

Ryhmätö ry on 55-vuotisen toimintansa aikana kehittänyt ryhmää ja ryhmän jäsenten omaa kokemusta hyödyntävän opiskelumenetelmän. Yhdistys on julkaissut Ryhmätö-lehteä vuodesta 1972 vuoteen 2013. Yhdistys järjestää edelleen keskusteluiltoja. Varsinainen yhdistystoiminta on toteutettu pääsääntöisesti vapaaehtoistyönä työryhmissä.

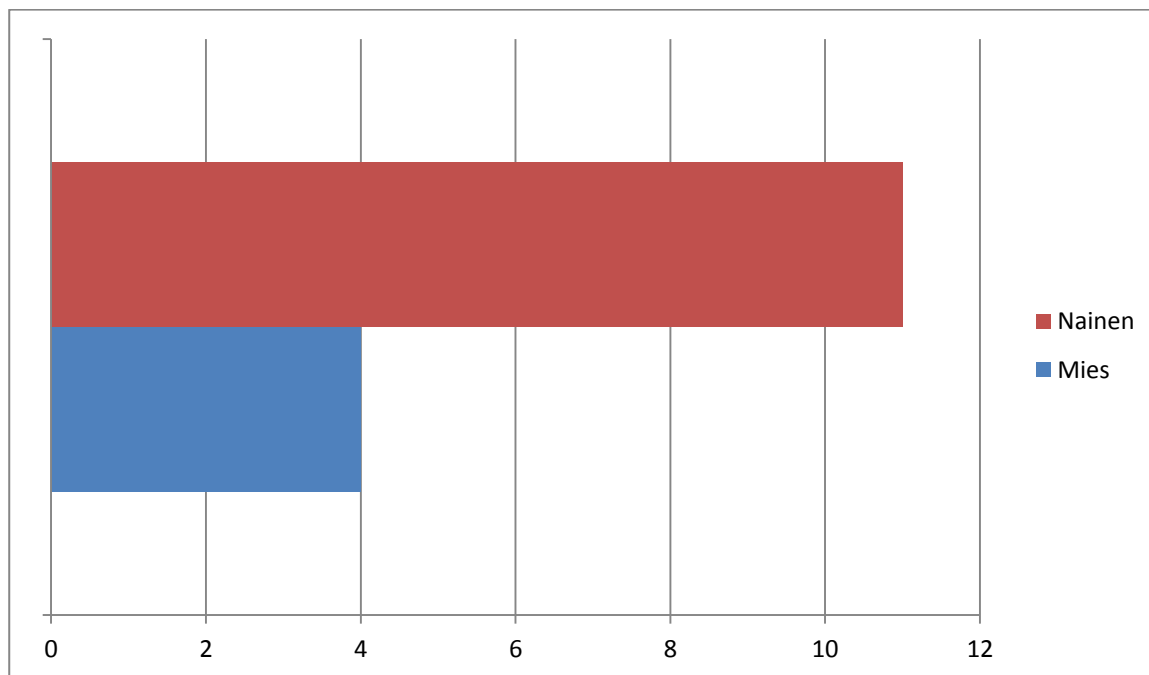
Kyselyllä haluttiin koota talteen yhdistyksen toiminnan – koulutusten, julkaisutoiminnan ja yhdistystoiminnan – vaikutuksia jäseniin. Aiemmin Ryhmätö-lehdessä on julkaistu Mitä ryhmässä voi oppia -kirjoitussarja, josta osa on julkaistu myös yhdistyksen sivuilla.

