

Psykososiaalisen ryhmäkuntoutuksen kehittäminen, sisältö, vaikuttavuuden kannalta olennaiset piirteet ja ryhmänvetäjien koulutus

Tiivistelmä perustuu seuraaviin raportteihin ja artikkeleihin.

Vanhustyön keskusliiton tutkimusraportit:

Pitkälä K, ym. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Kuntoutushankkeen tausta ja suunnittelu. Tutkimusraportti 1. Vanhustyön keskusliitto. Gummerus, Saarijärvi 2003.

Pitkälä K (toim.). Ikääntyneiden yksinäisyys: Ryhmäkuntoutuksen kehittäminen ja koulutus. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeen tutkimusraportti 4, Vanhustyön keskusliitto. Gummerus, Saarijärvi 2004.

Pitkälä K, Routasalo P, Blomqvist L (toim.). Ikääntyneiden yksinäisyys: Taide- ja virikeryhmät psykososiaalisena kuntoutuksena. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeen tutkimusraportti 5, Vanhustyön keskusliitto. Gummerus, Saarijärvi 2004.

Routasalo P, Pitkälä K, Karvinen E (toim.). Ikääntyneiden yksinäisyys: Ryhmäliikunta ja -keskustelut psykososiaalisena kuntoutuksena. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeen tutkimusraportti 7, Vanhustyön keskusliitto. Gummerus, Saarijärvi 2004.

Marjovuori A, Pitkälä K, Routasalo P (toim.). Ikääntyneiden yksinäisyys: Senioripysäkin ryhmäterapia psykososiaalisena kuntoutuksena. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeen tutkimusraportti 8, Vanhustyön keskusliitto. Gummerus, Saarijärvi 2005.

Tutkimuksesta syntyneet tieteelliset artikkelit:

Pitkälä KH, Blomqvist L, Routasalo R, Karvinen E, Oikarinen U, Saarenheimo M, Mantyranta T. Leading groups of older people: Description and evaluation of education of professionals. *Educ Gerontol* 2004; 30: 821-34.

Blomqvist L, Pitkälä K, Routasalo P. Images of loneliness. Using art as an educational method in professional training. Hyväksytty julkaistavaksi *J Cont Educ Nursing* lehteen.

Tausta

Yksinäisyyttä ja sen kielteisiä vaikutuksia, kuten toimintakyvyn heikkenemistä, sosiaalista eristäytyneisyyttä, masentuneisuutta ja lisääntyvää avun tarvetta, on pyritty ehkäisemään erilaisilla sekä yksilöön että ryhmään kohdistuvilla interventioilla. Aikaisemmista tutkituista interventioista lupaavimpina on pidetty ryhmämuotoisia interventioita, joissa osallistujat voivat vaikuttaa sisältöön. Lähdimme kehittämään ryhmäkuntoutusta kolmenlaisilla sisällöillä: ryhmäliikunta ja -keskustelut -, taide- ja

virikeryhmä - sekä terapeutin kirjoittaminen ja ryhmäterapia, jotka ovat aiemmin osoittaneet toimivuutensa. Interventioita ja niiden toteuttajien koulutusta ei ole kuitenkaan aiemmissa tutkimuksissa yksityiskohtaisesti kuvattu.

Tavoite

Tavoitteena oli kuvata yksinäisille ikäihmisille tarkoitetun psykososiaalisen ryhmäkuntoutuksen kehittäminen, sisältö, ongelmat ja vaikuttavuuden kannalta olennaiset piirteet sekä arviointi. Kuvasimme lisäksi ryhmänohjaajien koulutuksen ja arvioinnin tulokset.

Aineisto ja menetelmät

Psykososiaalisen ryhmäkuntoutuksen kehittämisessä käytettiin apuna tieteellistä kirjallisuutta, asiantuntijaverkostoja ja heidän kanssaan pidettyjä seminaareja, ryhmänohjaajien asiantuntemusta sekä ryhmiin osallistuneiden toiveita ja palautteita.

