataulu, tapauksiskerrat, toteutustapa mm.) ja taustatekijöitä (rahoittajat ym.).



Esitteen sisäsivulle laitoin runon, jonka tarkoitus oli lisätä lämminhenkisyyttä, luoda kuvaa elämänilosta ja ennen kaikkea uuden päivän mahdollisuudesta. Tässä runo:

*Aamuaurinko se kutitti hassusti nenästä,
se karkotti unen mun silmästä,
se sähkötti sänkyyni
pirtsakan loisteen,
ja antoi uuteen päivääni
ihanan paisteen!*

Esite kokonaisuudessaan:



NaMu Naiset Mukaan -ryhmä alkaa

ELOKUUSSA 2005
KALLIOSSA
10.8 - 30.11

Mitä ryhmässä tapahtuu ja kuka päättää mitä tehdään?

Ryhmässä on tarkoitus tavata 16 kertaa. Ohjelmasta päätetään toiminnan alussa ryhmäläisten toiveet huomioiden. Osallistuminen on ilmaista: osallistujien matkat/retket, pöytäliiput tulevat järjestäjiltä.

Tarkoitus on tehdä yhdessä kaikenlaista kivaa ja hyödyllistä, esim. käydä teatterissa, harrastaa liikuntaa, toteuttaa kädentaitoja, jutella ja ystävystyä. Ryhmällä on omat tilat Kallion Elopilkuissa, Toinen linja 31.

Kenelle ryhmä on tarkoitettu?

Ryhmä on tarkoitettu tällä hetkellä pidempään työelämän ulkopuolella oleville yli 35 -vuotiaille naisille.

Ryhmään otetaan 10-12 naista.

Ota yhteyttä ja kysy lisää!

*Aamuaurinko se kutitti hassusti nenästä,
se karkotti unen mun silmästä,
se sähkötti sänkyyni
pirtsakan loisteen,
ja antoi uuteen päivääni
ihanan paisteen!*

Kuka on järjestäjä?

Ryhmän järjestää Elämäntapaliiton helsinkiläinen jäsenjärjestö Optimistit ry, yhteistyökumppanina Pääkaupunkiseudun Elämäntapayhdistys Eloset ry.

Optimistien muusta toiminnasta saat tietoa sen kotisivuilta: www.optimistit.fi

Toiminta kuuluu osana Suomen Mielenterveysseuran Kaverit mukaan -hankkeeseen, johon toimintatavat saadaan Euroopan sosiaalirahastolta ja Uudenmaan TE-keskukselta.

Kuinka ilmoittaudutaan ja kuka vastaa kysymyksiin?

Yhteystiedot:

Merja Rouvali puh. 044 - 0111 516

Kirsi Rantanen 044 - 0111 517

Mari Vasama 044 - 0111 518

(Henkilöt ovat NaMu -ryhmän ohjajia)

naisetmukaan@suomi24.fi

Missä?

Kävimme Merjan kanssa ensin Kallion sosiaalitoimistossa sekä työvoimatoimistossa. Molemmissa meillä oli hyvä vastaanotto ja saimme kertoa ryhmästä ja sen toiminnasta korkeammalle taholle. Sosiaalitoimiston johtaja lupasi kertoa seuraavan päivän kokouksessa asiasta henkilökunnalle. Annoimme hänelle myös nipun esitteitä. Työvoimatoimiston johtaja oli myös kiinnostunut ja harmitteli ettei esitteitä ollut enempää. Jätimme ehkä n. 30kpl hänelle. Ehdotin, että jospa lähetän hänelle ryhmän esitteen ja lehdistötiedotteen sähköpostitse. Hän oli asiasta iloinen. Käyntimme olivat niin hyviä, että emme menneet muualle, vaan olimme varmoja, että 12 hengen ryhmä saadaan kasaan helposti, eikä kaikkia halukkaita edes voida ottaa mukaan.

Möhemmin eli loppukesästä ymmärsimme, että olimme uskoneet liikaa näihin kahteen paikkaan, koska yhtään soittoa ei ollut tullut. Toisaalta uskoimme kesän ja lomien olleen yksi osasy s hiljaisuuteen. Pidimme palaveria: mitä seuraavaksi? Päätimme laittaa ilmoituksen lehteen. Tein ilmoituksen ja soitin toimitukseen. Markku Heino kertoi kokemuksesta, että Yhdistykset -palstalle saa maksutta, jos sinne mahtuu. Me kuitenkin ymmärsimme, ettemme voi lähteä sillä periaatteella liikkeelle, koska ryhmä oli saatava kasaan. Soitin toimitukseen ja kerroin mistä on kyse. Sanoin, että tuohon palstalle saa kuulemma ilmaiseksi ja se kyllä sopisi meille, mutta asia on niin tärkeä, että meidän pitäisi ilmoitus lehteen saada, joten siinä tapauksessa olemme valmiita maksamaan, jos se ei mahdu. Saimme ilmoituksen maksutta hyvän asian puolesta. Tein myös lehdistötiedotteen, jota Markku Heino ilmeisesti lähetti eteenpäin. Tiedote liitteenä (Liite 1).

Tässä lehti-ilmoitus:

Naiset mukaan eli NaMu –ryhmä alkaa 10.8 klo 15.00

Sinä, nainen yli 35 -vuotias, joka olet ollut pitkään työelämän ulkopuolella, tule NaMu –ryhmään. NaMu- ryhmäläiset tekevät yhdessä kaikenlaista kivaa ja hyödyllistä ryhmäläisten toiveet huomioiden. Osallistuminen on ilmaista. Ryhmän järjestää Elämäntapaliiton helsinkiläinen jäsenjärjestö Optimistit ry, yhteistyökumppaninaan Pääkaupunkiseudun Eloset ry. Toiminta kuuluu osana Suomen mielenterveysseuran Kaverit mukaan – hankkeeseen. Ryhmälle on omat uudet tilat Kallion Elopilkussa, Toinen linja 31. Ryhmässä on tarkoitus tavata 16 kertaa tämän syksyn aikana. Tule mukaan, vielä mahtuu!

Soita! Yhteyshenkilöt:

Kirsi Rantanen puh. 044 – 0111 517

Merja Rouvali 044 – 0111 516
 Mari Vasama 044 – 0111 518

8. Tavoitteet naiset mukaan – ryhmätoiminnalle

Elämässä ovat tavoitteet tärkeitä. Niiden ei tarvitse olla isoja eikä ihmeellisiä. Tavoite vie aina eteenpäin. Ryhmätoiminnan suunnittelussa ovat tavoitteiden asettaminen kuitenkin ns. elinehto. On helpompi suunnitella myös sisältöä, kun on jotakin tavoitteita mihin toiminnalla halutaan päästä tai pyrkiä.

Meidän tavoitteet olivat:

- Tukea ja kannustaa ryhmäläisiä heidän tilanteessaan, luoda uskoa heissä itseensä ja omiin mahdollisuuksiinsa
- Vahvistaa heidän elämänhallintataitojaan tavoitteena normaali elämä
- Rohkaista yhteisöllisyyteen, jotta uskallus tulla mukaan omista ympyröistä lisääntyy
- Antaa mahdollisuuksia uusille virikkeille (työllistyminen ja harrastukset) → hyöty ja ilo
- Mahdollistaa ystävien saamisen
- Lisätä heissä itsensä arvostamista (mm. puhtaus, siisteys), jotta itsetunto kohoaa
- Antaa vertaistukea

Meidän tavoitteiden ja ryhmäläisten toiveiden kohtaaminen on tietenkin ryhmätoiminnan onnistumisen kannalta erittäin tärkeää.

