´Hyvän mielen´ -ryhmien toiminta Torniossa

Sisäisen arvioinnin raportti

Sirpa Luomaranta
Projektityöntekijä
Tornio 6.4.2004

Kuntoutuksen edistämisyhdistys ry

SISÄLLYS

1. TAUSTATIETOJA HYVÄN MIELEN RYHMÄTOIMINNASTA 2

1.1 Yhteisestä ideasta liikkeelle 2

1.2 Kohderyhmä ja tavoitteet 2

1.3 Ryhmätoiminnan sisältö 3

1.4 Ryhmätoiminnan suunnitteluprosessi 4

2. HYVÄN MIELEN RYHMÄTOIMINNAN ARVIOINTI 4

2.1 Sisäisen arvioinnin käsitteestä 4

2.2 Asiakaspalaute 5

2.3 Ryhmänohjaajien palaute 5

2.4 Ryhmäprosessin eteneminen 6

2.5 Keskeiset tulokset ja kehittämiskohteet 6

2.6 Taloudelliset resurssit 7

Kirjallisuus 8

1. TAUSTATIETOJA HYVÄN MIELEN RYHMÄTOIMINNASTA

1.1 Yhteisestä ideasta liikkeelle

Ikäihmisten kuntoutusneuvolaprojektin toiminnallinen vaihe käynnistyi syksyllä 2001. Paikallisessa pilottiryhmässä päätettiin selvittää ikäihmisten mielipiteitä ja tiedottaa eri tahoja juuri alkaneesta projektista. Torniossa on noin 3000 yli 65-vuotiasta asukasta, joista vain 30 % asuu keskustassa. Projektin päämääränä on huomioida myös haja-asutusalueiden ikäihmisten osallistumismahdollisuudet.

Syksyn 2001 aikana järjestettiin yhteistyössä verkoston kanssa tiedottavat tempauspäivät neljällä eri alueella. Päivien aikana kartoitettiin ikäihmisten mielipiteitä kuntouttavien toimintojen suhteen. Tempauspäiville osallistui yli 200 ikäihmistä ja heidän keski-ikänsä oli 74 vuotta. Noin 85 %:a kyselyyn vastanneista ikäihmisistä oli kiinnostunut kuntouttavasta ryhmätoiminnasta. Ikäihmisten toiveita olivat mm. liikunnalliset ryhmät; kuten vesiliikunta, kuntosali ja voimistelu. Kotona asuvat ikäihmiset kaipasivat ikääntymiseen, toimintakykyyn ja palveluihin liittyvää neuvontaa ja ohjausta sekä ikäihmisille suunnattuja teemallisia tapahtumia. Kannatusta saivat myös ryhmätoiminnat, joiden kautta toteutuu niin yhdessäolo, keskustelu kuin mielenhoitokin. Näin idea Hyvän mielen ryhmille sai alkunsa.

Karungin Palvelukoti Hopearannassa oli moniammatillinen tiimi ryhmätoiminnan käynnistämiseksi. Asiakkaiden toiveet sekä ympäristön tarjoamat voimavarat yhdistettiin ja Hyvän mielen ryhmien toiminta aloitettiin syystalvella 2001. Toiminnan vetäjäksi tuli tiimi, johon kuuluivat sairaanhoitaja, lähihoitaja, kuntohoitaja ja fysioterapeutti. Ensimmäisessä toimintavaiheessa ohjaajat työskentelivät työpareina. Vetäjiltä löytyy gerontologista tietämystä ja toimintaa rikastuttavia erityistaitoja (esim. mielikoulumenetelmien hallinta, kädentaidot, tasapainokoulu).

Useissa projekteissa törmää siihen, ettei tahdo löytyä työntekijöitä, jotka olisivat innokkaita kehittämään uusia toimintamuotoja. Projektit sekoittavat tuttuja rutiineja ja on mietittävä uudelleen omaa suhtautumista työhön (Raitanen 1998). Tässä projektissa työntekijät lähtivät innokkaina, ennakkoluulottomasti ja kehittävällä asenteella mukaan toimintaan, sillä heillä oli esimiehen ja työyhteisön tuki takanaan.