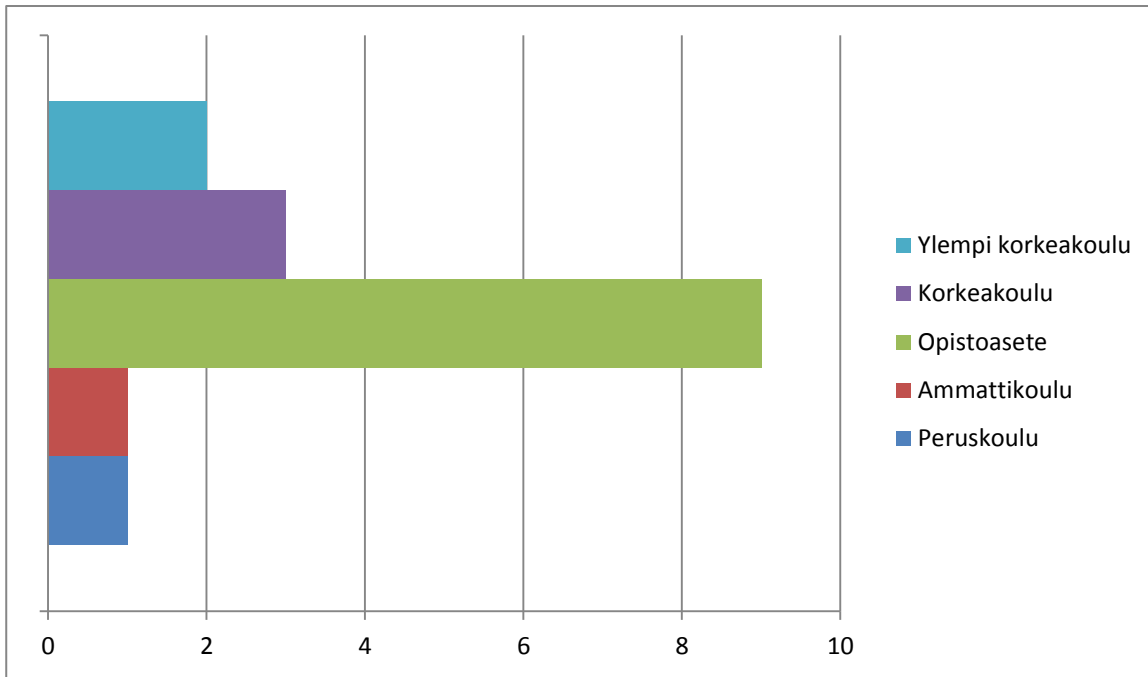
[www.ryhmatyo.fi/julkaisut/artikkeleita.html](http://www.ryhmatyo.fi/julkaisut/artikkeleita.html)

Nyt toteutetussa kyselyssä vastaajia pyydettiin kertomaan kokemuksistaan ja ajatuksistaan siitä, mitkä ovat olleet tärkeimpiä asioita heidän omassa oppimisprosessissaan ja kehittämisessään. Heitä pyydettiin myös kuvaamaan sitä, miten on voinut hyödyntää oppimaansa työssä, harrastuksissa ja muilla elämän alueilla.