Ryhmäläisten toiveita olivat (ne selvitettiin ensimmäisellä tapaamiskerralla):

- Saada ajankulua ja ystäviä
- Välttyä paheilta
- Päästä eteenpäin
- Asiat löytäisivät paikkansa
- Kotona nukuttaa ja tulee syötyä → välttyä niiltä
- Pois neljän seinän sisältä ja välttyä tupakoinnilta
- Mukavaa tekemistä
- Aktivoitua elämässä

Aika selkeästi näiden toiveiden pohjalta näkee heidän elämänsä suppeuden ja yksinäisyyden. Monella heistä ei juuri ole yhteisöllisyyttä elämässään. Kun ei ole yhteisöllisyyttä, niin helposti myös passivoituu. Ihminen jää kotiin ja sortuu tupakkaan ja alkoholiin lisääntyvässä määrin. Elämä alkaa kiertää ahdistavaa kehää, jolloin kehokaan ei enää kestä, vaan syntyy henkisiä ja fyysisiä terveydellisiä ongelmia, jolloin kuvioon astuvat myös lääkkeet. Ulospääsy tilanteesta voi olla hyvinkin vaikeaa. Se on jo iso ja hatun noston arvoinen askel, kun he nähdessään tällaisesta ryhmätoiminnasta ilmoituksen tai kuulevat siitä, ottavat yhteyttä.

Ryhmätoimintaan sitouttamisesta olen sitä mieltä, ettei ryhmäläisen pitäisi allekirjoittaa nk. sopimusta ryhmään osallistumisesta ja siihen sitoutumisesta. Mielestäni se ei ole hyvä tapa. Ilmoittautuminen kuuluu osana hyvin moneen osallistumiseen tässä yhteiskunnassa (mm. kansalaisopistot, erilaiset kunnalliset tai yksityiset harrastusryhmät), mutta varsinaisen sopimuksen allekirjoittaminen ei, jos on kyse vapaaehtoisesta toiminnasta. Asia on hankala, koska tällaisen suljetun ryhmän yksi onnistumisen edellytyksiä on, että ryhmäläiset sitoutuvat siihen. Allekirjoitettava lomake ei kuitenkaan kovin kerro luottamuksesta eikä liioin täydestä vapaaehtoisuudesta. Tällaisessa tilanteessa kuin kohderyhmämme henkilöt ovat, on luottamus tärkeää. Luottamus osoitetaan sillä, että uskotaan tai halutaan uskoa (ja osoittaa se) hänen kykyynsä tietää mitä hän haluaa. Jos ei tällaista tunnetta pystytä hänelle luomaan, niin tuskin on syytä odottaa, että hän itsekään liioin itseensä pystyy uskomaan. Tärkeää on luoda mukava ja luottavainen tunnelma ryhmän alussa ja siinä voi samalla kertoa miten tärkeää kaikille ryhmäläisille on, että osallistujat sitoutuvat ryhmään. Me emme siis käyttäneet ”sitoutumislomakkeita”.

Ennen ryhmätoiminnan alkua pidimme palaverin Suomen mielenterveysseurassa, myös ryhmätoiminnan aikana sekä ennen ryhmän päättämistä. Mukana ovat olleet Pertti Andersson (ensimmäisessä), me ohjaajat sekä projektipäällikkö Sari Nyholm ja projektiassistentti Jouni Saarelainen. Olemme keskustelleet hyvin moninaisista asioista ryhmätoimintaan liittyen. Etupäässä heidän kannaltaan on ollut tärkeä ryhmän toimintasuunnitelma, sen toteuttamiseen tarvittavien varojen erittely sekä hyväksytyn suunnitelman noudattaminen ja budjetissa pysyminen. Mielestäni on ollut hienoa, että heille on ollut helppo soittaa asiassa kuin asiassa. He ovat olleet erittäin palvelualttiita ja mielestäni ns. hengessä mukana.

9. Ryhmätapaamiset

9.8

Vihdoin olimme lähellä ryhmän alkamisajankohtaa. Oli edellispäivä. Muutamien viime päivien aikana olimme saaneet soittoja. Muutama tuli lehti-ilmoituksen perusteella, joku Elokolon kävijöistä ja loput esitteiden perusteella mm. työvoimatoimisto.

Meillä oli palaveri Merjan kanssa. Pohdimme mitä teemme seuraavana päivänä, ryhmän alkamis-päivänä. Minä ehdotin, että olisi kiva laittaa joku pieni lahja kauniiseen pakettiin ja antaa se ns. ter-vetuliaislahjana. Merja ehdotti, että olisiko kalenteri hyvä ajatus. Mielestäni se oli loistava! Hän kertoi kuinka edellisessä ryhmässä ei joillakin ollut kalenteria ja niin muistiinpanot kirjattiin paperi-lapuille. Kalenteri oli hyvä ajatus. Se toimisi NaMu – ryhmän kalenterina, jota jokainen voisi käyt-tää myös muuhun elämässään tapahtuvaan toimintaan. Myös kalenterin käyttö tuo elämään tietyn-laista ajankäytön hallintaa. Kalenteri voisi olla ensimmäinen askel kohti ns. normaalia elämää.

Sovimme, että haemme seuraavana päivänä salaattitarpeet, leipää, mehua yms. tarjottavaksi. Pää-timme, että tapaamisemme on jutustelua ja tutustumista.

10.8

Haimme tarjottavat. Itse olin tehnyt edellisiltana kauniit, pienet paketit. Kalenterit olivat sellofaa-niin käärityt vihertävällä silkkinauhalla ja vie-reisellä kortilla varustettuna.



Ryhmäläiset alkoivat pikkuhiljaa saapuilla. Minä ja Merja olimme oven suussa ottamassa heitä vas-taan. Pian olimme kaikki pöydän äärellä. Ovesta livahti sisään myös eläkeläismummo, jota emme ymmärtäneet käännättää pois. Kumpikaan ei heti tajunnut tilannetta.

Syömisen lomassa teimme esittelykierroksen. Jokainen kertoi mikä tuntui hyvältä kertoa, niin asian ohjeistin. Kertoo vain sen mikä tuntuu hyvältä, vaikka vain oman nimensä. Jokainen kertoi nimensä, ikänsä ja elämäntilanteensa. Monen puheesta paljastui yksinäisyys ja tyhjät päivät, mutta myös ahdistus / masentuneisuus, alkoholiongelmaa ja muita terveydellisiä ongelmia.

Mielestäni ryhmän sisällä oli aistittavissa heti lämpöä ja yhteenkuuluvuutta. Jossain kohden, kun olimme Merjan kanssa puolittain keittiön puolella, niin puheen sorina jatkui. Ainoa häiriötekijä ryhmätapaamisessa oli sisään työntynyt mummo. Hänen elämäntilanteensa ei vaikuttanut ollenkaan syrjäytyneeltä tai hän henkilönä tuen tarvitsevalle. Hänen asenteensa oli ylimielinen muita kohtaan. Hän jopa alkoi tivata yhden ryhmäläisen alkoholinkäytöstä. Olimme järkyttyneitä ja tiesimme heti, että hän ei kuulu ryhmään. Ei myöskään siksi, että hän ei täyttänyt ryhmän kohderyhmän mukaisia asioita. Emme voineet kuitenkaan ajaa häntä kesken kaiken pois.

Salaatin jälkeen joimme kahvit. Samalla suunnittelimme tulevaa. Jokainen sai sanoa mikä voisi olla mukavaa. Sovimme, että yksi huvi ja yksi hyöty. Myös me Merjan kanssa ehdotimme mitä me olimme ajatelleet. Saimme mukavasti kasattua erilaisia asioita syksyn keskiviikkopäiviä varten. Lupasimme käydä niitä Merjan ja Marin kanssa läpi ja toimittaa seuraavalla kerralla jokaiselle jonkinlaisen alustavan ohjelman. Lopullinen ohjelma liitteenä (Liite 2).

Tarkoituksemme oli tehdä aarrekartta, mutta minä ehdotin Merjalle, että mitä, jos se olisikin aarrekirja?!? Tuli myös mieleeni se, että voisin ottaa joka kerta valokuvia ja jokainen saisi sitten printattuna omia kuviaan, joita voisi laittaa aarrekirjaansa. Kirjasta tulisi myös muistikirja tästä syksystä; tunteista ja tapahtumista. Kysyin ryhmäläisiltä saisinko tätä tarkoitusta varten räpsiä kuvia. He pitivät ajatuksesta ja myös suostuivat kuvien ottoon.

Seuraavaksi kerraksi sovimme menon Korkeasaareen. Minun tehtäväkseni jäi tarkistaa lautan lähtöajat ja sitten ilmoittaa aika ja paikka ryhmäläisille.