Ryhmänvetäjiltä kerättiin palautteita, joissa he arvioivat saamaansa koulutusta ja mentorointia. Palaute oli osittain strukturoituja kyselyitä, joissa osallistujat arvioivat Likertin asteikolla koulutuksen osioiden onnistuneisuutta ja osittain puolistrukturoituja palautteita.

Ryhmien sisällön, avainpiirteiden ja ongelmien analysoinnissa käytettiin aineistona ryhmänohjaajien (N=14) päiväkirjoja (N = 108, noin 400 sivua), joita he pitivät kaikilta ryhmäkerroilta ja ryhmäobservaatioita. Ryhmänohjaajien päiväkirjat olivat joko ryhmän sisältöä ja tavoitteita pohtivia tai reflektiivisiä, vetäjän omaa roolia ja ryhmän tapahtumia pohtivia. Päiväkirjat analysoitiin laadullisesti. Niitä luettiin läpi etsien toteutuvatko etukäteen suunnitellut ryhmien avainpiirteet. Lisäksi haimme ryhmäilmiöitä kuvaavia ilmaisuja. Lisäksi aineistona käytettiin neljän observoijan muistiinpanoja. Vähintään yksi neljästä observoijista oli läsnä yhteensä 32 ryhmätapaamisessa. Observaatiomerkitöjä käytettiin varmistamaan päiväkirjoista tunnistettuja ryhmien avainpiirteitä sekä ryhmäilmiöitä.

Ryhmistä kerättiin palautteita niihin osallistuneilta. Ryhmiin osallistuneilta kerättiin puolistrukturoitua palautetta ryhmiin liittyneistä toiveista ryhmätoiminnan puolivälissä ja strukturoidulla kyselylomakkeella toiminnan tavoitteiden saavuttamisesta ja onnistuneisuudesta ryhmien loputtua. Lisäksi osaa ryhmäläisistä haastateltiin liittyen yksinäisyyden kokemuksiin ja ryhmissä koettuihin asioihin. Ryhmiin osallistuneiden piirteitä ja ryhmien sisältöjen räätälöintien onnistuneisuutta suhteessa osallistujien toiveisiin ja heidän kiinnostuksiinsa arvioitiin kirjekyselyillä, jotka toteutettiin ennen ryhmäkuntoutuksia. Näissä osallistujat selvittivät demografiset tietonsa, sairastavuutensa, kiinnostuksen kohteensa, harrastuksensa sekä toiveensa ryhmän sisältöjen suhteen.

Tulokset ja pohdinta

Ryhmäkuntoutuksen kehittäminen

Interventiota suunniteltaessa järjestettiin asiantuntijaseminaari, jonka avulla lähdettiin kehittämään intervention tavoitteita, muotoa ja sisältöjä. Tutkijaryhmä tutustui taustakirjallisuuteen ja yksinäisyyden käsitteen monimuotoisuuteen. Aiemmasta kirjallisuudesta selvitettiin toimivat ja vaikuttavat interventiot, niissä esiintyneet ongelmat – kuten riski ryhmäläisten kadolle – sekä vetäjien osaamisen vaatimukset.

Intervention ideaksi tuli ryhmämuotoinen psykososiaalinen kuntoutus, jossa ryhmään osallistuvat voivat valita mieleisensä sisällön ja vaikuttaa siihen. Ajatuksena oli käyttää hyväksi ryhmädynamiikkaa ja normaalia ryhmän elinkaarta, tukea ikääntyneiden sosiaalista aktivoitumista, voimaantumista ja elämönhallintaa. Ryhmiin valittiin useita sisältöjä, jotta mahdollisimman moni ikääntynyt löytäisi mieleisensä ryhmän. Tärkeintä ei kuitenkaan ollut mitä tehtiin, vaan miten se tehtiin.

