

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaalialan koulutusohjelma

Tarja Laine  
Helena Sorjonen

ARJENHALLINTAA VARIKOLLA –  
Materiaali arjenhallintaryhmän ohjaukseen

Opinnäytetyö  
Helmikuu 2016



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Helmikuu 2016**  
**Sosiaalialan koulutusohjelma**

Tikkarinne 9  
80220 JOENSUU  
(013) 260600

**Tekijät**  
Tarja Laine, Helena Sorjonen

**Nimeke**  
Arjenhallintaa Varikolla – Materiaali arjenhallintaryhmän ohjaukseen

**Toimeksiantaja**  
ViaDia Joensuu ry Varikko Pohjois-Karjala hanke

**Tiivistelmä**

Toiminnallisen opinnäytetyömme toimeksiantaja on ViaDia ry:n Varikko-hanke. Varikkohankkeen tavoitteena on kehittää alueelle kuntouttavaa työtoimintaa järjestäviä päiväkeskuksia. Toimeksiantonamme oli luoda viiden aihekokonaisuuden runko arjenhallintaryhmän toteuttamiseen, sekä koostaa ryhmätoiminnan ohjaamisessa käytettävä materiaali. Toimeksiantomme edellyttämä tiedonhankinta ja pilotointi sijoittui Outokummun Varikolle, mutta materiaali tulee käyttöön kaikille Pohjois-Karjalan ViaDian Varikoille.

Arjenhallintaryhmän sisällön ja menetelmien kartoittamiseksi toteutimme kyselyitä Pohjois-Karjalan alueen Varikoiden ohjaajille ja Outokummun Varikon asiakkaille. Kyselyiden tulosten pohjalta valikoitui viisi aihekokonaisuutta. Laadimme aiheista erilliset materiaalikokonaisuudet huomioiden asiakkaiden aiemman tietämyksen aiheesta, sekä arjenhallintaryhmän tavoitteet.

Teoriataustassa perehdytään kuntouttavaan työtoimintaan, opinnäytetyömme toimintaympäristöön sekä arjenhallinnan ja toimintakyvyn tukemisen käsitteisiin. Lisäksi perehdyimme ryhmäohjaukseen ja ryhmädynamiikkaan. Arjenhallintaryhmän suunnittelussa oli keskeistä arjenhallintakyvyn ja toimintakyvyn tukeminen ryhmätoiminnan avulla huomioiden kuntouttavan työtoiminnan tavoitteet.

**Kieli**

suomi

Sivuja 48

Liitteet 10

**Asiasanat**

Kuntouttava työtoiminta, arjenhallintataidot, ryhmätoiminta



**THESIS**  
**February 2016**  
**Degree Programme in Social Services**  
Tikkarinne 9  
FI 80220 JOENSUU  
FINLAND  
+358 13 260600

**Authors**  
Tarja Laine, Helena Sorjonen

**Title**  
Everyday Skills Management in Varikko –  
Material to Prevent Everyday Skills Management Group Activity  
**Commissioned by**  
ViaDia Joensuu ry Varikko Pohjois-Karjala Project

**Abstract** Our practical thesis client is ViaDia's Varikko Project. The Varikko Project aims to develop day centers and organize rehabilitative employment activities. Our client commissioned us to create a thematic entity for five themes to produce an everyday skills group and provide material to guide group activities. Data acquisition and piloting for our development project was carried out in Varikko Outokumpu, but the material is going to be used in all ViaDias Varikkos at North Karelia.

To survey the contents and methods of everyday skills group we executed research for directors of North Karelia's Varikko and to the clients of Varikko Outokumpu. Based on the results of the research, five different themes were selected. We completed separate material entities for these themes taking the clients' knowledge base for the subject and the aim of the group activity itself into consideration.

Our theoretical background is about rehabilitative employment activities, the business environment of our thesis and the concepts of everyday skills and supporting operational capability. Moreover, we looked at group guidance and group dynamics. In planning everyday skills group activity, it was relevant to support operational capacity and everyday management skills while paying attention to the aims of the rehabilitative employment activities.

The material we made for guiding everyday management skills group activity has received acknowledgment from the clients of Varikko Outokumpu, Varikko directors and the supervisor of the Varikko-project.

**Language**

Pages 48

Finnish

Appendices 10

**Keywords**

Rehabilitative employment activities, everyday skills, group activities

## Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto .....	5
2	Toimintaympäristö.....	6
2.1	Kuntouttava työtoiminta .....	6
2.2	Varikko-hanke.....	7
3	Toimintakyvyn tukeminen .....	9
3.1	Toimintakyvyn käsite .....	9
3.2	Päihteidenkäytön vaikutukset toimintakykyyn .....	10
3.3	Arjenhallinnan tukeminen .....	11
4	Ryhmänohjaus.....	12
4.1	Ryhmäprosessit ja ryhmädynamiikka .....	13
4.2	Ryhmänohjaajan rooli ja tehtävä.....	14
4.3	Arjenhallintaryhmän menetelmävalinnat .....	16
5	Opinnäytetyön tavoite ja tehtävä.....	18
5.1	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	19
5.2	Opinnäytetyön tavoite .....	20
5.3	Aiheeseen liittyvät aiemmat ryhmätoiminnot ja opinnäytetyöt.....	20
6	Materiaalin sisällön ja menetelmien määrittäminen.....	21
6.1	Opinnäytetyön määrittelyvaihe.....	22
6.2	Suunnitteluvaihe ja alkuarviointi.....	23
6.3	Toteutusvaihe .....	25
6.4	Kyselyiden yhteenveto .....	26
6.5	Väliarviointi .....	29
6.6	Materiaalin sisältö ja rakenne .....	31
6.7	Arjenhallintaryhmien aihealueiden esittely .....	33
6.8	Arjenhallintaryhmän materiaalien pilotointi .....	35
6.9	Loppuarviointi ja prosessin päättäminen.....	36
7	Pohdinta.....	38
7.1	Prosessin toteutus ja johtopäätökset .....	39
7.2	Luotettavuus ja eettisyys .....	42
7.3	Materiaalin hyödynnettävyys ja jatkokehittelyideat .....	43
7.4	Oppimisprosessi ja ammatillinen kasvu .....	44
	Lähteet.....	47

## Liitteet

Liite 1	Opinnäytetyön toimeksiantosopimus
Liite 2	Opinnäytetyön tutkimuslupahakemus
Liite 3	Saatekirje Outokummun varikkolaisten kyselylomakkeeseen
Liite 4	Tiedonhankinnan kyselylomake Outokummun varikkolaisille
Liite 5	Kyselylomake Pohjois-Karjalan Varikoiden ohjaajille
Liite 6	Opas Varikoiden ohjaajille arjenhallintaryhmän ohjaukseen
Liite 7	Arjenhallinta materiaalit
Liite 8	Loppuarviointi kyselylomake Outokummun varikkolaisille
Liite 9	Loppuarviointi kyselylomake Outokummun Varikon ohjaajalle
Liite 10	Kyselylomakkeiden analyysipolku

## 1 Johdanto

Opinnäytetyömme aihevalinta perustui yhteisestä kiinnostuksesta nuorten ja nuorten aikuisten kanssa tehtävään työhön. Saimme oppilaitoksen kautta tietoa ViaDian Varikko-hankkeesta, jonka asiakasryhmä ja toiminnan tavoitteet kiinnostivat meitä molempia. Saimme toimeksiannon laatia kuntouttavaan työtoimintaan kuuluvan arjenhallintaryhmän ohjaamiseen tarkoitettu materiaalikokonaisuus.