1.2 Kohderyhmä ja tavoitteet

Hyvän mielen ryhmien kohteeksi valittiin Karungin ja sen lähikylien alueella kotona asuvat ikäihmiset. Toiminnan alkamisesta tiedotettiin lehdissä, radiossa sekä kirjeitse. Tieto kulki myös kylällä ikäihmiseltä toiselle.

Aloitusvaiheessa kartoitettiin esitietolomakkeilla ryhmäläisten elämäntilannetta ja toimintakykyä. Tiedot auttoivat vetäjiä huomioimaan yksilöllisiä tarpeita ja voimavaroja. Suurin osa ryhmäläisistä on työskennellyt maa- ja metsätalouden ammateissa. Aloitusvaiheessa ryhmäläisiä oli 15 ja heidän keski-ikänsä oli 71 vuotta. Toiminnan jatkuessa ryhmä on hieman laajentunut ja ikääntynyt vuosien myötä. Ryhmään kuuluu sekä miehiä (26 %) että naisia (74 %) sekä yksin asuvia (30 %) että pariskuntia (70 %). Ryhmä on kiinteä, mutta uusia jäseniä voidaan ottaa mukaan, kun siitä yhdessä sovitaan.

Ikäihmisten kuntoutusneuvolaprojektissa kuntoutus nähdään ihmisen, ympäristön ja näiden välisen vuorovaikutuksen tukemiseen ja vahvistamiseen tähtäävänä monimuotoisena toimintana. Hyvän mielen ryhmätoiminnan päätavoitteena on psykososiaalisen toimintakyvyn ylläpitäminen sekä kehon ja mielen aktivoiminen liikunnan, keskustelujen ja yhdessä tekemisen kautta. Toiminta tähtää kylän ikäihmisten yhteistoiminnan virittämiseen ja sosiaalisten suhteiden laajentamiseen (uusyhteisöllisyys).

Sosiaaliseen kuntouttamiseen kuuluu kontaktien mahdollistaminen ja tukeminen sekä erilaisten tukiverkostojen kokoaminen ikääntyneen selviytymisen tueksi. Tavoitteena on saada aikaan luottamuksellinen ilmapiiri, joka rohkaisee ikäihmisiä vertaistuen siivittämänä toteuttamaan hyvää mieltä tuottavia asioita. Nämä kasvattavat elinvoimaa, vahvistavat voimavaroja ja lisäävät tietoa. Ikäihmisten voimavarat jäävät usein varsin tautilähtöisessä tarkastelussa toisarvoiseen asemaan. Tarkoituksena on korostaa kuntoutujan aktiivista roolia (Koskinen 1993, Koskinen 2001).

1.3 Ryhmätoiminnan sisältö

Hyvän mielen ryhmätoiminnan alkuvaiheessa käytiin yhteiset arvo- ja tavoitekeskustelut. Tärkeimmiksi tavoitteiksi ikäihmiset nimesivät voimavarojen ja tiedon lisäämisen, sosiaalisen kanssakäymisen ja kunnon ylläpitämisen. Tärkeimmiksi toimintaa ohjaaviksi arvoiksi nousivat tasa-arvo, ikäihmisten arvostus, positiivisuus, kiireettömyys, inhimillisyys, ajankohtaisuus, kannustavuus ja yksilöllisyys.