Yhteyden otot ryhmäläisiin samalla viikolla:

Selvitin Hakaniemestä lähtevän lautan lähtöaikoja netistä. Lähtöajat olivat tasalta ja puolelta. Niin sovimme Merjan kanssa, että näemme 12.50 rannassa. Soitin ryhmäläisille, joista osan sain heti

kiinni. Kyselin samalla kuulumisia. Joitakin ryhmäläisiä jouduin tavoittelemaan useampaan otteeseen varmistuakseni, että jättämäni viestit olivat menneet perille. Lopulta tieto oli kaikilla.

Merjan kanssa keskustelimme muutaman kerran puhelimesta. Kävimme myös läpi tunteita, jotka syntyivät, kun hän ilmoitti eläkeläismummolle, ettei hän voi enää osallistua. Tarkoituksemme oli tehdä se äärimmäisen hienovaraisesti, mutta ennen kaikkea faktoihin perustuen: ryhmä ei ollut tarkoitettu hänen elämäntilanteessa olevalle ihmiselle.

17.8

Iloksemme aurinko paistoi, joka mahdollisti meille sään puolesta antoisan matkan eläinten maailmaan. Rannassa selvisi, että Merja oli ottanut jonkun henkilön listaansa, eikä hän ollut muistanut antaa sitä minulle. Niinpä tämä henkilö ei ollut saanut minun viestiäni. Merja soitti hänelle ja sovimme, että hän tulee perästäpäin seuraavalla lautalla. Hänen tulonsa mahdollisti se, että juuri 17.8 oli päivä jolloin lauttamatka ja pääsylippu olivat ilmaisia, sillä hänellä ei ollut rahaa.

Lähdimme liikkeelle aurinkoiselle merelle. Menimme istumaan kannelle, vaikka hetken emmimme tuulta. Kannella oli kuitenkin oikein mukava matkustaa pienestä tuulesta huolimatta. Otin jälleen kuvia ryhmästämmä ja sain ikuistettua hymyileviä naisia. Matka meni nopeasti ja pian olimme Korkeasaarella. Päätimme nauttia heti pulla/sämpyläkahvit ja samalla odotella perästä tulevaa ryhmäläistä. Jaoin alustavan ohjelman ja keskustelimme siitä. Puolen tunnin kuluttua odottamamme ryhmäläinen saapuikin. Ryhmäämme oli tullut siis kaksi uutta ensimmäisen tapaamisemme jälkeen. Toinen oli ilmoittautunut minulle jo 10.8, joten tiesin hänen olemassaolostaan ja osallisuudestaan. Toinen henkilö oli itselleni uusi persoona. Esittelin itseni hänelle, niin kuin myös Mari teki. Toivottimme hänet tervetulleeksi. Annoin myös hänelle ohjelman ja molemmille uusille kalenterit.

Lähdimme kierrokselle. Ryhmä hajaantui, joka taas jossain kohden yhdistyi ja taas hajaantui. Sovimme näkevämme ravintolan edessä olevalla aukiolla 15 vaille 3. Itseni oli lähdettävä auton parkkimaksun loppumisen takia kello kolmen lautalla. Kolme lähti minun mukaani ja muut jäivät nautiskelemaan jäätelöstä ja auringon paisteesta.

Jälkeenpäin kuulin, että loppuryhmä palasi kello 16.00 lautalla yhden jäädessä vielä kiertelemään.



Oli mukava päivä kävellä luonnon helmassa ja katsella eksoottisia eläimiä. Näimme myös vastasyntyneen leijonan pennun ja kylläpä se olikin hellyttävä.

Yhteydenpitoa viikolla:

Olimme Merjan kanssa puhelin yhteydessä. He olivat Marin kanssa käyneet hankkimassa helmiä ja askartelutarvikkeita seuraavan kerran askartelupäivää varten. Tarkoitus oli tehdä helmistä koruja sekä aloittaa aarrekirjan teko.

Meillä oli Suomen mielenterveysseurassa työohjaustuokio tiistaina 23.8. Sovimme, että sen jälkeen haemme tulostimeeni musta- ja värikasetin kuvien tulostamista varten ja myös valokuvapaperia.

23.8

Tänään oli tämän ryhmän osalta ensimmäinen työnohjaus. Jaana Paasu, joka sitä toteutti kanssamme, oli oikein miellyttävä ja asiansa osaava ihminen. Hän kävi läpi ryhmäläiset kanssamme eli heidän nimensä ja taustansa. Kerroimme mitä tähän asti tiesimme. Työnohjauksessa on tarkoitus purkaa heränneitä ajatuksia ja tunteita sekä käsitellä myös ongelmia, jos sellaisia on syntynyt. Yksi sellainen oli syntynyt. Yksi ryhmäläisistä oli soittanut Merjalle lauantai-iltana. Nainen oli puhunut paljon itsestään ja elämästään. Hän oli pyytännyt, ettei Merja kerro asioista kenellekään. Merja oli luvannut. Nyt Merjaa mietitytti, että nainen ei ehkä enää kehtaa tulla ryhmään. Asiat olivat olleet kuulemma arkaluonteisia ja Merja uskoi naisen jälkeenpäin häpeävän.

Pohdimme ensiksikin sitä, että pitäisikö meidän kahden muun ohjaajan kuitenkin tietää kuka henkilö on kyseessä ja mitä asioita hän oli kertonut. Jos miettii, että ryhmässä syntyy joku tilanne, jossa tämä tietämys voisi olla avuksi. Työnohjaaja kysyi meiltä, että tiedämmekö mistä tässä on kysymys? Me emme osanneet vastata. Hän kertoi sen olevan selvää vallankäyttöä naisen puolelta. Hän soittaa lauantai-iltana, joka on ohjaajan vapaa-aikaa. Hän purkaa sisintään ja pyytää olemaan kertomatta kenellekään. Molemmat viestivät jonkinlaisesta vallankäytöstä. On kuitenkin selvää, että todennäköisesti kuka tahansa pyytäisi henkilöä jolle on uskoutunut olemaan kertomatta eteenpäin, jos kyseessä on arkaluonteiset asiat. Kun ajattelen naista ja tätä soittoa, niin ymmärrän, että hänellä on ollut paha olo ja ainoa kelle hän on voinut soittaa ja kertoa on ollut Merja. Se on todellinen luottamuksen osoitus Merjaa kohtaan.

Päädymme asiassa siihen, että Merja kysyy naiselta lupaa kertoa keskustelusta pääpiirteittäin meille, koska hänen kuuluu jakaa tällaiset tilanteet meidän muiden ohjaajien kanssa. Entä jos nainen ei tule? Merja pohti, että jos hän soittaa naiselle tänään ja kannustaa tulemaan. Työnohjaaja oli sitä mieltä, että se menee hieman ”paapomisen” puolelle. Hänen mielestään naisen pitää itse tehdä valintansa. Jos nainen ei tule, niin sen jälkeen naiselle voisi soittaa ja kysellä kuulumisia. Paras tapa olisi jättää käyty keskustelu toistaiseksi taka-alalle. Pohdimme tällaisia tilanteita, että kuinka pitkälle niissä on syytä mennä.

Työnohjaaja kehotti meitä kysymään ryhmäläisiltä ensiarvoisen tärkeä kysymyksen: mitä haluat tältä ryhmältä? Tosiaan se on tärkeä kysymys. Hän kysyi myös meiltä samaa. Samoja ajatuksia oli meillä kaikilla. Itse sanoin, että haluan, että ryhmäläiset saavat itseluottamusta itseensä ja elämäänsä, jonka avulla huomisestakin kajastaa enemmän valoa. Ilman itseluottamusta ja uskoa ei ihminen voi mennä eteenpäin, koska silloin ei valoa tunnelin päässä näy.

Työnohjauksia oli vielä kaksi, joista toisesta jouduin olemaan pois. Niistä minulla ei ole muistiinpanoja.

24.8

Tänään meillä oli tapaaminen Elopilkussa. Ohjelmana oli aarrekirjan aloittaminen. Idea oli siis sama kuin aarrekartassa, mutta lisänä vielä oli tehdä kirjasta ns. muistokirja tästä syksystä. Kirjan tarkoitus on saada ajattelemaan itseään, elämäänsä ja toiveitaan. Kirjaa voi sitten jälkeenpäin katsella ja muistella yhdessä vietettyjä ja koettuja hetkiä. Kirja voi jälkeenpäinkin antaa voimaa ja vahvistaa uskoa aurinkoisempaan huomiseen.