Varikko-hanke on Suomen vapaakirkon, eli ViaDian vuosiin 2015–2017 ajoittuva hanke, jossa kehitetään kuntouttavaa työtoimintaa, ruokajakelua ja kohtaamispaikkana toimivia päiväkeskuksia Savo-Karjalan alueelle. Arjenhallintaryhmä muodostuu osaksi kaikkien Varikoiden kuntouttavaa työtoimintaa. Opinnäytetyössämme perehdyimme ohjaajien ja asiakkaiden asenteisiin ja odotuksiin arjenhallintaryhmää ja yleisemmin ryhmätoimintaa kohtaan. Halusimme luoda asiakkaiden tarpeisiin perustuvan kokonaisuuden, johon asiakkaiden on mielekästä osallistua ja joka motivoi heitä muutosprosessiin arjenhallinnan lisäämiseksi.

Varikoiden asiakkaat ovat pitkäaikaistyöttömiä ja heillä on usein vahva päihde-tausta. ViaDian periaatteisiin kuuluu ennaltaehkäisevän päihdetyön toteuttaminen kristillisiin arvoihin nojaten. Päihteettömyyden rakentaminen on vahvasti kytköksissä asiakkaan arjenhallintataitoihin. Olemme aiemmassa työelämäsämme ja työharjoitteluissamme toimineet arjenhallinnan tukea tarvitsevien asiakkaiden kanssa ja työskennelleet paljon asiakkaiden kanssa yksilö- ja ryhmä-tasolla. Opinnäytetyössämme saimme mahdollisuuden perehtyä arjenhallintaan ja ryhmätoimintaan vahvasti asiakkaan näkökulmasta ja luoda puhtaasti heidän tarpeisiinsa ja odotuksiinsa pohjautuvaa toimintaa. Huomasimme prosessin aikana, että asiakkaiden näkökulma jää usein työn ulkoapäin tulevien tavoitteiden taakse.

## 2 Toimintaympäristö

Kuntouttavan työtoiminnan tavoitteena on edistää asiakkaan elämänhallintataitoja ja luoda struktuuria arkeen. Strukturoinnilla tarkoitetaan paikan, ajan, henkilöiden ja tehtävien asettamista säännönmukaiseen järjestykseen. (Huotari & Tamski 2013, 230). ViaDia tuottaa kuntouttavaa työtoimintaa osana Varikkohanketta. Kuntouttavaan työtoimintaan Varikoilla on tarkoitus liittää asiakkaiden arjenhallintaa tukevaa ryhmätoimintaa, joissa käsitellään arjenhallintaan liittyviä tekijöitä ja pyritään välittämään asiakkaille tietoutta eri osa-alueilta. Kerromme tässä osiossa toimintaympäristöstämme, sekä avaamme kuntouttavan työtoiminnan käsitettä ja tavoitteita.

### 2.1 Kuntouttava työtoiminta

Kuntouttavan työtoiminnan tavoite on parantaa elämänhallintaa ja lisätä mahdollisuuksia työllistyä. Kuntouttavan työtoiminnan järjestämisestä vastaa kunta. Toiminta voi sijoittua kunnan omiin toimipisteisiin tai kolmannen sektorin toimipisteisiin, kuten yhdistyksiin. Kuntouttavaan työtoimintaan osallistuminen edellyttää aktivointisuunnitelman tekemistä yhdessä kunnan TE-toimiston ja sosiaalihuollon kanssa. (Työ- ja Elinkeinopalvelut 2014.)

Laki kuntouttavasta työtoiminnasta määrittelee toiminnan järjestämiseen liittyvät tekijät. Kuntouttavaan työtoimintaan oikeutetun tulee olla pitkäaikaistyötön, joka on oikeutettu työmarkkinatukeen tai toimeentulotukeen. Toiminnan tulee olla tavoitteellista edistäen asiakkaan mahdollisuuksia työllistymiseen. Kuntouttavasta työtoiminnasta tehdään aktivointisuunnitelman mukaan sopimus 2–24 kuukaudeksi kerrallaan, jossa määritellään viikoittaisten työpäivien ja -ajan määrä. Työpäivän tulee olla vähintään neljä tuntia pitkä ja työskentelyn tapahtua vähintään yhtenä päivänä viikossa. Asiakas voi osallistua kuntouttavaan työtoimintaan enintään 230 päivänä 12 kuukauden aikana. Kunnalla on oikeus saada valtiolta korvausta kuntouttavan työtoiminnan järjestämisestä toteutuman mukaisesti. (Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 2.3.2001/189.)

Kuntouttava työtoiminta on prosessi, jossa toiminnan sisältö ja tavoitteet muuttuvat yhdessä asiakkaan toimintakyvyn ja kompetenssien mukana. Tavoitteiden, sisällön, keston ja toteutuksen räätälöinnissä käytetään hyväksi aktivointisuunnitelman tekemiseen osallistuvan moniammatillisen työryhmän ammattitaitoa ja näkemystä asiakkaan tilanteesta elämän eri osa-alueilla. (Terveyden ja Hyvinvoinnin Laitos 2015a.)

## **2.2 Varikko-hanke**

ViaDia ry on Suomen vapaakirkon alaisuudessa toimiva kristillisiin arvoihin perustuva kattojärjestö, jonka alaisuudessa toimivilla paikallisyhdistyksillä on erilaista toimintaa ympäri Suomen. ViaDia toimii useiden eri asiakasryhmien parissa, kuten vanhustyö, vankila- ja kriminaalityö, päihdetyö sekä lasten ja nuorten kanssa tehtävä työ. Näkyvimpiä työmuotoja on paikallisyhdistysten tuottama ruoka-apu, jossa kauppojen ylijäämäruokaa jaetaan sitä tarvitseville. (ViaDia 2015.)

Joensuun ViaDia ry on perustettu 2010 edistämään paikallisella tasolla päihteetöntä elämäntapaa ja edistämään ihmisten elämänhallintaa. Joensuun paikallisyhdistyksellä on yhteistyössä Pohjois-Savon ja Etelä-Savon paikallisyhdistysten kanssa hanke vuosille 2015–2017 kuntouttavan päivä- ja työtoiminnan kehittämiseksi. Tavoitteena on yhdessä kuntien sosiaalihuollon, terveys- ja kuntoutuspalveluiden, TE-toimen ja Rikosseuraamuslaitoksen kanssa kehittää päivätoimintakeskuksia, jotka tarjoavat omaehtoisia ja aktiivisia toimintamalleja, sekä asiakkaiden tarpeista lähteviä matalan kynnyksen palveluita. Pohjois-Karjalassa Varikko-hankkessa ovat mukana Joensuu, Outokumpu, Juuka ja Kitee. (ViaDia Joensuu 2015.)

Outokummun ViaDian toimipiste toimii Joensuun Via Dia ry:n alaisuudessa. Toiminta alkoi vuonna 2014 ja Outokummun toimipiste on mukana Varikko-projektissa. Outokummun toimipiste tarjoaa kuntouttavaa työtoimintaa, ylijäämäruuan jakelua ja viikoittaisen soppakirkon. Kuntouttavan työtoiminnan

asiakkaiden toimesta toimipisteessä on päivittäin auki oleva kirpputori. Lisäksi asiakkaat hoitavat ruokajakeluun liittyviä tehtäviä.