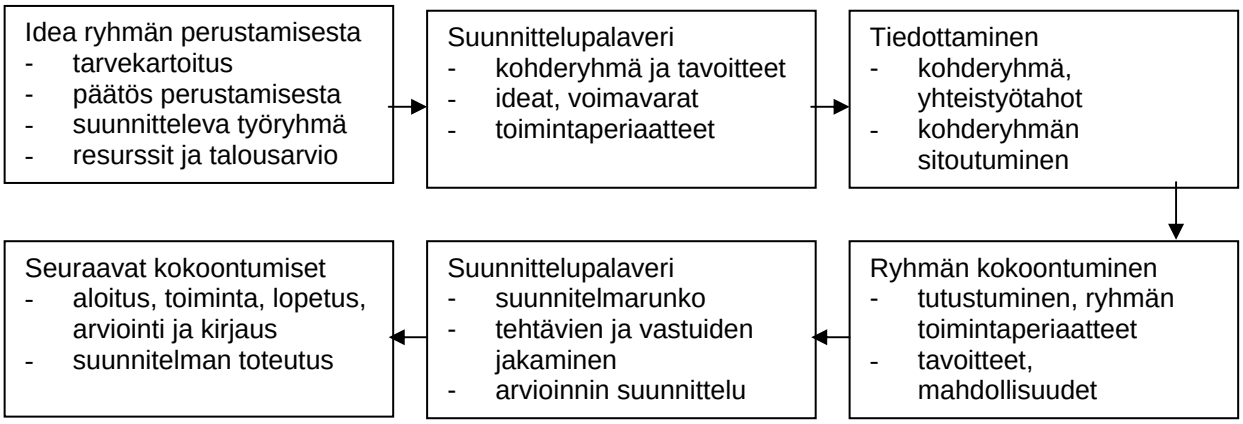
Ensimmäisessä toimintavaiheessa sovittiin kymmenestä kerran viikossa toteutetusta kokoontumiskerrasta, jonka jälkeen mietimme jatkosuunnitelmia. Toisessa toimintavaiheessa ja vielä tälläkin hetkellä Hyvän mielen ryhmä kokoontuu kerran viikossa. Toimintaa tukeva ohjaus toteutetaan 1-2 kertaa kuukaudessa. Ryhmä on valinnut joukostaan yhdyshenkilön, jonka kautta tieto kulkee ryhmän, vetäjien ja projektityöntekijän välillä.

Ryhmän toiminnat suunnitellaan asiakaslähtöisesti yhdessä ryhmän vetäjien, ikäihmisten ja projektityöntekijän kanssa. Ideana on, että turvallinen, luottamuksellisen ja aktiivinen toimintaympäristö rohkaisee ikäihmisiä kokeilemaan uusia asioita elämässään (Leminen 2001). Toiminnat voidaan jaotella seuraavalla tavalla:

- Psykososiaalinen hyvinvointi ja voimavarojen etsiminen: yhteinen suunnittelu, teemalliset keskustelu- ja muistelutuokiot, mielikouluharjoitteet ja menetelmät (Wikstedt 2001), hemmotteluhetket (turvesauna, kasvo- ja jalkojenhoito), seurapelit, kädentaidot, näytelmäharjoitukset ja esitykset, yhteiset tapahtumat (retket, juhlat, wanhan ajan iltamat, konsertit).
- Fyysisen kunnon ylläpitäminen: ikääntyvien jumppa, ohjattu ja omatoiminen kuntosaliharjoittelu, toimintakykytestit, tasapaino-, rentoutus- ja mielikuvaharjoitukset, senioritanssin harjoittelu, allasvoimistelu, toiminnalliset pelit.
- Tieto, ohjaus ja neuvonta: ikääntyvien toimintakyky ja liikunnan merkitys kunnon ylläpitämisessä, yksilölliset kuntoiluohjelmat ja kotivoimisteluohjeet, jalkojen- ja kasvohoito-ohjeet sekä yksilöllinen opastus, tietoisku aiheesta osteoporoosi ja sen ehkäisy/hoito, tietoa verenpaineesta/mittaukset, ikääntyvien terveystietoa, vyöhyketerapia hoitomuotona, tietoa ikäihmisten palveluista.

1.4 Ryhmätoiminnan suunnitteluprosessi

Suunnittelutyöryhmän yhteistyön tuloksena syntyi prosessikaavio (kuvio 1.), joka selkeytti Hyvän mielen ryhmätoiminnan vaiheita:



Kuvio 1. Hyvän mielen ryhmätoiminnan prosessi.