Ryhmästä oli kaksi pois. Hetken mietin, että oliko jompikumpi heistä se, joka oli Merjalle soittanut?? Uusia tuli ryhmään kaksi. Joimme kahvia, teetä ja tarjolla oli pikkuherkkuja. Jutustelimme ensin niitä näitä ja sitten aloitimme aarrekirjan teon. Kun sanoin, että alkaisimme tehdä nyt aarrekirjaa, niin jotkut kysyivät, että mikä se on? Yksi ryhmäläisistä sanoi, että hänen on turha sitä aloittaa, koska hän ei tiedä voiko hän sitoutua tähän ryhmään, kun on niin paljon nyt kaikenlaista. Se kuulosti kummalliselta.

Merja sanoi siihen, että ei kirjaa ole pakko tehdä, se on ihan vapaaehtoista. Sitten itsekin tajusin, että äkillinen purkaus johtui jotenkin haluttomuudesta tehdä kirjaa. Yhdyin siihen sanomalla, että on

harmi, jos hän ei voi jäädä ryhmään. Sanoin ettei haittaa, jos pitää joskus olla pois kunhan ilmoittaa asiasta. Kirjan tekemisestä totesin myös, ettei sitä ole pakko tehdä, jos tuntuu hankalalta. Tekee sitten kun siltä tuntuu. Hän näytti selvästi helpottuneen ja kohtasin hänen katseensa muutaman kerran ryhmän aikana. Katse oli kiitollisen ystävällinen. Ei aina heti pysty ymmärtämään mitä problematiikkaa ihmisillä on. Mahdollisesti edellä kuvattu tapahtuma kertoo myös siitä, että ihminen on niin lukossa, ettei pysty jäsentelemään elämäänsä. Tai ei halua tuoda julki asioita sen pelossa, että joku saa tietää.

Ryhmätapaamisemme meni ihan mukavasti. Kaikki muut paitsi kaksi ryhmäläisistä eivät tehneet aarrekirjaa. Jutustelimme tulevista tekemisistä. Kaikki päättyi mukavasti tietämättä mitä ihmisten sisimmässä liikkui. Sanoimme heit ja sovimme seuraavan viikon tapaamisesta Elopilkussa. Luvassa olisi korujen tekoa ja kulmien ja ripsien värjäyksiä, jotka minä olin lupautunut tekemään.

31.8.

Ryhmätapaaminen oli tänään. Sain puhelinsoiton n. klo 11 ryhmäläiseltä, joka edelliskerralla empi mahdollisuuttaan sitoutua tähän ryhmään. Tämä oli kaikesti odotettavissa. Hän sanoi, että hän ei taida nyt enää tulla, kun häneltä puuttuu jotenkin motivaatio. Yhdistin tapahtuneen jotenkin edellisellä kerralla aarrekirjan teon vaikeuteen. Sanoin, että ei kai hän koe jotain tekemistä hankalaksi, että ryhmän tarkoitus ei ole painostaa tekemään jotakin mikä ei tunnu hyvältä. Mitään mitä ei halua tehdä, ei tarvitse tehdä. Hän sanoi, että kyllä hän on nyt kotona vähän tehnyt sitä aarrekirjaa, mutta ei hän mitään koruja osaa tehdä. Sanoin hänelle, että harmi, jos olemme antaneet kuvan, että jotain on pakko tehdä. Ryhmän tarkoitus on antaa ryhmäläiselle vapautta olla juuri se mitä on ja juuri niine voimavaroineen mitä on, eikä tarvitse olla kuin oma itsensä. Hän sanoi, että me olemme olleet kivoja ja kyllä hän tarvitsisi tätä, mutta hänellä nyt on kaikenlaista, sairauttakin, eikä hän viitsi niitä alkaa eritellä. Sanoin, ettei toki tarvitsekaan. Kysyin, että jos hän haluaa olla tämän kerran pois ja miettiä vielä tulemistaan, niin se käy. Hän sanoi miettineensä tarpeeksi. Sanoin vielä, että lähdemme Elohoiviinkin ensi viikolla, että jospa hän haluaisi tulla sinne mukaan. Hän sanoi, ettei hän voi lähteä sienestämään, koska hänellä on suolisto-ongelmaa ja matkat ja yleensäkin uusi saa hänet aika tavalla jännittämään ja vatsan sekaisin. Sanoin, ettei sieneen ole pakko lähteä. Sanoin, että jos on sellainen kaunis syksypäivä kuin tänään, niin sitä voi vaikka istua ulkona. Uskon, että se on piristävää hänelle. Hän halusi pysyä päätöksessään. Sanoin, että kunnioitamme hänen päätöstään, vaikka olisimme kovasti halunneet hänen olevan mukana. Sanoin, että jos hän lähiviikkoina vielä muuttaa mielensä, niin soittaa rohkeasti minulle. Toivotin hyvää vointia ja jatkoa.

Toinen vieläkin surullisempi ryhmäämme koskettava tapahtuma oli, että yksi ryhmäläisistä oli kuollut. Kyyneleet herahtivat silmiin. Elämä on niin arvaamatonta! Hän oli iloinen ja positiivisin ryhmässä. Hän kertoi olevansa myös ajoittain hyvinkin masentunut, mutta hän vaikutti jotenkin taistelijalta, joka ei halua antaa periksi. Hän ilmoittautui minulle ryhmään ja oli hirvittävän iloinen, kun oli kuullut tästä ryhmästä. Emme voineet uskoa todeksi, että häntä ei enää ollut, mutta niin se oli. Meidän piti kertoa ryhmäläisille molemmista tapahtumista??! Mietimme mitä sitten tapahtuu? Joutuvatko ryhmäläiset jonkinasteisen toivottomuuden valtaan, joka ajaa heidät pois ryhmästä? Sovimme, että kerromme vasta myöhemmin, mutta sopivan aikaa ennen ryhmätapaamisen loppumista.

Aloitimme helmikorujen tekemisen, johon alkukankeuden jälkeen kovasti innostuttiin. Minä laitoin ryhmäläisille kestopärejä. Koulutukseltani olen erikoiskosmetologi, joten ryhmäläiset olivat hyvissä käsissä. Värjäykset tuottivat piristystä ryhmäläisille.

Ennen kuin oli aika lopettaa Mari kertoi tapahtuneista. Oli vaikea päätellä mitä ihmisten sisällä liikkui. Päälepäin näytti kaikki olevan tilanteeseen nähden hyvin. Juttelimme aiheesta tovin, jonka jälkeen siirryimme keskustelussa seuraavalla viikolla edessä olevaan Elohoovi – retkeen.

7.9

Tänään oli retki Elohooviin. Ryhmäläiset ja ohjaajat Mari ja Merja lähtivät Helsingistä klo 12 aikaan ja saapuivat noin 13 aikaan perille. Ohjelmassa oli varmasti huoneiden jaot ja paikkaan tutustuminen. Itse saavuin paikalle suoraan koulusta. Olin n. puoli 4 aikoihin perillä. Ryhmäläisiä oli pihalla helmikoruaskartelun äärellä ja osa heistä pelasi Mölkkyä. Tilanne oli mielestäni erittäin rauhallinen saapuessani paikalle. Hain kahvin ja liityin helmikerhoon. Viideltä oli päivällinen. Yksi ryhmäläisistä lähti pihalta jossain vaiheessa huoneeseensa lepäämään, muuten muut olivatkin paikalla. Ruokailuun kehoitimme, että joku hakisi hänet. Hän vaikutti väsyneeltä. Ruokailun jälkeen jatkoimme korujen tekemistä ja jutustelua. Illalla oli sauna ja grillausta. Itse en osallistunut kumpaankaan, koska en ollut ottanut saunatarvikkeita mukaan. Näin kuitenkin punaposkisia ryhmäläisiä, jotka olivat nauttineet saunasta ja järvimaisemasta.