Outokummun Varikon asiakkaat ohjautuvat kuntouttavaan työtoimintaan pääosin Outokummun työvoimatoimiston ja sosiaalitoimen kautta. Varikon ohjaaja osallistuu asiakkaan tilanteen kartoittamiseen ja auttaa asiakkaita laatimaan yksilöllisiä tavoitteita päihteettömän ja tasapainoisen elämän edistämiseksi. Varikon ohjaaja toimii asiakkaan henkilökohtaisena ohjaajana ja tukee asiakasta prosessissa koulutuksen ja työelämään kiinnittymisen edistämiseksi. (Nuutinen 2015.)

Kuntouttavan työtoiminnan sisältöä ei ole erikseen laissa määritelty. Asiakkaan elämäntilanne ja toimintakyky vaikuttavat hänen kuntouttavan työtoiminnan tavoitteisiinsa, jonka vuoksi toiminnan sisältö räätälöidään yksilöllisesti. Työtoiminnan tavoite on kaikilla asiakkailla sama: lisätä asiakkaan elämönhallintataitoja ja toimintakykyä, sekä edistää mahdollisuuksia kiinnittyä työ- tai opiskelupaikkaan. (Terveysten ja Hyvinvoinnin Laitos 2015a.) Outokummun Varikolla toiminta sisältää ruokajakeluun liittyviä tehtäviä, kirpputorin järjestämistä, sekä elämönhallintaa lisääviä toimintoja, kuten viikoittaiseen soppakirkkoon liittyvää ruuanlaittoa. (Nuutinen 2015.)

ViaDian toiminta pyrkii edistämään päihteetöntä elämäntapaa ja joillakin asiakkailla on taustalla päihde- tai mielenterveysongelmia. Outokummun toimipisteessä on tarkoitus aloittaa osana kuntouttavaa työtoimintaa arjenhallintaa tukeva ryhmätoiminta, jossa asiakkaat saavat tietoa arjen toimintaa helpottavista ja tukevista aiheista. Opinnäytetyössämme koostamme ryhmän toteuttamisessa käytettäväksi materiaalin (liite 7) viidestä eri aihealueesta. Kokoamamme materiaalin tulisi tuottaa asiakkaalle tietoisuutta arjenhallinnan kannalta olennaisilta osa-alueilta. Lisäksi materiaalin tulee olla siinä muodossa, että asiakas sisäistää siinä olevan tiedon, sekä motivoituu hyödyntämään saatuja tietoja ja taitoja yksilölliseen arkeensa.

Outokummun Varikon ohjaaja pilotoi arjenhallintaryhmän Outokummun toimipisteessä laadittua materiaalia käyttäen. Opinnäytetyönä kokoamamme

materiaalia on tarkoitus jatkossa käyttää kaikilla Varikoilla arjenhallintaryhmän toteuttamisen tukena.

### **3 Toimintakyvyn tukeminen**

Ihmisen toimintakykyä tarkastellaan sosiaalityössä eri näkökulmien kautta. Ihmisen kyky hallita elämän eri osa-alueita on sidoksissa tämän toimintakykyyn. Toimintakykyyn vaikuttavat asiakkaan yksilölliset ominaisuudet, elämäkokemukset ja elinympäristö. Sosiaalityö kohdistuu pääasiassa yksilön sosiaaliseen toimintakykyyn. Sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan yksilön arkielämän taitoja ja kykyä toimia muiden ihmisten kanssa (Lappalainen-Lehto, Romu & Taskinen 2007, 29).

#### **3.1 Toimintakyvyn käsite**

Toimintakyky tarkoittaa ihmisen valmiuksia selviytyä jokapäiväisen elämän tehtävistä (Järvikoski & Härkäpää 2011, 92). Toimintakykyä tarkastellaan ja määritellään kolmen peruskäsitteen kautta: fyysinen-, psyykinen- ja sosiaalinen toimintakyky. Toimintakyvyn osa-alueet limittyvät vaikuttaen kokonaisvaltaisesti asiakkaan kykyyn selviytyä arjesta. Fyysinen toimintakyky tarkoittaa yksilön kykyä liikkua ja aistia sekä yleistä terveydentilaa. Psykkiseen toimintakykyyn kuuluu yksilön elämänhallintakyky, persoonallisuus ja selviytyminen sosiaalisista tilanteista. Mielenterveys, yksilön kokemus itseystään ja voimavarat liittyvät vahvasti psyykkiseen toimintakykyyn. Sosiaalinen toimintakyky määrittelee yksilön toimijuutta yhteisössä, yhteiskunnassa ja sosiaalisissa tilanteissa, sekä vuorovaikutustaitoja. (Terveyden ja Hyvinvoinnin Laitos 2015b.) Arvioimalla ihmisen toimintakykyä määritellään kuntoutuksen tarve ja arvioidaan syntyviä tuloksia. Toimintakyvyn muutoksia havaitaan yksilön kokemuksen ja ulkopuolisen tarkkailun perusteella. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 92, 94.)

Nykymuotoinen sosiaalityö keskittyy potentiaalisen toimintakyvyn sijasta käytössä olevaan toimintakykyyn. Tällä tarkoitetaan keskittymistä siihen, miten ihmiset käyttävät tai ovat käyttämättä toimintakykynsä osa-alueita. Yksilön kyvyt eivät määritä täysin tämän toimintamahdollisuuksia, vaan siihen vaikuttaa myös tämän toimijuus: miten yksilö käyttää toimintakykyään. Toimijuutta voidaan myös arvioida erilaisten tulokulmien kautta: haluaminen, kykeneminen, osaaminen, täytyminen, tunteminen ja voiminen. Nämä tulokulmat on huomioitava laatiessa asiakkaan tavoitteita ja keinoja niihin pääsemiseksi. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 100–102.)

### **3.2 Päihteidenkäytön vaikutukset toimintakykyyn**

Päihteidenkäytön vaikutukset näkyvät ihmisen toimintakyvyn kaikilla osa-alueilla. Sosiaalityön kannalta olennainen tarkastelun kohde on asiakkaan sosiaalinen toimintakyky ja kuinka päihteidenkäyttö vaikuttaa hänen arjesta selviytymiseensä. Päihteidenkäyttö on suuressa roolissa arjen toiminnassa ja syrjäyttää usein muita toimintoja, jolloin elämän sisältö supistuu. (Lappalainen-Lehto ym. 2007, 29.)

Asiakkaan ollessa riippuvainen useammasta kuin yhdestä päihteestä voivat riippuvuuden ulottuvuudet ja siten myös päihteiden käytön lopettamisen keinot vaihdella, asiakkaan suhde eri päihteisiin voi olla hyvin erilainen. Tämä luo haasteita kokonaisvaltaisen päihteettömyyden rakentamiseen. (Holmberg 2010, 40–41.) Arjessa useita eri päihteitä käyttävä asiakas ei usein tunnista eri päihdeaineiden yksilöllisiä vaikutuksia arjenhallintaan, jolloin hän voi osittain luvallistaa tietyn päihteiden käytön jatkumisen. Toisaalta, koska päihteiden käytön eri tasojen rajat ovat liukuvia ja tulkinnanvaraisia oma käyttö koetaan usein kohtuulliseksi. Riippuvuus itsessään on ihmiselle luonnollinen olotila, ihmisen elämäkokemukset, perimä ja ympäristölliset tekijät vaikuttavat siihen, mihin yksilön riippuvuus ja riippumattomuussuhteet rakentuvat (Holmberg 2010, 37).