Kirjallisuuden avulla selvitettiin taiteen, liikunnan, kirjoittamisen ja terapian merkitystä terveyden ja hyvinvoinnin edistäjinä. Taiteella osoittautui olevan useita terveyttä edistäviä ja yksinäisyyttä lievittäviä piirteitä, mutta siitä ei ollut varsinaisesti tehty aiemmin randomoidulla asetelmalla tutkimusta. Ikääntyneillä on oma arjen kulttuurinsa ja eri ikäpolvilla omat arvonsa, jotka tulee ottaa huomioon ryhmiä suunniteltaessa. Liikunnalla on vahvaa näyttöä sairauksien, haurauden ja toiminnanvajeiden ehkäisijänä useista kymmenistä satunnaistetuista, kontrolloiduista tutkimuksista. Se parantaa myös psyykkistä hyvinvointia, lievittää masennusta ja aktivoi sosiaalisesti. Kirjoittaminen jäsentää vaikeita elämäkokemuksia, auttaa antamaan tunteille ja kokemuksille sanat. Terapeuttisen kirjoittamisen parantavasta voimasta on näyttöä useissa kontrolloiduissa tutkimuksissa. Terapian vaikutuksia on vaikeampi tutkia tieteellisellä asetelmalla mutta sitä on selvitetty laadullisesti mitä myönteisiä asioita ryhmäterapiassa tapahtuu.

Koulutuksen kehittäminen ja arviointi

Kirjassa kuvataan koulutuksen kehittämisprosessi miten se tapahtui valitsemalla interventiota toteuttavat laitokset ja ryhmänohjaajat, selvittämällä ryhmänohjaajilta heidän koulutustarpeensa, suunnitteleamalla asiantuntijaryhmässä koulutuksen tavoitteet näiden tarpeiden pohjalta, koulutuksen sisällöt, aktivoivat menetelmät sekä analysoimalla koulutuksessa käytettävää oppimisenäkemyksiä ja koulutuksen arviointia sekä sen eri tasoja.

Koulutus pohjautui konstruktiiviselle oppimisenäkemykselle sekä reflektiolle oppimisen edistäjänä. Oppimismenetelminä käytettiin oman yksinäisyyden kokemuksen pohtimista taidekuvien avulla, reflektiivista kirjoittamista koko ryhmäkuntoutusprosessin ajan ja tästä saatavaa jatkuvaa palautetta, roolipelejä vuorovaikutuksen ja ryhmän ohjaamisen taitojen edistäjänä, tietoisuuksia ja keskusteluja sekä osallistavaa suunnittelua. Oppimisprosessi kesti 1,3 vuotta ja sisälsi useita seminaaripäiviä ja internaattijaksoja. Lopussa halukkaat koulutettiin kouluttajiksi.

Koulutuksesta kerättiin palautetta, koulutettavat arvioivat omaa oppimistaan ja päiväkirjoista etsittiin laadullisen analyysin avulla merkkejä oppimisesta, toimintatapojen muutoksista ja oivalluksista. Näiden tulosten valossa koulutus onnistui tavoitteissaan. Kirjassa kuvataan arvioinnin tulokset. Koulutuskirjaa voidaan käyttää myös kouluttajakoulutuksessa.

Ryhmien keskeiset piirteet

* Ryhmien keskeisiksi piirteiksi osoittautuivat ryhmäläisten homogeenisuus (yksinäisyyden kokemus, yhteiset kiinnostuksen kohteet, samantasoinen kognitio ja fyysinen kunto), ryhmänvetäjien kyky arvostaa ikääntyneitä ja heidän yhteinen koulutuksensa (ymmärrys ikääntyneiden yksinäisyydestä, ryhmädynamiikasta ja ryhmänohjauksesta, kyky tukea ryhmäläisten sitoutumista ja asiantuntemus ryhmän sisällöstä), ryhmien tavoitteellinen toiminta, ryhmädynamiikan hyväksikäyttö, vetäjien toiminta fasilitaattoreina ja työpareina, sitoutumisen tukeminen.