Olisin toivonut, että Elohovissa olisi pidetty pieni muistohetki edesmenneen ryhmäläisen muistolle, mutta sitä ei kuitenkaan pidetty. Oli tarkoitukseni muistuttaa siitä Maria ja Merjaa, mutta se jäi. Nähdessäni touhuilevan ryhmän se tuntui jotenkin tarpeettomalta, vaikka lopulta uskon, että se olisi

velyille, niin se olisi mahdollista. Osa ryhmästä poistuikin Merjan kanssa ulos varsin helpottuneena. Yhdellä ryhmän jäsenistä esiintyi verrattain voimakasta käsien vapinaa, mutta siitä huolimatta hän oli korujen tekijöiden joukossa. Ehkä hän halusi voittaa itsensä, voittaa masennuksensa. Yhdellä taasen oli käsi leikattu ja käden käyttö ongelmaista. Häinkin oli mukana tekemässä siitä huolimatta, että tekeminen oli hidasta ja pikku helmet eivät meinanneet pysyä hallinnassa.

21.9

Merja oli ryhmäläisten kanssa yksin Uusix-verstaalla. Minä ja Mari emme päässeet mukaan. Ensin he menivät syömään työttömien ruokalaan. Vatsat täyteinä he sitten suuntasivat tutustumaan verstaan toimintaan. Merja oli järjestänyt heitä varten oppaan kertomaan verstaan toiminnasta. Merja kertoi ryhmäläisten innostuneena kyselevän ja katselevan kaikkea toimintaan liittyvää. Yksi ryhmäläisistä oli tosissaan pohtinut omaa mahdollisuuttaan työskennellä verstaalla.

Helsingin Kyläsaarella sijaitseva Uusix-verstas on aloittanut toimintansa 1997. Verstas on Helsingin kaupungin työllistämishanke, joka toimii Euroopan sosiaalirahaston tukemana ja neljän työntekijän voimin.

28.9

Kokoontuminen oli Kontulassa, Kontu-marketissa. Teimme siellä yhdessä ruokaostoksia vuorossa olevaa ruuanlaittohetkeä varten. Osa ryhmäläisistä odotti ulkona ryhmäläisen kanssa, joka oli loukannut jalkansa kipsin tarpeeseen asti. Ruokaostokset sujuivat mutkattomasti. Jatkoimme kaupasta kahdella autolla Kontulan tiloihin. Osa ryhmästä tuli minun autooni ja osa meni Marjin autoon.

Kontulan tilat näin ensimmäistä kertaa ja ne näyttivät loistavilta. Tilaa oli mukavasti monenlaiseen tekemiseen. Osa ryhmästä meni keittiöön ruuanlaittoon, osa kattoi pöytää ja muutama istuskeli yhden tehdessä koruaan. Minä esivalmistelin lupaamaani musiikkituokiota, jonka olin edellisiltana valmistanut ryhmäläisiä ajatellen. Ensin oli tarkoitus syödä ja sitten toteuttaa musiikkituokio.

Suunnittelemani musiikkituokio eteni seuraavanlaisesti:

Namu –ryhmän musiikkituokio

1. Piirtäminen musiikin mukaan. Saa valita kaksi mieluista väriä. Kun ensimmäinen kappale alkaa, niin valitaan toinen väreistä ja piirretään vain omalle paperille. Kappale Bilitis (Lai).

Toisen kappaleen aikana aloitetaan omalta paperilta, mutta saa siirtyä toisenkin paperille. Kappale Riders on the storm (Doors).

Tarkoitus: Haetaan musiikin muotoja. Uppoudutaan omaan tekemiseen ja rytmin seuraamiseen. Värien valinnalla on oma merkityksensä. Toisen kappaleen aikana rikotaan rajoja ja haetaan vuorovaikutusta omien valmiuksien mukaan vastapäätä istuvaan ryhmäläiseen.

2. Kappaleen rytmittäminen omalla rytmisoittimella. Kappale joko Letkis tai Ketsuppitanssi. Saa liikkua musiikin mukana.

Tarkoitus: Ryhmäläiset valitsivat Ketsuppitanssin. Tarkoituksena oli oman kehon hallinta ja kehon kaavan hahmottaminen. Rytmin löytäminen musiikista soittimen avulla, mutta myös oman kehon rytmin löytäminen.

3. Huivitanssi Sakari Kuosmasen kappaleen Tuoksussa tässä (Uppo-Nallen – teema) mukaan. Improvisointia.

Tarkoitus: Vapauttaa liikkeeseen ja liikkumaan huivin avulla. Kevyt, sifonkimainen huivi tuo pehmeyttä ja keltainen väri valoa ja iloa.

4. Käydään riviin. Musiikki alkaa ja aina ensimmäinen keksii liikkeen, jota toiset tekevät perässä. Kuljetaan rivissä. Tiettyssä kohdassa tekijä vaihtuu. Kappale Colombialainen A Mover La Colita.

Tarkoitus: Mielikuvituksen aktivoiminen, oman kehon hallinta ja yhteishengen aktivointi.

5. Rentoutus. Asetutaan selin makuulle tai tuoleihin seinän viereen. Halutessa laitetaan huivi kasvoille. Valot pois ja kynttilän valo.

Tarkoitus: Rauhoittaa tekemisestä, rentouttaa.

Maittavan aterian jälkeen toteutin musiikkituokio-osuuden. Piirrostehtävään mielestäni innostuttiin. Tarkoitus oli piirtää yhtäjaksoista viivaa musiikin sointuja ja sävelkulkua myötäillen. Musiikkiterapian lähtökohdista pystyy tekemään tulkintoja tehdyistä töistä. Niistä näkee hennon käden jäljen eli onko viiva hentoa vai vahvaa, värien valinnalla on merkitystä, viivan muodoilla ja pystyykö kuinka helposti ottamaan kontaktia pariinsa. Tarkoitushan oli, että toisen kappaleen aikana voi siirtyä toisen paperille. Kyse on vuorovaikutuksesta ja sen tärkeydestä elämässä.

Kappaleen rytmittäminen oli huomattavasti vaikeampaa. Kyseessä oli kuitenkin uskalluksesta käyttää omaa kehoaan rytmityksessä. Suurin osa rytmitti nopeatempoista Ketsuppitanssia liikkumatta

vain käden liikkuesssa. Rytmitys sujui ihan mukavasti ja saimme yhteensopivan rytmin toisiimme sekä musiikkiin nähden. Yritin olla innostavana esimerkkinä ja liikkua samalla, kun rytmittän. Hymyilin ryhmäläisille ja kannustin heitä kehumalla kuinka hyvin menee. Mari ja Merja olivat myös tekemisessä innokkaasti mukana, joka oli tärkeää. Yksi ryhmäläisistä liikkui reippaasti rytmin mukana.

Monelle liikkuminen on vaikeaa, koska ahdistus lukkiuttaa kehoa. En kokenut tanssin olevan kuitenkaan ahdistava. Joku liikkui vähän ja joku keinui paikallaan. Tärkeää mielestäni oli osallistuminen. Yhteinen tekeminen. Keltaiset huivit tekivät oman valoisan osuutensa.

Rivileikki, jossa piti keksiä kunkin vuorollaan uusi liike, jota perässä tulijoiden oli tarkoitus matkia. Kyse oli improvisoinnista ja onnistumisesta. Jokainen sai tuoda oman ”juttunsa” mukaan leikkiin. Ihan onnistunut kokonaisuus, vaikei liikkeiden keksiminen näyttänyt olevan helppoa.

Rentoutuminen on aina tärkeää. Vaikei makuulle ollut mahdollisuutta asettua, niin uskon, että rentoutuneeseen tilaan päästiin. Ryhmäläiset istuivat vierekkäin sohvalla pää seinää vasten.