Hyvän mielen ryhmän käynnistämiseksi edettiin seuraavien vaiheiden kautta: Ideavaihe, alustava suunnitteluvaihe, tiedottamisvaihe, aloitusvaihe, varsinainen suunnitteluvaihe, toimintavaihe sekä arviointi- ja kehittämisvaihe.

Toiminnan edetessä ryhmä otti vähitellen yhä aktiivisemman roolin. Jokaisen toimintakauden alussa suunnitellaan yhdessä tulevan puolivuotiskauden ohjelma. Kauden loppupuolella arvioidaan toimintaa ryhmäkeskusteluissa. Hyvän mielen ryhmätoiminta on itseohjautuvaa, mutta toiminnan jatkumisen kannalta säännöllisen tuen ja ohjauksen merkitys on kuitenkin koettu tärkeäksi. Ohjaajat kannustavat ja tukevat ryhmää suunnittelussa, käytännön järjestelyissä sekä ryhmähengen ylläpitämisessä. Projektityöntekijä toimii tukien päämäärän saavuttamista sekä arvioi ja kehittää toimintaa.

2. HYVÄN MIELEN RYHMÄTOIMINNAN ARVIOINTI

2.1 Sisäisen arvioinnin käsitteestä

Sisäisellä arvioinnilla tarkoitetaan projektin toimijoiden tuottamaa havaintoaineistoa ja reflektiivistä oman toiminnan mahdollisuuksien, uhkien, vahvuuksien ja heikkouksien arviointia. Arviointia voidaan toteuttaa tavoitteiden toteutumisesta, taloudellista kysymyksistä, toimeenpanon osuvuudesta sekä soveltuvuudesta. Arvioinnin pohjalta voidaan tuottaa kehittämisehdotuksia, joiden mukaan toimintaa tarvittaessa muutetaan. Ongelmien ja pullonkaulojen paikantaminen on kehittämisprojektissa erityisen tärkeää. (Haverinen ym. 2001).

Hyvän mielen ryhmätoiminnan arvioinnissa keskitytään tavoitteiden toteutumisen arviointiin ja reflektiiviseen pohdintaan sekä asiakkaiden että työntekijöiden näkökulmasta katsottuna.

Arvioinnin päämääränä on pohtia ryhmätoiminnan kehittymisen kannalta olennaisia prosesseja ja siihen vaikuttavia tekijöitä.

2.2 Asiakaspalaute

Hyvän mielen ryhmäläisiltä kerättiin ensimmäinen arviointi nimettömänä lomakekyselynä keväällä 2002. Asiakaspalautteet olivat tyytyväisyyttä ja kiitosta tulvillaan. Ikäihmisiä kiinnostaa aktiivinen sosiaalinen ryhmätoiminta. He olivat halukkaita jatkamaan toimintaa osittain itseohjautuvana ryhmänä, mikä on jo tulos sinänsä. Ikäihmisten omat kokemukset ryhmätoiminnan vaikutuksista painottuivat kunnon ja mielialan kohentumiseen, hyvän olon kokemiseen ja tiedon lisääntymiseen. Ryhmä toimintoineen on kannustanut heitä huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan. Palautteen mukaan ryhmän toiminta vastasi asiakkaiden odotuksia.

Fyysisen toimintakyvyn mittareiden mukaan (yhdellä jalalla seisominen, 10 m kävely, puristusvoima ja portaille nousu) asiakkaiden toimintakyky on joko pysynyt samana tai hieman parantunut vuoden kestävän seurantajakson aikana. Fyysisen toimintakyvyn pysymistä ennallaan psykososiaalisesti painottuvassa toiminnassa voidaan jo pitää kuntoutujan kannalta merkittävänä tuloksena (Viramo 1998).

Ryhmän vetäjät saivat toiminnastaan kouluarvosanojen (4-10) mukaisesti arvosanan 9,8 ja ryhmän ilmapiiri sai arvosanan 10. Myös ryhmän kokoa pidettiin sopivana. Palautteen mukaan Hyvän mielen ryhmän toiminnat vastasivat kotona asuvien ikäihmisten tarpeita ja toiveita. Alueellinen yhtenäisyys oletettavasti helpotti hyvän ryhmähengen syntymistä ja ikäihmisten aktiivista otetta ryhmän jatkon suhteen.