* Ryhmäläisten homogeenisuus toimi hyvin. Kaikki osallistuneet olivat joko päässeet ryhmään jonka he olivat asettaneet omaksi toiveekseen ja he harrastivat jollain tavoin oman ryhmänsä sisältöä sivuavia asioita. Ryhmäläiset löysivät tämän ansiosta ”sielun sukulaisia” omissa ryhmissään. Keski vaikea ja vaikea dementia poissuljettiin ja toimintakyky oli kohtalainen kaikilla osallistuneilla. Heikko kuulo ja lievä dementia haittasivat kuitenkin joillakin ryhmäläisillä osallistumista. Kaikissa ryhmissä oli sekä miehiä että naisia.

* Ryhmät identifioituvat yksinäisten ikääntyneiden ryhmiksi. Yksinäisyydestä puhuttiin kaikissa ryhmissä, joskin useassa ryhmässä yksinäisyydestä puhuminen ei aluksi ollut kaikille helppoa. Jotkut kielsivät kärsivänsä yksinäisyydestä ja jotkut halusivat muuttaa asian leikiksi. Alun vaikeuden jälkeen ryhmäläiset pystyivät puhumaan yksinäisyydestä ja sen henkilökohtaisesta kokemisesta.

* Ryhmäläiset sitoutuivat hyvin ryhmiin. Ainoastaan 3 % lopetti ryhmäinterventioita. Ryhmänvetäjät tukivat ryhmäläisten osallistumista mm. sillä, että ryhmäläiset otettiin mukaan interventioiden sisällön suunnitteluun, heillä oli aktiivinen rooli interventioissa ja heidän näkemyksiään ja toiveitaan kunnioitettiin. Ryhmään lähtemistä helpotti se, että ryhmäläiset haettiin tilataksilla kotoa ja vietiin takaisin ryhmän loputtua.

* Ryhmäläisillä oli alun alkaen aktiivinen rooli ryhmäkokouksissa. Ryhmäprosessin edetessä ja ryhmän vakiintuessa ryhmänvetäjät siirtyivät vähitellen taka-alalle ja ryhmäläiset saivat yhä aktiivisemmän roolin ryhmäkokouksen etenemisessä. Kuitenkin ryhmänvetäjät huolehtivat siitä, että kaikki kokoukset olivat tavoitteellisia ja linjassa interventioita tavoitteen kanssa. He huolehtivat myös siitä, että kaikki saivat äänensä kuuluviin ryhmässä ja ryhmän ilmapiiri oli turvallinen.

* Interventioissa korostuivat yhteenkuuluvuuden kokeminen ja yksinäisyyden jakaminen. Ryhmätapaamiset toivat ikääntyneiden, yksinäisten henkilöiden päiviin sisältöä. Kokoukset olivat viikon kohokohta: sitä odotettiin ja sitä muisteltiin. Sen mielialaa kohottava merkitys näkyi konkreettisesti muun muassa siinä, miten ryhmäläisten olemuksessa tapahtui muutos ryhmäkokouksien edetessä. Osa alkoi kohentaa ulkoasuaan ja hiustensa ulkonäköä tai käyttämään koruja ja huulipunaa.

* Ryhmädynamiikka ja kokonainen ryhmän elämäkaari toteutui yhtä lukuun ottamatta kaikissa ryhmissä. Vauhti oli kuitenkin erilainen eri ryhmissä. Ryhmissä näkyi myös kriisinsä, jotka olivat oleellisia ryhmien kypsymiselle. Ryhmäläisillä oli omia roolejaan ryhmässä, jotka edistivät omalla tavallaan ryhmän kypsymistä. Ryhmissä näkyi myös omat erityispiirteensä ja joissakin oli myös ylitsepääsemättömiä ongelmia.