Asiakkaiden fyysinen kunto ja somaattinen tilanne, jolla tarkoitetaan asiakkaan terveydentilaa ja mahdollisia perussairauksia, vaikuttavat heidän

kokonaisvointiinsa. Energiataso ja uni- tai ravitsemusongelmat ovat tärkeässä roolissa ratkaisumallien suunnittelussa ja arjen hallinnan kokonaisuutta tarkastellessa. Asiakkaan kognitiivinen kehitys on voinut jäädä ikätasostaan esim. päihteidenkäytön vuoksi, jonka vuoksi hänellä voi olla puheen tuottamisen tai ymmärtämisen ongelmia tai hän on emotionaalisesti poikkeava. Nämä tekijät on otettava huomioon työskentelyssä sekä sen tavoitteissa. Myös sosiaalisten taitojen puutteet heijastuvat asiakkaan kykyyn toimia ja hallita elämäänsä. (Ashford & LeCroy 2010, 24–26.)

Kognitiivisella toimintakyvyllä tarkoitetaan asiakkaan kykyä vastaanottaa, käsitellä ja säilyttää tietoa. Toimintakyvyn vajavuudet, kuten ongelmanratkaisukyvyyn puute tai keskittymisongelmat, vaikuttavat asiakkaan suoriutumiseen arjessa. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2015b.) Päihteiden käyttö lisää mielenterveysongelmia. Päihteidenkäyttäjillä on noin kaksi kertaa muita väestöryhmiä enemmän mielenterveysongelmia, kuten unihäiriöitä, ahdistuneisuushäiriöitä, masentuneisuutta ja psykoottisia tiloja. (Lappalainen-Lehto ym. 2007, 105.)

Sosiaalista toimintakykyä tarkastellessa asuinolot ja ympäristö ovat suuressa roolissa. Päihteidenkäyttö voi johtaa asunnottomuuteen, joka heijastuu suoraan kaikkiin sosiaalisen toimintakyvyn osa-alueisiin. Toisaalta moniongelmainen asuinympäristö luo altistuksen päihteidenkäytölle ja vaikeuttaa päihteettömyyden rakentamista. Päihteiden ongelmakäyttö ja sosiaalinen ympäristö voivat lisätä riskiä joutua rikoskierteeseen. (Lappalainen-Lehto ym. 2007, 42, 47.)

### **3.3 Arjenhallinnan tukeminen**

Elämänhallintaan sisältyy käsite arjenhallinnasta. Elämänhallinta koostuu useista eri osa-alueista, kuten asumisesta, ihmissuhteista, taloudenhoidosta, terveydenhoidosta, päihteidenkäytöstä, harrastuksista ja tulevaisuuden suunnittelusta. (Lappalainen-Lehto ym. 2007, 29.) Elämänhallinta jaetaan ulkoiseen ja sisäiseen elämänhallintaan. Sisäinen elämänhallinta jakautuu

yksilön tietoiseen ja tiedostamattomaan toimintaan. Elämänhallintataidot määrittelevät asiakkaan tavan kohdata elämäntilanteita, käsitellä tunteita ja ratkaista ristiriitoja. (Raitasalo 1995, 73.) Ulkoinen elämänhallinta on riippuvainen ulkoisista resursseista, kuten taloudelliset, sosiaaliset, fyysiset ja psyykkiset olosuhteet, jotka määrittelevät ihmisen mahdollisuuksia, kykyä ja oikeuksia toimia. Ulkoinen elämänhallinta voi myös lisätä sisäisen elämänhallinnan tunnetta lisäämällä ihmisen tunnetta tämän sijoittumisesta yhteiskuntaan. (Liukko 2006, 81–82.)

Arjenhallintakykyyn vaikuttavat yksilön tiedot, taidot ja kyky hallita ja organisoida toimintaansa. Asiakkaan motivaatio ja motiivit ovat myös suuressa roolissa. Arjenhallintaan sisältyy itsestä huolehtiminen, oman toiminnan tunnistaminen, vuorovaikutustaidot, arjen askareet sekä vapaa-ajan toiminnot. Arki koostuu peseytymisestä, ruokailusta, nukkumisesta, rentoutumisesta sekä ympäristöstä huolehtimisesta. Toiminnan ohjauksella pyritään ylläpitämään ja tukemaan toimintamallia lopputuloksen saavuttamiseksi. (Huotari & Tamski 2013, 121, 130–140.)

Arjen toiminta on sidoksissa ajankäyttöön. Toimiva ajankäyttö edellyttää käytössä olevien aikaresurssien tarkoituksenmukaista käyttöä. Ajankäytön hallinnan lisäksi toimiva arjenhallinta edellyttää myös materiaalin ja ympäristön hallintaa. Rutiinit ja säännöt helpottavat arjenhallintaa, selkiyttävät toimintaa ja tuovat ennakoitavuutta arkeen. (Huotari & Tamski 2013, 202–203.)

## **4 Ryhmänohjaus**

Monilla Varikon asiakkailla on taustalla päihdeongelma. Ryhmätoiminnan sisällöt ja osallistujat ovat jatkuvan muutoksen kohteina. Nämä luovat omat haasteensa ja mahdollisuutensa ryhmätoiminnalle. Asiakkaiden haastavat ja erilaiset elämäntilanteet vaikuttavat ryhmään monialaisesti. Toimintaympäristön, ryhmän jäsenten ja ryhmän ohjaajien moninaisuus edellyttävät ryhmän toimintaan ja toimivuuteen vaikuttavien tekijöiden tarkastelua eri näkökannoilta.

#### 4.1 Ryhmäprosessit ja ryhmädynamiikka

Yksilöiden välille ryhmän toiminnan seurauksena syntyvää vuorovaikutusta kutsutaan ryhmäprosesseiksi. Ryhmän toiminnassa keskeistä on yhteisen tavoitteen saavuttaminen. Kiinteys eli koheesio, paine kokea yhdenmukaisuutta ryhmän sisällä sekä polarisaatio eli mielipiteiden kärjistyminen ovat myös ryhmäprosesseja. (Kataja ym. 2011, 16.)

Ryhmädynamiikalla tarkoitetaan jatkuvia muutoksia ryhmän prosesseissa, rakenteissa ja suhteissa. Dynamiikan avulla voidaan kuvata myös ryhmäläisten välisiä jännitteitä, tunteita sekä kiinnostuksia. Ryhmädynamiikka muodostuu jokaisen yksilön omista tavoitteista ja mieltymyksistä sekä koko ryhmän sosiaalisesta vuorovaikutuksesta. Mitä pidempään ryhmän toiminta jatkuu, niin kunkin yksilön suhteet toisia sekä ryhmää kohtaan muuttuvat. Ryhmädynamiikkaa on helppo tunnistaa siitä kuinka yksilöt puhuvat, millaisia tunteita he esittävät toisiaan ja koko ryhmää kohtaan. Tunteet voivat näkyä esimerkiksi ilmeinä, ilmapiirin leppoisuutena tai kireytenä. Puolustusreaktiot ovat myös osa ryhmädynamiikkaa. (Kataja ym. 2011, 16.)