5.10

Tänään oli vuorossa uiminen. Mari oli ryhmäläisten kanssa Mäkelänrinteen uimahallissa. Itse en ollut mukana, joten varsinaisia havaintoja koetusta minulla ei ole. Mietin kuitenkin uimisesta saatavaa hyötyä ryhmäläisen kannalta. Vesi on aina ollut hyvää tekevä, rentouttava elementti. Se puhdistaa, virkistää ja aktivoi verenkiertoa (saunan lämpö ja veden viileys – kontrasti). Uiminen vaikuttaa kiireisiin lihaksiin, kun niihin tulee liikettä. Uiminen vilkastuttaa aineen vaihduntaa, koska elimistö alkaa työskennellä kokonaisvaltaisesti. Joillekin vesi voi olla pelottava elementti, mutta uimahallin ympäristö takaa siihen turvaa. Uimahalli voi olla paikkana sellainen, johon voi olla vaikea mennä yksin. Ihminen voi hävetä paljastaa kehoaan. Ryhmässä tuntee yhteenkuuluvuutta ja saa turvaa. Oma ulkoinen olemuskin saattaa unohtua, kun ”tyttöporukka” yhdessä kirmaa altaaseen. Kaiken kaikkiaan saunan lämpö ja uiminen yhdessä luovat sanoinkuvaamattoman yhdistelmän, jolla ei voi olla kuin hyvää tekevä vaikutus ihmiseen kuin ihmiseen niin henkisesti kuin fyysisesti. Marin kertoman mukaan reissu oli onnistunut ja ryhmäläiset olivat tyytyväisiä ja rentoutuneita.

12.10

Tänään piti olla Hauskasti ja hallitusti – luento, mutta Seija Leino oli sairastunut. Tukipiste Sallista tuli kuitenkin Sinikka Koskela kertomaan Alppipiha – projektista, joka on nimenomaan käynnistetty pitkäaikaistyöttömiä varten. Projekti kuten tukipistekin on Helsingin Diakonissalaitoksen tarjoamia palveluja. Itse en päässyt paikalle.

Yritin tavoittaa raportin tekovaiheessa Koskela kyselläkseni projektista enemmän, mutta hän ei ollutkaan enää Diakonissalaitoksen palveluksessa. Sain kuitenkin Naisten Valmennuskeskus Valman projektipäällikkö Kati Eskeliseltä tarvittavaa tietoa. Naisten Valmennuskeskus Valman toiminta on myös Diakonissalaitoksen yksi meneillään olevista projekteista (<http://www.hdl.fi/diakoniaprojektit/luelisaa.htm>).

Alppipiha-projektin kohderyhmänä ovat suomalaiset ja maahanmuuttajataustaiset naiset, jotka tarvitsevat konkreettista tukea ja valmennusta työllistymiseen ja työssä selviytymiseen. Tuen tarve voi aiheutua mielenterveys- ja päihdeongelmasta, sosiaalisista ongelmista, kielitaidon tai ammatillisen koulutuksen puutteesta, oppimisvaikeuksista tai muista ongelmista. Projekti palvelee helsinkiläisiä pitkäaikaistyöttömiä naisia, joilla on yhdistelmätukioikeus.

Määrällisenä tavoitteena on työllistää yhteensä 45 pitkäaikaistyötöntä vuosien 2005 - 2007 aikana ja projektin piirissä on tällä hetkellä 18 n. 30 - 50-vuotiaista naista. Projekti tarjoaa tukea, neuvontaa ja valmennusta koko työllistymisjakson ajan sekä työntekijälle että työnantajalle. Intensiivinen tuki helpottaa työpaikkojen mahdollisuuksia ja halukkuutta työllistää pitkäaikaistyöttömiä. Työllistymisjakson aikana asiakasta tuetaan löytämään työpaikka, koulutusmahdollisuus tai muu sopiva ratkaisu. Lisäksi varmistetaan asiakkaan tuki jatkosuunnitelman toteutuksessa. Projekti antaa käytännön tukea ja ohjausta kaikissa työllistämiseen liittyvissä kysymyksissä, vastaa asiakkaiden rekrytoinnista ja esihaastatteluista, avustaa työnantajaa työntekijävalinnassa, erilaisten etuuksien hakemisessa ja työnantajavelvoitteiden hoitamisessa.

18.10

Meidän ryhmämme oli ollut haastava. Ryhmässä oli ollut kuoleman tapaus, yhden ryhmäläisen pois jäänti sekä joidenkin ryhmäläisten (etupäässä yhden) voimakkaasti esille tulleet vaikeudet. Ongelmat näyttäytyivät ehkä jonkunlaisena ”avunhuutona”. Kun ryhmässä tulee turvan tuntu, niin se saattaa laukaista ihmisessä reaktion tuoda esiin oma avuttomuutensa ja hätänsä. Olin jo aiemmin miettinyt, että olisi hyvä ennen varsinaista päätöspalautetta kysyä ryhmäläisten tuntoja tähän asti koetusta.

Päätin työstää kyselylomakkeen, johon ryhmäläiset saisivat vastata nimettöminä. Lomake liitteenä (Liite 3).

19.10

Alun perin tänään piti olla kylpyläreissu, joka viime viikolla olikin Optimistit ry:n puolesta peruttu. Sanottiin, ettei siihen ole varaa. Itse olimme pohtineet kylpyläreissun tarkoituksenmukaisuutta, kun jotkut Namu- ryhmäläisistä olivat mielestämme olleet liiaksi pois. Pohdimme asiaa sitoutuneisuus näkökulmasta. Mielestämme tällainen äkillinen peruuntuminen oli ryhmäläisiä kohtaan kuitenkin väärin ja saattoi meidät myös ikävään välikäteen. Jouduimme selittelemään miksi näin on käynyt? Annoimme ryhmätoimintaan laaditun suunnitelman hyvissä ajoin budjetista vastaavalle Optimistit ry:lle. Mielestämme asiaan olisi pitänyt puuttua aiemmin välttyäksemme turhilta lupauksilta. Ryhmäläiset ottivat ainakin päällepäin asian suhteellisen hyvin. Vietimme mukavan iltapäivän pikkuisessa ruokapaikassa hyvästä, edullisesta ruuasta nauttien. Sen jälkeen jutustelimme Elopilkussa niitä näitä.

26.10

Tänään menimme Resonaariin. Resonaari on vuonna 1995 perustettu musiikin erityispalvelukeskus. Se syntyi tarjoamaan ja kehittämään erityisryhmien musiikki- ja musiikkiterapiapalveluja sekä luomaan edellytyksiä musiikin monipuoliseen käyttöön erityisryhmien parissa. Resonaari on yksi Helsingin kaupunkilähetys ry:n toimintamuodoista, joka toimii Raha-automaattiyhdistyksen tuen turvin. Resonaarin toimintaa valvoo Helsingin Kaupunkilähetystyksen hallitus (<http://www.resonaari.fi/>). Meitä oli viisi ryhmäläistä, minä ja Merja. Harmitti, kun poissaolijoita oli niin paljon. Jotenkin aavistelinkin näin käyvän, vaikka yritin kannustaa ryhmäläisiä kertomalla miten mukavia Resonaarin vetäjät ovat, kenenkään ei tarvitse osata soittaa ja että kokemus on ainutlaatuinen. Siitä huolimatta uskon poissaolon yhtenä syynä olleen epävarmuus. Minun oli tarkoitus ottaa Elopilkun edestä neljä ryhmäläistä, mutta siellä olikin vain yksi. Kulosaassa ilokseni totesin, että yksi kyytiläisistäni olikin jo siellä. Sateen takia heitin kaikki metroasemalta Resonaariin. Vein ensimmäisen kyydin ja ohjasin heidät sisälle. Tervehdin vetäjiä Markku Kaikkosta ja Kaarlo Uusitaloa ja jätin ryhmäläiset heidän huomaansa. Hain loput ryhmäläiset ja Merjan asemalta.

Vierailumme alkoi yläkerran seurusteluhuoneesta. Markku kysyi olisiko hyvä, jos hän vähän kertoisi Resonaarista ja sen taustasta sekä toiminnasta. Mielestäni se oli juuri mitä odotinkin. Markun ker-

rottua toiminnan kuvioista siirryimme soittotilaan alakertaan. Tuolit olivat laitettu valmiiksi puoli-kaareen ja jokainen valitsi paikkansa. Markku kertoi, että rytmiikka ja yhteisen sykkeen löytäminen on yksi soittamisen tärkeistä lähtökohdista. Aloitimme rytmittämisen ns. Kongo-rummuilla. Rummut olivat puisia, erikokoisia ja kauniita. Rytmitimme erilaisia sarjoja. Ryhmäläiset innostuivat pikkuhiljaa yhtä lukuun ottamatta, joka piteli korviaan.