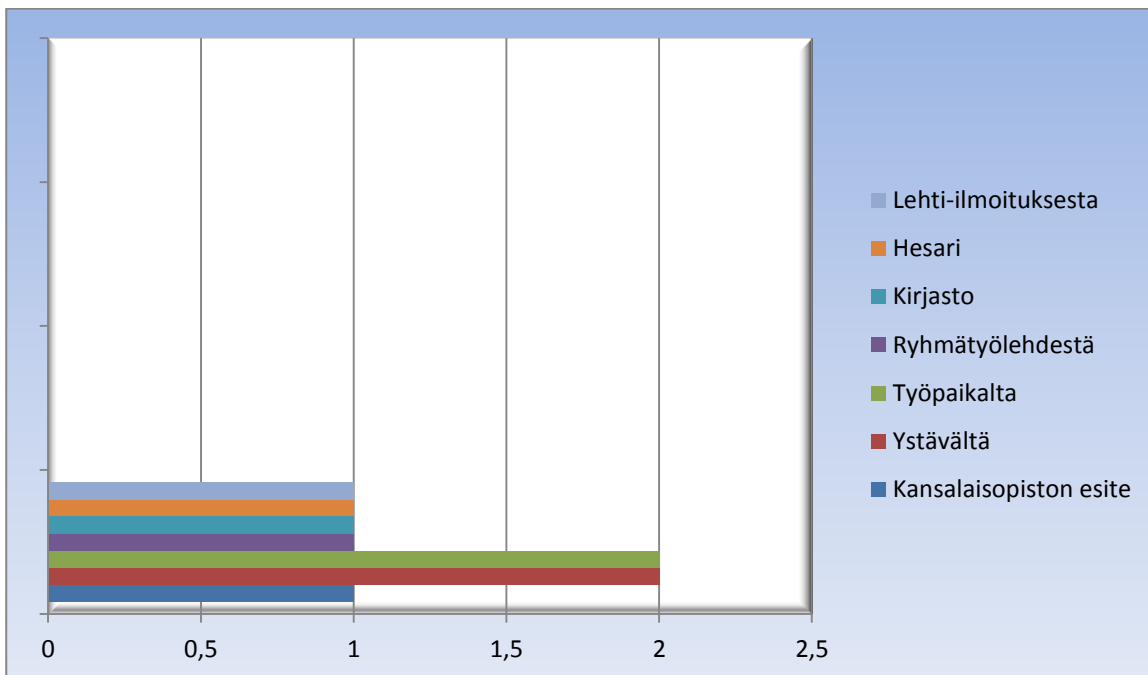
## Ryhmätö ry:n kysely keväällä 2014

### Vastaajien taustatiedot

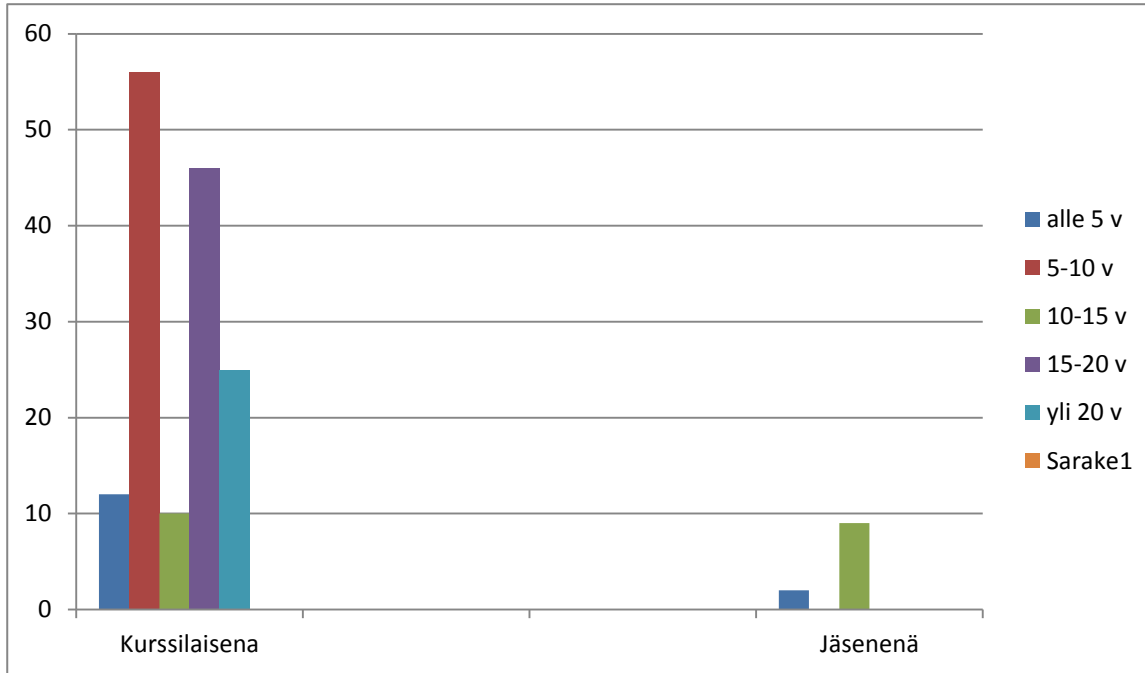




**Mistä sait tietoa ensimmäisen kerran Ryhmätyö ry:n toiminnasta?**



### Kuinka usein kävit koulutuksissa /miten tiiviisti osallistuit yhdistyksen toimintaan?



Yhdistyksen toiminnassa jäsenenä, kouluttajana, Ryhmätyö -lehden toimikunnassa, johtokunnan sihteerinä, yksi vastaajista oli ollut vuodesta 1985 alkaen mukana ensin kurssilla tai ryhmässä ja 90-luvun alusta mukana yhdistyksen toiminnassa.

### Kerro hyvistä oppimiskokemuksista ja miten ne syntyivät?

Koulutuksen aikana saadut ohjaustilanteet ovat painuneet kokemuksena mieleen. Yksilötehtävät ja niiden kiireetön purku avasivat itsetuntemusta ja ryhmätoimintaa. Havainnointitehtävät kurssilla olivat opettavainen osio ryhmänohjaajakoulutuksessa. Transaktioanalyysi on yhdelle vastaajalle työkalupakki vakio metodeista, joiden avulla voi konkretisoida omaa päänsisäistä ajattelua ja tulkintaa. Pitkienkin aikojen päästä kurssin jälkeen voi tehdä uusia löytöjä ja arjen asiat yhdistyvät uudella tavalla. Ryhmäkeskeinen työskentely ja ryhmän vaikutuksen huomioiminen, hiljaa oleminen, roolit, nähdä ja kuulla tuleminen, liittyminen ryhmään, tutkimalla omaa ja ryhmän toimintaa ja ryhmäilmiöiden tarkastelu olivat merkittäviä vaikuttajia oppimisprosessissa.