Ryhmässä toimiessaan sen jäsenet ovat eritasoisissa suhteissa toisiinsa. Ryhmän sisällä on useita erilaisia suhdejärjestelmiä, kuten kommunikaatio-, tunne-, normi-, rooli- sekä valtasuhteita. Nämä suhdejärjestelmät vaikuttavat kaikki toisiinsa, kommunikaatio vaikuttaa roolien syntyyn ja niiden kautta syntyvät valta-, tunne- ja normirakenteet. Toisaalta taas ryhmän toiminnan tavoitteet vaikuttavat roolien muotoutumiseen ja tunnerakenne säätelee puolestaan kommunikaatorakennetta. Kommunikaatiosuhteet ilmaisevat, miten ryhmä on hoitanut yhteydenpitohaasteet. Kommunikaatiosuhteet liittyvät usein tunnesuhteisiin, ne paljastavat kuka on vuorovaikutuksessa kenenkin kanssa ja millä tavalla. Demokraattinen ja avoin kommunikaatio on edellytys ryhmän tehokkaalle toiminnalle. Tunnesuhteilla kuvataan ryhmän keskinäisiä, sekä myönteisiä että kielteisiä tunteita. Nämä tunnesuhteet määrittävät sen, kenelle ryhmässä osoitetaan hyväksyntää ja kiintymystä tai torjuntaa ja vastenmielisyyttä. Tunnetason kiintymys ei ole edellytys ryhmän toimivuudelle, mutta hyväksyvä ja positiivinen ilmapiiri auttavat hyvän lopputuloksen syntymistä. Normisuhteet ovat ryhmän pe-

lisääntöjä. Toimiakseen ryhmä tarvitsee yhteisiä pelisääntöjä ja viitekehystä, joiden mukaan toimia. Tottumukset, tavat, perinteet, uskomukset ja keskinäiset sopimukset normittavat toimintaa ainakin yhtä paljon, kuin avoimesti sovitut säännöt. (Kataja ym. 2011, 17.)

Ryhmän jäsenien toimintaa ohjaavat erilaiset normit ja odotukset, joiden pohjalta muodostuvat ryhmän jäsenien välille erilaisia rooleja. Yksilöllä voi olla useampia rooleja, jotka liittyvät joko ryhmän tehtävään tai yksilön sosiaaliseen asemaan ryhmässä. Sosiaaliset roolit syntyvät henkilökohtaisten ominaisuuksien mukaan. Valtasuhteet tarkoittavat vaikuttamista, yksilön kykyä ohjata ryhmää ja toimintaa tiettyyn suuntaan. Kaikki ryhmän jäsenet ovat valtasuhteessa toisiinsa, joitakin jäseniä kuunnellaan enemmän, kun taas toisia vähätellään ja ohitetaan, vaikka heillä olisi hyviä ajatuksia. Valta liittyy usein ryhmän sisäisiin rooleihin, eikä se välttämättä ole tasavertaista. Kuitenkin ryhmän toiminnan kannalta on tärkeää, että valta on jakautunut tasaisesti eikä ainoastaan yhdelle tai kahdelle ryhmän jäsenelle. (Kataja ym. 2011, 18.)

## **4.2 Ryhmänohjaajan rooli ja tehtävä**

Jokaisella ryhmän ohjaajalla on oma tapansa ohjata joukkoa. Ohjaaja kasvattaa itselleen oman persoonallisen roolin. Ohjaajalle ei voi antaa tiettyä yhtä oikeaa kaavaa, kuinka tulisi toimia eri tilanteissa. Ohjaajan roolin rakentuminen on pitkän kehityksen tulos. Ohjaaja tarvitsee kuitenkin ainakin näitä kolmea perusroolia, ryhmän johtaja, ymmärtävä kuuntelija ja vaikuttaja. (Kataja ym. 2011, 27.) Ryhmänohjaajan rooli ryhmätilanteessa on edistää vuorovaikutusta erilaisin keinoin, kuten esittämällä ryhmäläisten keskinäistä keskustelua herättäviä kysymyksiä (Mannström-Mäkelä & Saukkola 2008, 53–54).

Ohjaajan työ ryhmässä vaihtelee sen mukaan, onko ryhmä tuttu vai uusi, ja mikä on sen hetkinen osallistujien motivaatio ja kiinnostus. Uuden ja tuntemattoman ryhmän kanssa ohjaajan kannattaa edetä varovasti ja ilmapiiriä tunnustellen. Tärkeää on edistää turvallisuuden tunnetta ja kannustavaa ilmapiiriä. Liiallinen innostaminen tai voimakas ohjaaminen voi häiritä ja estää ryhmän ke-

hittymistä. Tutussa ryhmässä voi ajoittain olla ihan hyväkin, että ohjaaja ottaa käskevemmän roolin. Ohjaajan roolit tai toimintatavat voidaan jakaa tehtäväkeskeiseen ja prosessikeskeiseen malliin. Tehtäväkeskeisellä mallilla tarkoitetaan, että ohjaaja toimii teknisen asiantuntijan tavoin. Ohjaaja itse määrittelee ongelman ja ratkaisee sen myös itse. Prosessikeskeisessä mallissa ohjaaja toimii enemmänkin auttajan roolissa ratkaisun löytymisessä. Toiminnallisissa harjoituksissa ohjaajan rooli on erityisen tärkeää. Jotkut tilanteet vaativat välitöntä puuttumista ryhmän toimintaan, ja toisissa tilanteissa on hyvä osata vetäytyä sivummalle. (Kataja ym. 2011, 27.)

Ryhmän toiminnan kannalta on tärkeää, että ohjaaja ottaa huomioon tehtäväkeskeisten prosessien lisäksi tunnekeskeiset toiminnot, ja antaa näille aikaa kehittyä. Ohjaaja toimii ryhmän mukana, säilyttäen roolissaan mahdollisuuden etäännyttyä tarkkailijaksi ja tasapuoliseksi auttajaksi. Tarkkaillessaan hän kerää tietoa ryhmän toiminnasta ja antaa sen mukaan rehellistä palautetta. Ohjaaja on ryhmän käynnistäjä, virittäjä, konsultti, valmentaja ja "johtaja", pääosassa ovat silti ryhmän jäsenet. Myös ongelmatilanteiden ratkaisuisissa ryhmän oma panos on merkittävä. Ohjaaja on vain apuna ongelmien käsittelyssä; hänen pitää välttää liiallisen vastuun ottamista ryhmästä, jotta vältetään keskinäisriippuvuuden syntyminen. (Tampereen yliopisto 2015.)

Ohjaaja auttaa asiakasta tarkastelemaan ja arvioimaan omaa toimintaansa, sekä suunnittelemaan ja organisoimaan sitä edelleen. Suunnitelmien tulee olla realistisia, jotta niiden toteuttaminen on mahdollista. Suunnitelmissa pysyminen ja niiden toteutuminen taas tukevat itsetuntoa ja tuovat onnistumisen tunteita. (Huotari & Tamski 2013, 121, 130–140.)