* Ryhmäläiset kantoivat huolta toisistaan. Sairastuneelle lähetettiin yhdessä kirjoitettu kortti tai ryhmä sovitti liikkumisensa huonosti liikkuvan tahtiin. Ryhmänvetäjien puuttumista tilanteeseen tarvittiin silloin, kun toisesta ryhmäläisestä huolehtiminen rajoitti huolehtijan omaa osallistumista.

* Parityöskentelynä toteutettu ikääntyneiden, yksinäisten ryhmäinterventio oli uusi kokemus ryhmänvetäjille. Se osoittautui toimivaksi. Parityöskentely mahdollisti jokaisen ryhmäläisen huomioimisen, vetovastuun jakamisen ja toisen vetäjän keskittymisen apua tarvitsevaan ryhmäläiseen toisen jatkaessa muiden kanssa. Lisäksi se mahdollisti ryhmäkokouksen ja -prosessin sekä oman toiminnan reflektoinnin yhdessä toisen vetäjän kanssa. Tämä oli sekä voimaannuttavaa että kasvattavaa ryhmänvetäjien näkökulmasta.

Ryhmäliikunta ja -keskustelut –ryhmän erityispiirteitä:

- * Erilaiset liikuntamuodot, kuten kuntosaliharjoittelu, vesivoimistelu, pallopelit ja sauvakävely mahdollistivat ryhmäläisten yhdessä tekemisen ja kokemisen.
- * Ryhmäläiset innostuivat kokeilemaan uusia lajeja ja omia rajojaan. Liikunta siirtyi aktiiviseksi toiminnaksi myös kotioloissa.
- * Vaikka liikuntamuotoja käytettiin välineenä psykososiaalisessa kuntoutuksessa, myös ryhmäläisten fyysinen kunto koheni. Yksi aloitti uudelleen pyöräilyn ja toinen hankki omat kävelysauvat tulevien kävelylenkkien turvaksi.
- * Eri sukupuolta olevien ryhmäläisten välille syntyi eroottista latausta, jota ei suinkaan hävetty, vaan joka näytettiin ja jota muut ryhmäläiset kannustivat. Erotiikan läsnäolo ryhmässä oli virkistävä kokemus.
- * Joihinkin liikuntamuotoihin, kuten peleihin, liittyi kilpailua ja samalla epäonnistumisen ja nolatuksi tulemisen riski. Ryhmänvetäjät olivat näistä riskeistä tietoisia ja he pystyivät hallitsemaan niitä. Toisinaan unohtui, ettei liikunta ja fyysinen kunto ei ollut ryhmien päätavoite ja pääasia, vaan että ryhmässä tavoiteltiin yhteisyyden kokemuksia.
- * Ryhmäläiset olivat fyysiseltä kunnoltaan melko heterogeenisiä joissakin ryhmässä. Kahden vetäjän läsnäolo mahdollisti ryhmäläisten jakamisen kunnan mukaan erilaisiin ryhmiin.

Taide- ja virikeryhmälle ominaisia piirteitä:

- * Taide ymmärrettiin ryhmässä laajasti. Siihen liitettiin ns. korkea kulttuuri, kuten klassinen musiikki ja teatteri, ja kansan kulttuuri, kuten rahvaanomainen musiikki ja elokuvat. Yhteistä oli se, että kokeminen, kuten näkeminen, kuuleminen, haistaminen, maistaminen, tuotti elämyksen, jonka voi jakaa toisen kanssa. Elämysten jakamiseen liittyi mahdollisuus keskustella ja vaihtaa mielipiteitä turvallisesti koetussa ryhmässä. Taide-elämykset liittyivät yksinäisyyteen ja ystävyyteen sekä virittivät keskustelua niistä.
- * Taide sanan oli vieras ikääntyneille ja he kokivat sen itselleen vaikeaksi. Taiteiden kokeminen ei ollut vaikeaa ja ikääntyneet heittäytyivät elämyksiinsä ja tekemisiinsä täysillä.
- * Osa taidemuodoista oli sellaisia, joissa ryhmäläiset seurasivat muiden esityksiä, ja osassa he osallistuivat itse toimintaan. Eri taidelajien edustajia vieraili ryhmässä. Ryhmäläiset voivat esittää heille toiveitaan, jotka he mahdollisuuksiensa mukaan toteuttivat. Yhdessä tekemisessä saatiin yhdessä jaettavia elämyksiä.
- * Ryhmäläiset ylittivät omia rajojaan monessa toiminnassa. Kaikki kirjoittivat esimerkiksi runon kivistä, jonka he olivat poimineet pihalta. Runot luettiin ryhmässä ja niiden viestistä keskusteltiin. Ryhmäläiset maalasivat yhteistä kuvaa tai keräsivät kameralla muistoja yhteisestä retkestä. Miehet osallistuivat myös leipomiseen ja kankaan painantaan. Ryhmänvetäjien alkuaan tuntema huoli ”miehisten” viriketoimintojen vähäisyydestä osoittautui turhaksi.