Oleellista oli myös mahdollisuus saada tarkastella omaa elämäntilannetta, tunnistaa muutoksen tarve ja löytää tekijöitä joilla vaikuttaa omaan hyvinvointiin. Oppimismenetelmän hyväksyvä ilmapiiri ja toimintatapa tuki osallistujien aikuisuutta. Ohjaajien toiminta; kyky kuulla ja ilmaista, suoruus ohjaustoiminnassa, pelottomuus, rajojen laittaminen, ilo, huumori ja ryhmätoiminnan näkyväksi tekeminen avasivat yksilön ymmärrystä jäsenen ja jäsenenä olemisen toiminnasta. Lisäksi Teemaillat ja Ryhmätyö-lehden kirjoitukset ovat tukeneet oppimista.

”Hyviä oppimiskokemuksia on ollut lukemattomia. Oleellista on ollut mahdollisuus tarkastella omaa elämäntilannetta, tunnistaa muutoksen tarve ja löytää tekijät jotka vaikuttavat omaan hyvinvointiin ja tunnistaa itselle ominainen tapa olla tekemisissä toisten kanssa. Oppimista ja uuden etsimistä

vauhditti ajatus että ihminen ei olekaan syntynyt tietynlaiseksi vaan olosuhteet, ihmissuhteet ovat olleet vaikuttamassa erilaisten epäsuotuisten toimintatapojen omaksumiseen. Parasta on ollut tunnistaa että ei ole syytä luokitella itseä eikä ihmisiä yleensä 'mahdottomiksi' vaan tarkastella miten olen tämän ihmisen kanssa tekemisissä, miten säilytän suoran ja rehellisen kanssakäymisen enkä provosoidu toisen käyttäytymisestä. Nämä oppimiskokemukset syntyivät kun mielti mitä en uskaltanut sanoa, mitä olisi pitänyt sanoa ja mikä esti sanomasta milloin mitään. Silloin löytyi myös oma vastuu erilaisissa ihmissuhteissa ja myös toisen arvostus. Aluksi kaiken taustalla oli omien puolien pitämisen opettelu, mutta vähitellen olen ymmärtänyt että kysymys on enemmänkin toinen toisensa kuulemisesta. Tämän löydön ansiosta olen 'rauhoitunut', ei tarvitse olla taisteluasemissa ja asenteellisuus ei tule esteeksi kuulemiselle niin helposti kuin ennen."