Ryhmän ohjaajan tehtävänä on ryhmän alkuvaiheessa ryhmän ja sen jäsenten virittäminen toimintaan, ryhmän ilmapiiristä huolehtiminen, ryhmän tavoitteen ja perustehtävän selkiyttäminen, käytäntöjen ja pelisääntöjen luominen, tutustumisen ja kanssakäymisen mahdollistaminen, sekä läsnäolo ja turvallisen ilmapiirin luominen. Kuohuntavaiheessa ohjaajan on huolehdittava johtajuudesta ja edelleen selkiytettävä ryhmän rajoja. Jos ryhmän jäsenten välillä ilmenee ristiriitoja, ohjaajan on nostettava ne esiin ja annettava tilaisuus niiden käsittelylle. Ohjaa-

jan tulisi reagoida kritiikkiin rakentavasti ja vältettävä provosoitumista. Yhdenmukaisuusvaiheessa ohjaaja auttaa ryhmää käsittelemään erillisyytunteita, esim. suhdetta johonkin ulkopuoliseen ryhmään. (Öystilä 2015.)

Ohjaajan tulee tukea jokaista ryhmän jäsentä yksilönä sekä jäsenten ymmärryksen kehittymistä itseä ja keskinäistä vuorovaikutusta kohtaan. Myös jäsenten muistuttaminen ryhmän perustehtävästä ja siinä pysyttäminen on ohjaajan tehtävä. Toimivan työskentelyn vaiheessa ohjaaja antaa ryhmälle ja sen jäsenille enemmän tilaa ja pyrkii itse siirtymään taustalle, ryhmän johtajuutta voi myös jakaa. Jäsenten avoimuuden ja keskinäisen vuorovaikutuksen edistämistä tulee edelleen jatkaa, että kaikkien voimavarat tulisivat mahdollisimman hyvin käyttöön. Kun ryhmä on edennyt lopetusvaiheeseen, on ohjaajan tehtävä huolehtia ryhmän toiminnan selkeästä päätöksestä, kuten päätösrituaaleista ja kesken-eräisten asioiden loppuunsaattamisesta. Ryhmän jäsenille on annettava tilaisuus tunnelmien jakamiseen sekä päätös- ja itsearviointiin. Myös omasta päätöstyöskentelystä tulee huolehtia. (Öystilä 2015.)

Käytännön tasolla ohjaajan on oltava jatkuvasti valppaana ja ”tuntosarvet pysyissä” aistimassa tunnelmia. Oma toiminta määräytyy sen mukaan, miten ryhmä muotoutuu ja miten saumattomasti ryhmäläiset alkavat toimia yhdessä. Ohjaamisen kannalta etukäteissuunnittelu on tärkeää, tarvitaanko intensiivistä ja jatkuvaa ohjausta, vai pystyvätkö osallistujat toimimaan itsenäisesti.

### **4.3 Arjenhallintaryhmän menetelmävalinnat**

2000-luvun ehkäisevä päihdetyö pyrkii pois valistavasta näkökannasta kyseenalaistamaan toimintamalleja. Kyseenalaistamalla toimintatapoja on tarkoitus selvittää asiakkaan motiivi ja motivaatio toiminnalle. (Mauno 2012, 22).

Muodostuvat arjenhallintaryhmät tulevat toimimaan ennaltaehkäisevänä toimintana jotka pyrkivät pysäyttämään ongelman kehittymisen tai ehkäisemään sen syntymistä. Työ keskittyy ongelmakohtaiseen riskiryhmään. Toissijaisesti toiminnalla pyritään puuttumaan mahdollisiin ongelmiin mahdollisimman varhain.

sessä vaiheessa, ennen kuin niiden vaikutukset ovat huomattavia. Toiminnan tavoite voi olla myös jo syntyneiden ongelmien ratkaiseminen ja seurauksista vastaaminen. Ryhmien vetäjän tulee tiedostaa negatiiviset tekijät ja tunnistaa riskiryhmät sekä tunnusmerkit. (Ashford & LeCroy 2010, 43.) Pyrimme tuottamaan materiaalin sellaiseksi, että ryhmän ohjaaja pystyy mukauttamaan ryhmätilanteet senhetkisen asiakasryhmän tarpeiden mukaiseksi.

Asiakkaiden kanssa työskennellessä on tärkeää kannustaa asiakkaita saavutuksista ja auttaa heitä tunnistamaan voimavarojaan eri osa-alueilla. Asiakkaita tulee kannustaa kokeilemaan uusia asioita taitojen ja voimavarojen tunnistamiseksi, koska he pyrkivät herkästi jäämään ns. mukavuusalueelle, jolloin epäonnistumisen riski on pienin. (Ashford & LeCroy 2010, 430.) Materiaalia tuottaessa meidän tulee kiinnittää huomiota toivottujen ja ei-toivottujen asioiden viestimiseen, millaisilla argumenteilla ja näkökulmilla tieto on asiakkaalle uskottavaa. (Mauno 2012, 15.) Huumori on tärkeä osa suomalaista kulttuuria ja siksi ehkä liian vähän käytetty vuorovaikutuksen tyyli työskentelyssä. Huumorin käyttäminen ehkäisevässä päihdetyössä edellyttää työntekijältä tilanneherkkyyttä ja kohderyhmän kokonaisvaltaista tuntemista. (Mauno 2012, 158.) Pyrimme tuottamaan uskottavaa materiaalia, joka on asiakkaan silmin kiinnostavaa ja motivoi sisäistämään tietoa.

Arjenhallintaryhmän suunnittelussa tulee huomioida ryhmän koko, toimivatko ryhmän jäsenet yhdessä ryhmätoiminnan ulkopuolella, sekä kuinka kauan ryhmätoiminta tulee kestämään. Vertaiskokemusten syntymistä ja keskustelua ryhmätilanteissa edistää ryhmän jäsenten samankaltaisuus elämäntilanteessa ja kulttuuritaustassa. Onnistuneessa ryhmätilanteessa ryhmän jäsenet keskustelevat aiheesta keskenään ja huomio on ryhmän ohjaajan sijaan ryhmän jäsenissä. Ryhmänvetäjän rooli ryhmätilanteessa on edistää vuorovaikutusta erilaisin keinoin, kuten esittämällä ryhmäläisten keskinäistä keskustelua herättäviä kysymyksiä. (Mannström-Mäkelä & Saukkola 2008, 53–54.)

Arjenhallintaryhmä pyrkii vaikuttamaan asiakkaaseen ja hänen toimintaansa psykososiaalisen vaikuttamisen keinoin. Psykososiaalisessa vaikuttamisessa pyritään löytämään yksilön sisäiset voimavarat, sekä yhteisön tuki, jotka muo-

dostavat jonkinasteisen ristiriidan. Samalla kun korostetaan yhteisöllisyyttä, yksilöä kannustetaan itsereflektioon, omiin päätöksiin ja asenteisiin. Asiakkailla oletetaan olevan jo valmiiksi olemassa ominaisuudet ratkaisun tuottamiseksi. Psykososiaalinen ehkäisevä päihdetyö ei ota kantaa elämän päämääriin, vaan ihmis- ja toimijakäsitykseen, joka tiedostaa omat vahvuutensa ja heikkoutensa sekä toimii kriittisesti. (Mauno 2012, 37–28.) Työntekijällä tulee olla riittävä tuntemus kohderyhmänsä arkielämästä, jolloin tämän on helpompi perehtyä ihmisen todellisessa elämässä vaikuttaviin kiinnekohtiin (Mauno 2012, 41). Arjenhallintaryhmä toimii kriittisen ajattelun herättäjänä ja muutosprosessin motivoijana. Materiaali lisää tietoisuutta, sekä aktivoi asiakasta käyttämään lisäksi hallussa olevia tietoja ja taitoja elämönhallinnan lisäämiseksi.