Ryhmäterapia ja terapeuttinen kirjoittaminen -ryhmälle ominaisia piirteitä:

- * Koettu elämä yhteydessä maamme historiaan sotineen ja jälleenrakennuksen aikoiheen oli läsnä ryhmäläisten kirjoituksissa. He tuottivat tekstejä kotona ja toivat niitä ryhmään yhteisten keskustelujen pohjaksi. Kaikki eivät kyenneet kirjoittamaan, mutta he osallistuivat keskusteluun. Keskusteluissa käytiin läpi koko elämän kirjoa. Ryhmäläiset muistelivat lapsuuttaan, nuoruuttaan ja työn täyteisiä vuosiaan. Toiset muistot olivat onnellisia ja toiset murheellisia. Kaikkia muistoja ei välttämättä haluttu tuoda ryhmään.

- * Ryhmäläiset eivät suinkaan olleet homogeeninen ryhmä edes iän suhteen, vaikka kaikki olivat yli 75-vuotiaita. Kuitenkin kaikki olivat kokeneet sodan ja siihen liittyvän pelon ja pulan. Kokemus oli ollut voimakas ja se toistui puheissa. Ryhmäläisten oli helppo muistella sota-aikaa, koska kokemus oli yhteinen.
- * Elämäkokemus antoi perspektiiviä tarkastella nykyisyyttä. Ryhmäläiset seurasivat maamme ja maailman tapahtumia ja pohtivat niitä ryhmässä. He keskustelivat myös suhteestaan lapsiinsa ja lastenlapsiinsa. Eri asioista luopuminen kulki läpi keskustelujen kaikissa ryhmissä.
- * Ryhmänvetäjiltä vaadittiin erityistä ammattitaitoa pitää keskustelu turvallisena. Luottamukselliseksi koetussa ryhmässä on olemassa riski, että herkistyessään ryhmäläinen paljastaa sellaista, mitä hän ei muuten koskaan kertoisi. Ryhmänvetäjän tulee tuntee ryhmäterapia menetelmänä, jotta hän osaa ennakoida, milloin riskin todennäköisyys on olemassa ja riski voidaan vielä torjua.
- * Yhteiset kokemukset ja toisten kokemusten kunnioittaminen loivat pohjaa ystävyyden syntymiselle näissä ryhmissä.

Ryhmiin osallistuneiden palautteet

- * Ryhmäläiset kokivat yksinäisyyden tunteen lievittyneen sekä ryhmän aikana että sen jälkeen. Suuri osa oli saanut uusia ystäviä toisista ryhmäläisistä, joihin he voivat ottaa yhteyttä ja jotka ottivat heihin yhteyttä. Kokemus oli niin myönteinen, että lähes kaikki olivat valmiita osallistumaan uudelleen vastaavaan ryhmätoimintaan ja suosittelemaan osallistumista ystävilleen.
- * 40 % ryhmistä jatkoi kokoontumisiaan virallisen ryhmätoiminnan loputtua.