"Hyvät oppimiskokemukset syntyivät oman kokemisen pohjalta ryhmätyömenetelmänä. Koulutuksessa käytettävä 'oppimateriaali' oli kaikkien tasavertaisessa käsittelyssä ja oppimisarvioinnissa. Tasavertainen oppimismenetelmä, jossa yksilön persoonalliset toimintamallit eivät saaneet valtaa / eikä niitä sivuutettu, vaan tutkittiin perinpohjaisesti. Miltä toimintamalli tuntuu, näyttää ja mistä toiminta on saanut 'sytykettä'. Oppiminen ei ole koskaan päättynyt koulutukseen, oivalluksia itsestä ja ryhmien toiminnasta on voinut tehdä vuosienkin jälkeen."

"Kursseilla olen oppinut näkemään itseäni muiden silmin. Jälkivaikutus on ollut minuutta rakentava ja ehkä jopa muuttava. Kun ryhmästä on peilautunut se, millaisena minut nähdään, on useimmiten itkettänyt, tällainenko olen? Silti on tehnyt äärimmäisen hyvää tulla nähdyksi ja kuulluksi. Ehkä jopa uskonnollisin termein on voinut kokea tulleeensa armahdetuksi. Enempää ei voi toivoa."

"Moni oppimiskokemus on ollut rankkakin, kun valheelliset mielikuvat itsestä ovat tulleet näkyviin ryhmän palautteissa ja kouluttajien ohjauksissa. Rankkuudestaan huolimatta lopuksi kokemukset ovat olleet huojentavia ja omanarvon tuntoa kohottavia. Myötätunnon merkityksen oppiminen."

"Opin että tunteet on hyvä asia, ja opin tunnistamaan tunteita, erottelemaan aitoja tunteita ja erottamaan ne mieliteoista joissa tavoittelin omaa etua 'ketunhätä kainalossa'."

"Työnohjauskoulutuksen alussa koin valtavan voimakkaasti ryhmään liittymisen ja yhteistyöhön suostumisen merkityksen. Kokemusten ja teorian yhdistäminen onnistui ensi kertaa saumattomasti."

"Kursseilla ja ryhmissä opin tunnistamaan ja hyväksymään eri puolia itsessäni. Sain rohkeutta vuorovaikutukseen. Kursseilla oppiminen tapahtui tutkimalla yhdessä omia tunteita, omaa toimintaa, toiminnan vaikutusta, ryhmän toimintaa sekä kuulemalla toisten kokemuksia. Opin ymmärtämään ryhmän ilmiöitä, toimintaa ja tavoitteellisen työskentelyn edellytyksiä. Uskoakseni olen oppinut ilmaisemaan itseäni selkeämmin ja toimimaan vuorovaikutuksessa paremmin."

### **Mikä Ryhmätyö ry:n koulutusmenetelmässä on mielestäsi toimivaa ja vastannut oppimistarpeisiisi?**

Omakohtaisen kokemuksen käyttö oppimismateriaalina. Säännelty ohjaus haastoi jäsentä tarkastelemaan ja kehittämään omaa ajattelua ja pohdintaa toiminnastaan. Selkeät ohjausteot pitivät kiinni työskentelyn rajoista. Toiminnan kiireettömyys ja yllätyksellisyys, vastuun ottaminen omasta työskentelystä, kuunteleminen, ryhmän toiminnan tunnistaminen ja selventäminen, ryhmän käyttäminen peilinä ja askarruttavien asioiden tutkimisen välineenä, havainnointi, pitkät prosessit ja syvälle luotaavat keskustelut. Toisaalta työskentelymenetelmän intensiivisyys, haastavuus ja vaativuus; oli orientoiduttava työskentelyyn

keskittyneesti, toisaalta menetelmän yksinkertaisuus; keskustelu ja kirjoittaminen. Luottamus, tasavertaisuus ja kouluttajien osaaminen ja johtajuus.