Hyvä viestintä asiakastilanteessa koostuu kolmesta elementistä: se on kantaaottavaa, ymmärtävää, kunnioittavaa ja sensitiivistä kohderyhmän erityispiirteille. Hyvä viestintä kunnioittaa yksilön näkemyksiä ja kokemuksia, eikä tuputa tietoa vaikka onkin sisällöllistä. Hyvän kommunikaation edellytyksenä on kohderyhmäherkkyys. (Mauno 2012, 48–49.) Huomioimme materiaalia tuottaessamme nämä tekijät ja pyrimme tuottamaan materiaalin sellaiseksi, että se herättää keskustelua ja luo mahdollisuuksia yksilöllisten toimintamallien rakentamiseen.

Toiminnan kyseenalaistaminen on osa ehkäisevää päihdetyötä. Työntekijän tulee kuitenkin varoa kyseenalaistamasta asiakkaiden toimintaa liikaa, koska silloin vaarana on halvaannuttaa rakentava vuorovaikutus ja mitätöidä työntekijän auktoriteetti ja mahdollisuus vaikuttaa. Työntekijän tulee reflektoida kommunikaation lähtökohtia ja tyyliä kriittisesti ja muuttaa niitä tarvittaessa. (Mauno 2012, 24–25.) Tiedon omaksuminen on aina kaksisuuntainen vuorovaikutuksellinen prosessi (Mauno 2012, 31: Soikkeli ym. 2011).

## **5 Opinnäytetyön tavoite ja tehtävä**

Opinnäytetyömme tavoitteet olivat määritellä asiakkaiden tarpeet arjenhallinnan edistämisen olennaisista aihealueista, sekä laatia arjenhallintaa tukevan

ryhmätoiminnan toteuttamiseen käyttökelpoinen kokonaisvaltainen materiaali. Keräsimme tietoa keskeisistä aihealueista asiakkaiden kanssa päivittäin välittömästi työskenteleviltä Varikko-ohjaajilta, sekä asiakkailta. Ohjaajien ammatillisen näkökulman avulla saimme tietoa asiakkaiden arjenhallinnan haasteista ja heidän tarvitsemastaan informaatiosta. Asiakkaiden näkökulma puolestaan auttoi meitä arvioimaan materiaalin sisältöä.

## **5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö**

Toteutimme opinnäytetyömme toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda Varikko-hankkeen työntekijöille valmis materiaali, jota voidaan hyödyntää kuntouttavan työtoiminnan ryhmätoiminnassa kaikilla Varikon toimipisteillä riippumatta niiden sijainnista tai asiakkaista. Ryhmätoiminta on tarkoitus toteuttaa jatkuvana toistaen viiden eri arjenhallinnan aihepiirin kokonaisuutta non-stop-tyylisesti. Suunnittelimme materiaalin sisällön niin, että ryhmät toimivat avoimina ryhminä ja osallistuminen niihin onnistuu missä vaiheessa tahansa ryhmän kiertoa.

Toiminnallinen opinnäytetyömme koostui päällekkäisistä prosesseista. Ensin laadimme tuotoksen ja tämän jälkeen kirjoitimme opinnäytetyön raportin. Toiminnallisen opinnäytetyön tekstiä sisältävä tuotos voi olla esimerkiksi opas tai ohjekirja. Tätä laadittaessa on otettava huomioon tuotoksen käyttötarkoitus ja luonne. Myös kohderyhmän asema ja tietämys on keskeisessä roolissa. (Vilka & Airaksinen 2003, 9, 129.) Tunnistimme opinnäytetyöstämme kolme prosessia: materiaalin tuottaminen, tuotetun materiaalin pilotointi sekä raportin kirjoittaminen.

Toiminnallisessa opinnäytetyön raportissa on tultava ilmi mitä on tehty, minkä vuoksi ja millaisin keinoin. Raportista selviää millainen työprosessi on ollut ja millaisia tuloksia ja johtopäätöksiä on tehty. Raportista on käytävä ilmi myös oma prosessi sekä tuotosta ja oppimista tulee arvioida ja tuoda ilmi millaisilla keinoilla arviointia on tehty. (Vilka ym. 2003,65.)

## 5.2 Opinnäytetyön tavoite

Asiakkaat käyvät Varikoilla kuntouttavassa työtoiminnassa. Arjenhallintaryhmä tukee kuntouttavan työtoiminnan tavoitteita ja on osa toiminnan sisältöä. Tavoitteenamme oli tuottaa kyseisen ryhmän toteuttamiseen tarkoitettu materiaali power point -muodossa. Päädyimme tähän ratkaisuun, koska koimme, että syntyvää materiaalia on näin helppo käyttää ohjaajan työkaluna ryhmän vetämiseen, mutta sen voi halutessaan tulostaa tai luovuttaa sähköisessä muodossa myös asiakkaalle.

Halusimme tuottaa asiakkaiden tarpeisiin perustuvan kokonaisuuden, jossa käsitellään asiakkaiden itsensä esille nostamia aihealueita ja käytetään heidän valitsemiaan menetelmiä. Tällä tavoittelimme asiakkaiden motivaation lisäämistä ryhmätoimintaa kohtaan.

Tuottamamme materiaali pilotoitiin Outokummun Varikolla. Opinnäytetyöprosessimme päätyttyä tuottamamme materiaali otetaan käyttöön kaikissa Pohjois-Karjalan, sekä Etelä- ja Pohjois-Savon toimipisteissä. Näin kaikkien Varikoiden arjenhallintaryhmien sisällöt ovat yhtenäiset.

## 5.3 Aiheeseen liittyvät aiemmat ryhmätoiminnat ja opinnäytetyöt

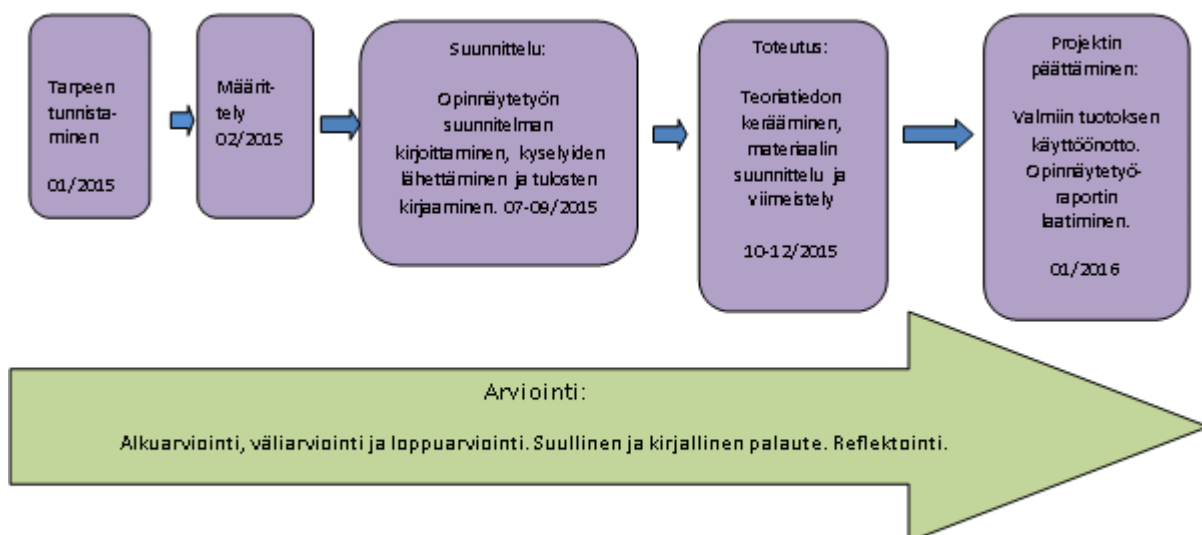
Joensuun Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö, eli YTHS on järjestänyt arki sujuvammaksi – ryhmätoimintaa Joensuussa. Ryhmätoiminnan asiakkaat ovat valikoituneet terveydenhoitajien vastaanottokäyntien perusteella. Ryhmätoiminnalla pyrittiin vaikuttamaan opiskelijoiden arjen hallinnan haasteisiin lisäämällä arjenhallinnan taitoja, voimavaroja sekä sosiaalisia taitoja. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2012.) Vaikka YTHS:n ryhmätoiminnan kohderyhmä eroaa opinnäytetyömme kohderyhmästä, olivat tavoitteet ja keinot hyvin samankaltaisia. Päihdeongelmasta toipuminen on hyvin kokonaisvaltainen elämänmuutos, jossa sosiaalinen verkosto ja arjen sisältö rakentuvat uudelleen.