Rytmittämisen jälkeen siirryimme kosketin soittimien taakse pareittain. Soittimien koskettimet olivat merkitty kuvionuotein eli erivärisiä ja muotoisia tarroja oli liimattu koskettimiin. Nuotit olivat tehty samaa ideologiaa käyttäen. Kuvionuottimenetelmä on Kaarlo Uusitalon kehittämä ja se on alun perin kehitetty kehitysvammaisia varten. Tarkoituksena on ollut mahdollistaa soittaminen ja nuotinluku sellaisille ihmisille, jotka eivät normaalin nuotinlukuun ikinä pystyisi. Sen jälkeen tulivat erityisryhmät ja nykyään kuka tahansa voi olla halukas oppimaan soittamista tavalla, jonka kaikki oppivat. Uusin kohderyhmä on seniorit, kertoi Markku. Kuvionuotein merkitty laulu on liitteenä (Liite 4).

Soitimme Kolme cowboyta ratsastaa ja Sankarit. Molemmat kappaleet olivat säestyskappaleita. Säestyskappaleiden avulla on helpompi opetella kappaleen sointukulku. Aluksi soitimme kaikki samaa, mutta pikkuhiljaa vaikeutettiin niin, että sävelten kestot olivat toisilla pidempiä ja toisilla lyhyempiä. Kappaleet saivat elävyyttä. Opettajan opastuksella oli mahdollisuus lisätä sointuun terssi (joka olikin jo todellista tarkkuutta vaativaa) tai jopa soittaa kolmisointu. Säestyssoinnut voi soittaa eri oktaavialoista, joka mahdollisti myös samalla soittimella soittamisen. Itse kokeilin myös bassoa ja rumpuja. Rumpuja ei tietenkään voi soittaa kuvionuoteilla, vaan ihan rytmiä hakemalla. En ole koskaan soittanut rumpuja, joten itsellenikin mukava kokemus. Bassoa kokeili lisäksi myös yksi ryhmäläisistä.

Soitimme Resonaarissa kaksi tuntia ja lähdimme sitten kotiin. Jaoin ryhmäläisille palautekyselyt. Sanoin, että ne ovat meitä varten, mutta yhteenveto niistä menee rahoittajille. Muistutin heitä kuitenkin siitä, että palaute annetaan nimettömänä.

9.11

Tapasimme Kontulan ostoskeskuksessa ja menimme yhdessä tekemään tarvittavia hankintoja luvassa olevaa ruoanvalmistusta varten. Vain viisi ryhmäläistä oli paikalla. Ohjaajista olivat kaikki paikalla, mutta Merja oli kuumeinen ja lähti ostosten jälkeen suoraan kotiin.

Menimme Kontulan tiloihin. Osa oli keittiössä puuhaamassa ruokatarvikkeiden kanssa, osan jutustellessa kerhotilan puolella. Tarjottavien valmistuttua söimme yhdessä ja jutustelimme niitä näitä. Teimme myös harjoitusta, jonka Mari oli tuonut mukanaan. Harjoituksen nimi on Kiinalainen muotokuva. Sen paremmin en harjoituksen taustaa tiedä, mutta sen tavoitteena on pohtia omaa persoonaa eri näkökulmista ja vahvistaa itsetuntemusta. Harjoitus oli ainakin itselleni tuttu. Jokaisen piti miettiä, jos olisi jokin rakennus, eläin, puu, kukka, ruokalaji, kirja, sävellys, elokuva, että mikä niistä olisi ja miksi. Kävimme joitakin niistä läpi. Esim. Mikä puu haluaisit olla ja miksi? Vaikka Tammi. Miksi haluaisit olla Tammi? Mielestäni hyvä harjoitus, kun joutuu pohtimaan itseään ja myös arvojaan. Harjoitusta ei ehkä mielletä, niin paljastavaksi kuin se lopulta on. Se kertoo ihmisen luonteesta, vahvuudesta tai sen tarpeesta, heikkoudesta tai halusta vahvistaa sitä, arvoista, toiveista. Toisen ei ehkä kuitenkaan ole helppoa tulkita mitä ne toisessa ihmisessä sittenkään tarkoittaa, mutta ns. jäljille pääsee. Harjoituksen tarkoituksena ei ole tehdä mitään analyysseja toisista, mutta pohdin tätä vain itse terapiaopintojeni ja tulevan ammattini kannalta. Toki myös meille tällaisen ryhmän ohjaajille tätä kautta tuleva ”tieto” ryhmäläisestä on tärkeää.

Itse sanoin, että ”jos olisin kukka, haluaisin olla tulppaani. Haluaisin olla tulppaani, koska se nousee aina keväällä ja tuo iloa värien ja kauneuden muodossa. Se on raikas ja kaunistaa luontoa väreillään. Sitä odotetaan aina joka kevät...”. Edelliseen päädyin, koska tulppaani on mielestäni kaunein kukka. Se, että se ”nousee aina keväisin” symboloi elämän jatkuvuutta ja kevät on myös ihana vuodenaika, joka myös itsessään symboloi jatkuvuutta. Värit ovat itselleni tärkeitä ja pidän niiden vaikutusta tärkeänä huomioitavana asiana monessa. Ehkä edellinen kuvaus kertoo myös omasta halustani iloita pienistä ja merkityksellisistä asioista ja halustani tuoda iloa myös toisten elämään. Tehtävä ei ollut mielestäni mitenkään helppo ja oli kiva huomata kuinka ryhmäläiset osallistuivat ja rohkeasti kertoivat ajatuksiaan tässä harjoituksessa.

10.11

Ryhmäläiset sekä Mari ja Merja menivät teatteriin katsomaan Paniikki: Miehet hermoromahduksen partaalla, joka oli loppuunmyyty eli siis erittäin suosittu. Kuulemani mukaan esitys oli hauska, jossa sai nauraa vedet silmissä. Nauraminen on niin tärkeää ja elämänvoimaa lisäävä asia, että oikein hyvä ryhmäläisiä (myös ohjaajia ☺) ajatellen.

16.11

Oli vierailu Fazerille. Tapasimme Kontulan ostoskeskuksessa, josta ryhmäläiset poimittiin Marin ja minun autoon. Peräkkäin sitten matkasimme kohti tehdasta. Opas otti meidät vastaan aulassa, jonne jätimme päällysvaatteet. Ennen kiertelyä katsoimme filmin Fazerin historiasta tähän päivään. Se oli todella mielenkiintoinen ja mukavasti kasattu kokonaisuus. Kaikki katsoimme suurella mielenkiinnolla. Filmin katselu herätti kyllä omanlaista kunnioitusta yritystä kohtaan. Filmin jälkeen kierteelimme tehtaalla ja namujakin saimme syödä. Kierros oli aika lyhyt, mutta avasi hiukan namujen tekemisen maailmaa. Kierroksen jälkeen menimme myymälään, jossa jokainen sai tehdä ”tarvittavia” hankintoja. Sen jälkeen saimme tuotekassit lahjaksi ja kylläpä suu kääntyi hymyyn entisestään. Mukava vierailu.

23.11

Tällä kerralla teimme joulukortteja. Kaikki osallistuivat tekemiseen yhden ollessa hieman vastahakoinen ja hankala. Yksi ryhmäläisistä yritti häntä auttaa tekemisessä ja mielestäni onnistui siinä mukavasti. Myös me ohjaajat yritimme sopivassa määrin zempata tätä ryhmäläistä ilmeisen hankalana päivänä. Korttien tekemiseen menikin koko aika. Kortteihin oltiin tyytyväisiä. Jotkut olivat jo kirjoittaneetkin ne valmiiksi.

29.11

Tänään oli päiväelokuva ja ruokailu. Ryhmäläiset, Mari ja Merja kävivät elokuvissa katsomassa Äideistä parhain, jonka jälkeen he menivät syömään. Itse estyin tulemasta pelottavan sään takia, joka sitten meilläpäin äityikin todella pahaksi seuraavana päivänä.