”Työskentelymenetelmä on intensiivisyydessään sopinut hyvin. Olen nauttinut siitä, että haetaan ryhmän avulla keskustellen vastauksia. Menetelmä on mielestäni yksinkertainen mutta vaativa. Yksinkertainen siksi, että keskustelu ja ajoittain kirjoittaminen ovat eniten käytetyt työtavat. Vaativa siksi, että on luotettava ryhmään, itseensä ja ohjaajiin, että tällä tavalla vastauksia löytyy. Vaativa myös siksi, että on orientoiduttava työskentelyyn ja siirrettävä muut asiat syrjään. Mutta mitä enemmän pystyy antautumaan työskentelyyn, sitä enemmän saa.”

”Toimivinta menetelmässä on se että keskitytään oppimaan niiden tilaiteiden ja siinä hetkessä mieleen tulevien sisältöjen avulla. Tämä auttaa tärkeimmässä asiassa eli osallistujan omassa prosessoinnissa yhdessä ryhmän kanssa. Kun mieleen tulee ajatus, se ei synny sattumalta vaan liittyy johonkin ’mitä on menossa’. Ryhmätyö ry:n ryhmässä se mitä ryhmässä tapahtuu, ei jää sen alle mistä ryhmässä puhutaan, vaan työskentelyllä tavoitellaan myös sen tunnistamista miten ryhmän ihmissuhteet muotoutuvat ja mitä niissä tapahtuu.”

”Ryhmätyön koulutusmenetelmässä joutuu aina uuden ryhmän kanssa uuteen tilanteeseen. Kun sitä ei liikaa helpoteta, on se kehittänyt epävarmuuden sietokykyäni, luottamusta asioiden jäsentymiseen, auttanut uusien oivallusten kypsymisessä ja lisännyt yhteisyyden kokemusta muiden ryhmän jäsenten kanssa.”

”Omasta kokemuksesta oppiminen. Opiskella esimerkiksi ryhmän toiminnan lainalaisuuksia ryhmässä itseä ja muuta ryhmää tarkkailemalla yhdessä ryhmän kanssa. Vastaavaa en ole muualla tavannut, nerokasta.”

”Luottamus on ehdoton edellytys koulutusmenetelmän toimivuudessa, toiseksi tasavertaisuus ja kolmanneksi tärkeä toimivuuden kannalta on kouluttajien osaaminen ja johtajuus. Menetelmän monikerroksisuus ja ainutkertaisuus koulutuskohtaisesti ja ryhmäkohtaisesti on kiehtovaa oppimisen näkökulmasta. Yllätyksiä ja oivalluksia. Vaikka olen käynyt useita ryhmätyön peruskursseja, jokainen kurssi on vastannut aina tavoitteisiini ja sisältö on ollut osallistujalähtöinen.”

### **Miten olet voinut käyttää saamaasi osaamista työssä, harrastuksissa ja muissa elämäntilanteissa?**

Työhyvinvointiin ja jaksamiseen, ryhmädynamiikan vaikutuksen ymmärtämistä ja sen merkitystä ryhmissä, perheissä ja yhteisöissä. Vuorovaikutustapahtumille ja ilmiöille on tullut käsitteitä ja nimiä helpottamaan toimintaa ja sanomista. Omien impulssien ja yllätyksien tunnistamista ja tiedostamista, omaan rakentavaan toimintaan vaikuttamista, yhteistyön esteiden näkyväksi tekemistä, mielipiteiden ja kannanottojen rakentavaa ilmaisua, havaintojen ja tulkintojen erottamisosaamista, suvaitsevaisuuden ja ymmärryksen lisääntymistä. Työryhmissä ja organisaatioissa työskentelyn helpottumista, arvostelun ja ihmisten tuomitsemisen vähentymistä. Osaaminen käytössä työssä joka päivä, elämästä on tullut tasapainoisempaa ja rehellisempää, kontrollointi ihmissuhteissa on vähentynyt.