Vanhustyön Keskusliiton koordinoima valtakunnallinen Vireyttä Vuosiin -hanke osoitti, että kuntouttavan toiminnan merkittävimmät vaikutukset näkyvät kuntoutujien psyykkisen toimintakyvyn paranemisena riippumatta interventioiden sisällöstä. Pitkäkestoiset ryhmämuotoiset kuntouttavat toimintatavat ovat tehokkaimpia psyykkisen hyvinvoinnin tukemisessa (Viramo1998). Tämä näyttää olevan myös Hyvän mielen ryhmätoiminnan merkittävin vaikutus ikäihmisten kannalta katsottuna.

2.3 Ryhmänohjaajien palaute

Keväällä 2002 sosionomiopiskelija haastatteli Tornion pilotissa toimivia ryhmänvetäjiä. Samana keväänä pidettiin kaikille ryhmänvetäjille suunniteltu palaute- ja arviointipäivä projektityöntekijän ohjaamana. Päivän aikana tarkasteltiin projektissa toimivien erilaisten ryhmien tuloksia ja palautetta. Käytiin keskustelua siitä, mihin asioihin tulee jatkossa kiinnittää huomiota ja mitkä asiat vaativat edelleen kehittämistä. Silloisena yhteisenä tavoitteena oli kehittää toimintojen suunnittelua sekä turvata toiminnan jatkuvuus. Ohjaajien mielestä päivä oli hyödyllinen ja tuki heidän työtään.

Kehittämiskohteita ensimmäisen vaiheen jälkeen olivat:

- vastuukysymysten selkiyttäminen
- toimintaperiaatteiden täsmentäminen
- suunnittelun kehittäminen
- ryhmän motivoiminen itseohjautuvaksi
- erityisosaamisen hyödyntäminen.

Vastuukysymyksiä ja toimintaperiaatteita pohdittiin ja täsmennettiin yhteisissä kokouksissa sekä ryhmätapaamisissa. Myös kirjaamista ja tiedottamista vetäjien välillä tehostettiin. Ryhmän ja ohjaajien välisen tiedonkulun helpottamiseksi otettiin käyttöön viestivihko. Suunnitteluun käytettiin enemmän aikaa ja se toteutettiin yhteistyössä puolivuosittain.

Hyvän mielen ryhmän vetäjät totesivat, että toiminta on avannut Hopearannan palvelukodin ovia yhä laajemmalle joukolle ja se on osaltaan luonut positiivista kuvaa kylän asukkaille talon toiminnasta ja palveluista. Projektin toiminnan avulla on tavoitettu mittava joukko kotona asuvia ikäihmisiä. Ryhmätoimintojen edelleen kehittäminen nähtiin tarkoituksenmukaisena ja asiakkaita hyödyttävänä toimintana. Luottamus omaan ammattitaitoon kasvoi vähitellen, kun kokemukset karttuivat. Toiminta on tuonut vaihtelua työkuvaan. Asiakkaiden innostus ja myönteinen palaute kannustavat jatkamaan.

2.4 Ryhmäprosessin eteneminen

Ohjaajien kirjaamista kommenteista heijastuu ryhmän kehityskululle ominaisia piirteitä:

- tunnelma hyvä ja vuorovaikutus toimii → muodollinen vaihe
- yhtenäinen henki, paljon vuorovaikutusta→ syttymisvaihe
- vauhti vain paranee, yhteisöllisyys kasvaa→ onnellisuusvaihe
- tunnelma vähän lattea, pientä kinaa→ vallankumousvaihe
- kaikki lähtivät hyvillä mielillä kotiin. Jokainen koki saavansa jotain itselleen→ kypsyysvaihe → itseohjautuva ryhmä
  (Niemistö 1998, Malin 2001)

Ryhmän kehitysvaiheet asettavat ohjaajien ammattitaidon koetukselle. Hyvän mielen ryhmän ohjaajat ovat onnistuneet kannustamaan ja motivoimaan ryhmän jäseniä aktiivisen toimijan rooliin. Ryhmäläisten sitouttaminen on vahvistanut ryhmähenkeä.