7.12

Oli pikkujoulun aika. Perinteisesti joimme tietenkin glögiä ja söimme Merjan tekemiä joulutorttuja. Olimme sopineet, että jokainen ostaa n. 2 euron lahjan ja niin meillä oli myös lahjojen jako. Tunnelma oli oikein mukava, joskin ryhmäläiset kyselivät kovasti jo jatkoa. He olivat tykänneet ryhmästä ja siitä luopuminen tuntui jättävän tyhjän kolon heidän elämäänsä. Merja kertoi suunnitteilla olevasta ryhmästä, jonka järjestäjänä olisi Optimistit ry aivan kuten tässäkin, mutta varsinaista rahoitusta olisi jonkin verran ainoastaan järjestäjän taholta, mutta ei samassa määrin kuin tässä ryhmässä oli ollut. Toiminta tulisi olemaan erilaista ja sen ylläpitämiseen tarvittaisiin jokaisen ryhmäläisen osal-

listumista sekä tarvittavan työpanoksen peliin laittamista esim. varojen keruu. Ryhmäläisiä tuntui asia kuitenkin innostavan ja lohduttavan. Ryhmätoiminnan suunnittelu ja selkeä kuva mitä se tulisi olemaan, oli vielä avoin. Erosimme halaten ja hyvää joulua toivottaen.

Päätäntö

Tässä osuudessa kokoon ajatuksiani koskien ryhmätoimintaa kokonaisuudessaan, tuon esiin ryhmäläisten ajatuksia palautteiden pohjalta sekä meidän ohjaajien yhteistä pohdintaa tämän ryhmätoiminnan tiimoilta. Tuon esiin myös muutaman yleisen asian (koskien Kaverit mukaan –hanketta), jotka aiemmin jäivät mainitsematta.

Nyt ryhmän päättymisen jälkeen vasta ymmärtää sen työmäärän, jonka meistä jokainen tämän ryhmän eteen teki. Teimme sen välillä intoa puhkuen ja toisinaan moninaiset tapahtumat vaikuttivat meihin, niin että koimme myös voimattomuutta ja väsymystä. Koska meitä oli kolme, niin tästä ei kuitenkaan ryhmä joutunut kärsimään, sillä aina jollakin meistä oli enemmän voimavaroja. Suhteellisen hyvin me kuitenkin jaksomme, enkä usko hetkittäisen väsymyksemme juurikaan välittyneen ryhmäläisille ja hyvä niin.

Edellinen naisryhmä oli Marin ja Merjan mukaan helppo, mutta tämä ryhmä muodostui aika hankalaksi. Kohtasimme kuolemantapauksen, ryhmästä poisjäämisiä kolme sekä alkoholi- ja mielenterveysongelmien aiheuttamia ristiriitoja. Näiden edessä tunsimme joskus taitomme riittämättömäksi ja vetovastuun raskaaksi. Ryhmän aikana jokainen meistä ohjaajista sai ryhmäläisiltä häiriösoittoja, etupäässä yhdeltä ja samalta henkilöltä. Lopulta tämä henkilö lopettikin alkoholi- ja mielenterveysongelmien vuoksi ryhmässä käymisen. Surullista oli, että hän oli alussa pirteän ja kovin innostuneen oloinen, kunnes hänen elämän ongelmat ottivat ylivallan.

Ongelmien ja vastoinkäymisten käänköpuolena olivat ilon ja onnistumisen hetket, kun saimme huomata ryhmäläisissä positiivisia muutoksia ja konkreettista halua myös isompaan muutokseen. Ryhmässämme oli kaiken kaikkiaan 11 naista (kolme jäi pois ryhmän aikana), joista kaksi osallistui työkokeiluun, yksi kiinnostui kuntouttavasta työtoiminnasta ja aktivoituikin ryhmän aikana niin, että otti mm. kontaktia vanhaan työpaikkaansa tehden siellä joitakin pieniä aputöitä, yksi piristyi silminnähten ryhmän aikana, joka näkyi mm. itsensä ulkoisesta olemuksesta huolehtimisena, viisi ryhmäläistä on nyt mukana aktiivisesti mainitsemassani jatkoryhmässä ja yksi heistä on alussa lopettaneita. Eli ihan tyytyväisin mielin voin saattaa tämän raporttini päätökseen.

Mielestäni on ollut hyvä, että ryhmätoiminnan aikana olemme saaneet postia Suomen mielenterveysseuralta Kaverit mukaan tiedottaa – lehden muodossa sekä myös mahdollisuuden käyttää ekstrasnettä. Ekstrasnetti – sivustot ovat olleet hyvät ja palvelleet varmasti hyvin meitä osaprojekteissa työskenteleviä ihmisiä. Mieleepä tuli kuitenkin, että olisi ollut mukava ja varmasti myös hyödyllinen ns. keskustelupalsta, jossa ohjaajat olisivat voineet keskenään vaihtaa mielipiteitään. Itse en harrasta internetin keskustelupalstoja, joita onkin lukuisia, mutta tässä yhteydessä olisin varmasti ollut innokas käyttäjä.

Lahden seminaarin ” Kolmas sektori, toinen mahdollisuus ” osalta olisi voinut mainita jotakin tässä raportissa, sillä se olisi ollut sen arvoinen. Sanon kuitenkin nyt tässä, että kannatti osallistua siihen ja ennen kaikkea oli hienoa, että sai mahdollisuuden osallistua siihen. Seminaarissa oli paljon hyvää ja mielenkiintoista kuultavaa eri ammatti-ihmisten suusta sekä ilmassa vallitsi voimakas yhteenkuuluvuuden tunnelma.

Optimistit ry:n Pertti Anderssonia ja Riitta Pakaslahtea tulee kiittää ensiksikin hyvästä yhteistyöstä. Sen lisäksi mukavasta yhteisestä teatteri-illasta, jolla he halusivat piristää meitä ohjaajia sekä joululahjasta, jolla he kiittivät meitä ryhmätoiminnan eteen tekemästämme työstä.

Palautekyselyistä saimme 5/10. Niistä nousi esille seuraavia asioita: yhdessäolon ja tekemisen tärkeys tuli esiin kaikissa, Elohoiretki oli kohokohta, mieleenpainuvia kokemuksia olivat resonaarissa soittaminen, uinti 20v. jälkeen, teatteri-ilta ja Elohoiretki, ryhmän jatkamisen tärkeys tuli myös esiin, joku olisi halunnut muuttaa ryhmän alkamisajan aamupäiväksi, jonkun mieltä jäi painamaan kylpyläreissun peruuntuminen ja jonkun mielestä ryhmästä oltiin liikaa pois. Alun perin tarkoituksena oli saada ryhmäläiset purkamaan syvempiä tuntejaan tämän palautekyselyn avulla, mutta huomaa, että he pysyivät hyvin yleisellä tasolla. Saimme joka tapauksessa olennaista ja tärkeää tietoa toiminnan sisältöä silmällä pitäen.

Erittäin tärkeä itselleni noussut ajatus on mielestäni se, että tällaisen ryhmän toiminnan sisältöä suunnitellessa on hyvä muistaa kohtuus. Kohtuudella tarkoitan sitä, että syrjäytynyt, työtön ihminen ei tarvitse suurta ja ihmeellistä tunteakseen hyvää oloa, vaan monesti samaan hyvään päästään pienemmällä ja tavanomaisella. Myös se, että tarjoaa sitä tavanomaista antaa myös totuudenmukaisemman kuvan siitä mitä se arki on. Jos toiminta on liiaksi sellaista, joka poikkeaa huonotuloisen ihmisen elämästä, niin elämä voi näyttäytyä entistä ankeampana, kun ymmärtää miten vähään sitä on-

kaan varaa. On tärkeää mahdollistaa pientä hemmottelua ja arjesta poikkeavaakin, mutta toiminnassa tasapaino asioiden välillä on tärkeää. Kamu-ryhmässä mieleeni jäi se kuinka miehiä opetettiin valmistamaan hyvää ja edullista ruokaa. Tällainen on tärkeää. Pienistä ja tavanomaisista asioista se elämän onnellisuus muotoutuu. Hyväksi lopuksi yhden ryhmäläisemme palautelomakkeesta seuraava:

”Namu –ryhmälle pitää ehdottomasti keksiä jatkoryhmä, missä voisi ulkoilla, keskustella, tehdä käsitöitä, ratkoa sanaristikoida jne., tekemistä jotka eivät välttämättä vie lainkaan rahaa. Halvallaakin voi tehdä paljon asioita. Pelkkä yhdessäolokin on ihan kivaa, kun saa vaan olla porukassa, harrastaa yhdessä jotakin ja iloita elämästä.”