Ihmisten kohtaaminen on helpottunut, empaattisuus lisääntynyt, reaktiivisuus vähentynyt. Kuuntelemaan keskittyminen ja hiljaisuuden käyttäminen, eleiden ja muiden sanattomien keinojen käyttö vuorovaikutustilanteissa.

”Elämä on ollut täysipainoisempaa ja rehellisemmällä pohjalla.”

”Ryhmätyö ry:n koulutus on vahvistanut minua työryhmissä ja työorganisaatiossa työskentelemisessä yleensä. Se on auttanut näkemään, mitä yhteistyössä tapahtuu. Kyky erillisyyteen on kasvanut.

Vastuullisen ja myönteisen suhtautumisen löytyminen suhteessa itseen koulutuksen aikana on mahdollistanut itsestä huolehtimisen kokonaisvaltaisesti harrastusten kautta sekä suhteessa toisiin ihmisiin.”

”Jaksamiseen ja kokonaisvaltaisesti työhyvinvointiini on vaikuttanut erittäin paljon, koska ryhmädynamiikan merkityksestä perheissä, ryhmissä, yhteisöissä on tullut tietoa. Olen löytänyt vuorovaikutustapahtumille ja ilmiöille 'nimiä' / käsitteitä, joka helpottaa sitä, että ei tarvitse aina jälkikäteen pitkään harmitella, miten toisin olisi pitänyt toimia / sanoa. Pystyy siis tunnistamaan vuorovaikutustilanteissa omia impulssejaan ja toisten mahdollisia yllätyksiä ja tiedostaa projektion mahdollisuuden ja transferenssin merkityksen. On välineitä pohtia syvällisemmin vuorovaikutustilanteita kuin pelkästään raportoida ystäville kummallisista / epämiellyttävistä tapahtumista. Voin siis vaikuttaa omalla toiminnallani yhteistyötä rakentavasti tai tehden näkyväksi yhteistyön esteitä. Mielenpitoeni / kannanottoni voi esittää rakentavasti ja aikuismaisesti havaintoihin perustuen. Havaintojen ja tulkintojen erottaminen on yksi tärkeä pointti. Koulutus on lisännyt suvaitsevaisuutta ja ymmärrystä vuorovaikutustilanteissa.”

”Noissa kaikissa olen oppinut havainnoimaan mitä tapahtuu ihmisten välillä ja ryhmätilanteissa. Olen oppinut vetämään rajoja ihmissuhteisiin, jotka ovat olleet rajattomia. Opettelen kontrolloinnin vähentämistä ihmissuhteissa niin, että en pyri kommentoimaan, hoivaamaan, määräämään tai puuttumaan toisten asioihin, jos vastuu on toisen eikä minun. Työssä yritän opetella samoin omien tehtävien puitteissa pysymistä. Suhteessa itseeni vähennän suorittamista. Lisäksi käytännön opetustyössä kurssien anti on ollut käytössä, suora hyöty erilaisten ryhmien kanssa toimimisessa ja niiden ohjaamisessa.”

”Kaikissa elämän tilanteissa voin vähän miettiä ja paremmin tiedostaa, missä olen menossa ja tehdä parempia valintoja. Ihmissuhteissa ja ryhmätilanteissa osaan mielestäni toimia paremmin. Työssäni siitä on ollut hyötyä. (Selkeä viestintä, tavoitteen ja perustehtävän tiedostamisen merkitys, johtajuus, erillisyydet ym.)”

”Osaaminen on ollut käytettävissä heti kaikilla elämän osa-alueilla. Hain oppia työelämäntaitoihin, mutta pian ymmärsin, että ihminen on kokonaisuus ja vuorovaikutustaidot ovat äärimmäisen tärkeitä kaikessa kanssakäymisessä. Olen näkyvä, minua kuunnellaan, voin olla erimieltä, osaan vaikuttaa, johtaa, kuunnella, olla väärässä, tehdä päätöksiä, kuunnella itseäni jne.”