2.5 Keskeiset tulokset ja kehittämiskohteet

Saavutettu tavoite on sisäinen ilon lähde. Toiminnalle asetetut tavoitteet ovat pääpiirteittäin täyttyneet. Hyvän mielen kuntoutumista edistävä ryhmätoiminta on herättänyt laajasti kiinnostusta ja ikäihmisten oma aktiivisuus on lisääntynyt prosessin edetessä. Sivutuotteena on kehittynyt yhteistyön- ja ryhmätoiminnan malleja. Prosessin aikana on tehty myös virheitä, joista on pyritty oppimaan. Selkeät tavoitteet, vastuiden jakaminen ja yhteiset sopimukset helpottavat kokonaisuuden onnistumista. Hyvän mielen ryhmätoiminnan kustannukset ovat varsin kohtalaisia saavutettuihin hyötyihin nähden.

Hyvän mielen ryhmä toimii edelleen palvelukoti Hopearannassa ja siitä on tullut osa talon elämää niin asukkaille, ryhmäläisille kuin työntekijöille. Mielekäs toiminta vahvistaa ikäihmisen identiteettiä ja luo hyvän ikääntymisen kokemuksia. Kokemusten vaihto opettaa ongelmanratkaisua ja ryhmäläisten tuki on vastavuoroista. Ryhmänohjaajilla on suuri merkitys haastavien tilanteiden käsittelyssä ja yhtenäisen ryhmähengen ylläpitämisessä. Tänä päivänä ryhmäläiset ovat aktiivisia ja sitoutuneita. He ovat ylpeitä ryhmästään. Merkittävät ratkaisut ja suunnitelmat tehdään yhdessä ohjaajan tuella.

Ohjaajien mielestä onnistuttiin siinä, että Ikäihmisten mielipiteillä on ollut todellista vaikutusta toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Ryhmässä on yhtenäinen henki ja iloinen ilmapiiri. Toiminta on elvyttänyt nuoruuden ystävyyssuhteita, tuonut mukanaan uusia tuttavuuksia ja yhteistyökumppaneita. Yhteistyö on sujunut hyvin ja kaiken kaikkiaan asenneilmapiiri on myönteinen. Asiakaspalautteista rohkaistuneina ohjaajat rohkaisevat työtovereita kokeilemaan ennakkoluulottomasti uusia toimintamalleja ja luottamaan ammatilliseen osaamiseensa entistä enemmän.

Hyvän mielen ryhmätoiminnan pohja on nyt luotu ja tulevaisuuden kehitystehtävät liittyvät toiminnan vakiinnuttamiseen osaksi Palvelukoti Hopearannan palvelutarjontaa. Kaikki edellytykset on olemassa, mutta toiminnan kehittäminen on jatkuva prosessi:

- Vahvuutena sitoutuneet toimijat ja vakiintuneet toimintatavat
- Heikkoutena haja-asutusalueen luomat haasteet ryhmätoiminnalle
- Mahdollisuutena kehittämismyönteinen toimintaympäristö ja asiakkaiden kokemukset
- Uhkana ryhmähengen muuttuminen

Keinoja toiminnan kehittämiseksi:
- sitouttamiseen, suunnitteluun ja yhteistyöhön varataan riittävästi työaikaa
- työntekijätiimin tehtävien määrittely ja tiedon kulun kehittäminen
- Hyvän mielen ryhmätoiminnan mallittamisen jatkaminen sekä tuotteistaminen
- ohjaustilanteissa tuetaan ryhmähengen ylläpitämistä
- toimintaa toteutetaan tavoitteellisesti, suunnitellusti ja asiakaslähtöisesti