”Kaikki opittu seuraa mukana kaikessa mitä teen.”

### **Mitä yhdistyksen toiminta on merkinnyt sinulle oppijana, jäsenenä tai toimijana?**

Mielekäs itsensä kehittämismenetelmä, merkittävä harrastus, tietoinen panostus itseen, yhteisöön on ollut helppo kuulua, on saanut olla mukana toiminnassa, pysynyt ajan hermolla, saanut syventää suhdetta menetelmään ja yhdistyksen perusideaan, lisännyt valmiuksia toimia ryhmänohjaajana, ylläpitänyt ajattelua

ja keskustelutaitoja, erilaisten tunteiden oppimista. Oppijana tärkeä käänne elämässä kasvussa aikuisuuteen, yhteistyön oppimista, tukipilari ammatillisessa roolissa ja saanut ystävyysuhteita. Pitkä toimintahistoria on mahdollistanut oppimisen, Ryhmätyö-lehti on ollut tärkeä asioiden tutkiskelussa, vaihtoehtoinen tapa oppia, ihmistuntemuksen lisääntyminen, saanut apua osallistumisista ryhmiin ja koulutuksiin, koulutukset ovat olleet matka itseän, itsen ja erilaisuuden ymmärtäminen, tuki pitkäkestoiseen kehittymiseen, mielekäs ja tärkeä.

”Oppijana sain kokea erilaisten tunneskaalojen kautta sellaista oppimista mitä ei luennoilla saa.”

”Alussa asioiden selkiintymistä, sitten eräänlaista sielun määrääikaishuoltoa aina tarvittaessa (määrääjän kuluttua umpeen).”

”Ryhmätyö-lehti on ollut minulle hyvin tärkeä väline asioiden tutkiskeluun. Muuten en ole osallistunut järjestön toimintaan paitsi joskus käynyt keskustelutilaisuuksissa.”

”Ihmisoppijana yhdistyksen tarjoama koulutus on ollut matka itseäni, olen oppinut tuntemaan ja arvostamaan itseäni ja ennen kaikkea ymmärtämään erilaisuutta. Merkityksellistä ihmisen kohtaamista yhdistystoimintana! Yhdistyksessä toimimisen ja opiskelun ja ryhmien kautta olen saanut tukea omaan kehitykseeni pitkäjänteisesti. On ollut mukava olla mukana toiminnassa, jonka olen kokenut mielekkääksi ja tärkeäksi.”

## Muuta

”Tiedän että opiskeluni kurssilla on ollut minulle merkittävä koska vieläkin, useiden vuosien jälkeen muistan sen oppimiskokemuksena mikä kantaa pitkälle.”

”Kokemukseni mukaan yhdistyksen toimintaa ohjaavat ”metodit” ovat olleet hyvänä perustana jatko-opinnoissa.”

”Ryhmätyö on ollut henkinen tuki, olemassaolollaan, silloinkin kun en ole ollut kurssilla eikä seuraavaa kurssille osallistumista ole ollut tiedossa.”

”Kiitos tästä opista! Harmittelen Ryhmätyö-lehden loppumista.”

”Olen surullinen yhdistyksen toiminnan alasajosta.”

”Minusta on tullut lempeämpi, lujempi ja taipuisampi ihminen. Olen myös uskaltanut ja kyennyt tekemään ratkaisuja elämäni varrella sen avulla mitä olen ryhmissä oppinut.”

”Kiitos Ryhmätyölle, erityisesti Ritva Leinosen annista! Olen jo vanha ja harrastukseni on nyt vanhusten asiat: objektista subjektiksi. Vanhusten elämäkokemusten kasaama tieto ja viisaus yhteiskunnan hyödyksi.”