Tiimin kanssa sovitut toimenpiteet Hyvän mielen ryhmien edelleen kehittämiseksi:
- työntekijätiimin säännölliset palaverit
  (suunnittelu, tehtävien määrittely, tiedotus)
- tuotteistusprosessin aloittaminen
- ryhmän omat voimavarat entistä aktiivisempaan käyttöön
- toimintamuodon turvaaminen kaupungin tuella

2.6 Taloudelliset resurssit

Ikäihmisten kuntoutusneuvola -projektille koituneet Hyvän mielen ryhmätoiminnan kustannukset syntyivät lähinnä ammattitaitoisten työntekijöiden työaikakuluista (ryhmän ohjaaminen). Karungin Palvelukoti Hopearanta ei laskuttanut erikseen toiminnan suunnitteluun, kehittämiseen ja arviointiin käytetystä työajasta. Toiminnan kehittämiseen käytetty työaika kuului ns. yhteistyön alueelle, josta molemmat osapuolet kokivat hyötyvänsä. Prosessin edetessä projektin osuus kustannuksista väheni. Myös asiakkaat osallistuvat kustannuksiin omavastuuosuudella.

Hyvän mielen ryhmätoimintaan osallistui 15-18 asiakasta/kokoontuminen. Ryhmä ehti kokoontua noin 100 kertaa kevääseen 2004 mennessä. Näistä kerroista noin 40 oli ohjattua ja 60 itsenäistä. Toiminta jatkuu edelleen Karungin palvelukodin omana toimintana. Alla olevasta taulukosta (taulukko 1.) selviää, miten kohtuullisin resurssein kyetään järjestämään ikäihmisille suunnattua toimintakykyä ylläpitävää toimintaa.

Taulukko 1. Hyvän mielen ryhmätoiminnan kustannukset ajalla 2001 – 2004.

Kulut projektille - ohjaajien palkat - kehittämistyö - muut materiaali ja retkikustannukset	52,5 €/kerta	yht. 2 100 € työaikaa yht. 500 €
Kustannukset / kerta - projektille - Hopearannalle - asiakkaalle	65 € 1,5 €	yht. 2 600 € työaikaa kehittämistoimintaan yht. noin 2 250 €
Kustannukset / asiakas - projektille	3,5 - 4 €/kerta	

Kirjallisuus

Haverinen R, Karjalainen P (2001). Itsearvioinnin paikannuksia. Fin Soc news. Uutiskirje sosiaalihuollon menetelmien arvioinnista 2/2001. STAKES, 1-7.

Koskinen, S (1993). Sosiaalityö vanhusten parissa. Review-tutkimus gerontologisen sosiaalityön muotoutumisesta. lapin yliopiston yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja B. Tutkimusraportteja ja selvityksiä 17. Rovaniemi. Lapin Yliopiston monistuskeskus.

Koskinen, S (2001). Kodin merkitys ikääntyneiden keskuudessa Lapin haja-asutusalueella. Gerontologia 1:70.

Kosonen, I (2002). Mitä ryhmässä voi oppia? Ryhmätyö 3:41 - 47.

Leminen, T-M (2001). Vanhusten kuntoutusneuvojatoiminnan kehittäminen. Omin voimin kotona projektin raportteja 9/2001. Kuntoutuksen edistämisyhdistys. Helsinki: Tyylipaino.

Malin, M-L (2001). Mammutti ja vanha kurppa -opas ikääntyvien ihmisten keskusteluryhmille. Invalidiliiton julkaisuja. Helsinki: Erweko.

Niemistö, R (1998). Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Helsingin yliopiston Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus.

Raitanen, A (1998). Elämyksiä ja kokemuksia. Vireyttä Vuosiin -projektin loppuraportti. Helsinki: Tyylipaino.

Viramo, P. (1998). Vanhakin vertyy. Päiväkuntoutuksen ja viriketoiminnan vaikutus ikääntyneen toimintakykyyn ja terveyteen. Vireyttä vuosiin -projekti. Helsinki: Tyylipaino.

Wikstedt, K (2001). Mielikoulu-ohjelma vanhuksille. Omin voimin kotona projektin raportteja 6/2001. Kuntoutuksen edistämisyhdistys. Helsinki: Tyylipaino.