YHTS:n ryhmän palautteessa ja kehittämisideoissa tulee ilmi, että asiakkaiden sairaudet ja elämäntilanteiden moniulotteisuus loivat haasteita ryhmän vetämiselle ja toteuttamiselle. Ryhmätoiminnasta saadut käytännön ohjeet ja vinkit ryhmäläiset olivat kokeneet hyvinä ja aihealueisiin toivottiin täydennystä taloudenhallinnan, ajankäytön ja sosiaalisten verkostojen osalta. Rento ja keskusteleva ilmapiiri oli koettu positiivisena.

Kymenlaakson Ammattikorkeakoulussa on 2011 tehty opinnäytetyö, jossa oli laadittu arjenhallintaryhmä Kouvolan päihdepalveluiden päihdehuollon asiakkaille. Kurssin teemat koostuivat päihteidenkäytön hallinnan lisäksi perusarjen elementtien käsittelystä, kuten terveelliset elämäntavat, kodinhoito ja asuminen, ajankäyttö, sosiaalinen verkosto sekä taloudenhallinta. Ryhmä toteutettiin suljettuna ryhmänä, jonka ensimmäisellä kokoontumiskerralla valikoitui ryhmän tarpeisiin perustuvat aihekokonaisuudet. Ryhmätoiminnassa korostui motivaation ylläpitäminen, tiedon välittäminen sekä onnistumisen kokemusten tuottaminen. (Klementtilä 2011, 32–33.)

## **6 Materiaalin sisällön ja menetelmien määrittäminen**

Valitsimme opinnäytetyöprosessimme ohjaavaksi menetelmäksi projektityön prosessimallin (kuvio 1). Tässä prosessissa vaiheet voivat olla osin päällekkäisiä tai ne seuraavat toisiaan. Projekti alkaa aina tarpeesta tai ideasta. (Kettunen 2009, 43.)



Kuvio 1. Projektin kulku. Opinnäytetyöprosessimme vaiheet (mukaillen Kettunen 2009, 43).

## 6.1 Opinnäytetyön määrittelyvaihe

Määrittelyvaiheessa arvioidaan onko tarve tai idea toteuttamiskelpoinen. Määrittelyvaiheessa selvennetään millainen lopputulos projektilta halutaan. Tämän lisäksi pohditaan myös miten projekti voidaan toteuttaa. Määrittelyvaiheessa projektille määritellään sisältö, mihin tarpeeseen projektilla vastataan, millainen on projektin aikataulus sekä millaisia tuloksia projektilta odotetaan. Määrittelyvaiheessa yksityiskohtia tulee tarkentaa niin kauan, että edellytykset suunnittelu- vaiheeseen täytyvät. (Kettunen 2009, 43–44, 51–52.)

Saimme ideamme lähteä toteuttamaan opinnäytetyötä Varikko-hankkeen parissa saatuamme tietoa ko. mahdollisuudesta oppilaitoksen kautta. Tapasimme tammikuussa 2015 Teija Nuutisen kanssa, joka toimii Pohjois-Karjalan Varikko-hankkeen johtajana sekä ViaDia Pohjois-Karjalan toiminnanjohtajana. Pohdimme yhdessä opinnäytetyömme tavoitteita, toteutustapaa sekä sisältöä. Tutustuimme samalla Outokummun Varikon toimintaan ja senhetkisiin asiakkaisiin, jotka osallistuivat keskusteluun ja opinnäytetyöhön kohdistuvien tarpeiden määrittelyyn. Ensimmäisen tapaamisen jälkeen, mietimme mikä meille tarjoutuis vaihtoehtoista palvelisi parhaiten opinnäytetyöhön kohdistuvia oppimistavoit-

teitamme. Arjenhallintataitoihin ja ryhmätoimintaan liittyvä toiminnallinen opin-  
näytetyö tarjosi meille molemmille oppimismahdollisuuksia tulevaa työelämää  
varten.

Helmikuussa 2015 tapasimme Pohjois-Karjalan alueen Varikoiden ohjaajien  
kanssa. Suunnittelimme ryhmäkeskustelussa opinnäytetyömme aikataulullisia ja  
sisällöllisiä tekijöitä. Ohjaajat toivat keskustelussa ilmi tarpeen ryhmätoiminnan  
ohjaamiseen liittyvistä yhtenäisistä ohjeistuksista ja materiaaleista. Laadimme  
tapaamisten pohjalta ideapaperin, jossa määrittelimme alustavasti projektin si-  
sällön, tavoitteet sekä syntyvän tuotoksen rakenteen.

Palautettuamme ideapaperin meille osoitettiin ohjaavat opettajat Karelia-  
ammattikorkeakoulusta. Osallistuimme lukupiireihin, joissa käsitelimme opin-  
näytetyöprosessiamme, sen sisältöä, aikataulutusta ja menetelmiä. Määrittely-  
vaiheessa prosessiin osallistuivat Varikko Pohjois-Karjala – hankkeen johtaja,  
Pohjois-Karjalan Varikoiden ohjaajat, opinnäytetyötä ohjaavat opettajat ja opin-  
näytetyön tekijät.

## **6.2 Suunnitteluvaihe ja alkuarviointi**

Määrittelyvaihetta seurasi suunnitteluvaihe, jonka aikana opinnäytetyön tavoit-  
teet tarkentuvat ja niiden saavuttamiseksi laaditaan suunnitelma. Sekä määritte-  
lyvaihe ja suunnitteluvaihe ovat erittäin oleellisia vaiheita projektin etenemisen  
kannalta, joten näihin vaiheisiin tulee käyttää paljon aikaa ja ajatustyötä. Jos  
määrittelyvaiheen tulokset ovat puutteelliset tai riittämättömät, ei suunnitteluvai-  
he voi tällöin toteutua onnistuneesti. Suunnitteluvaiheen aikana tehdään projek-  
tisuunnitelma, missä määritellään, kuinka asetetut tavoitteet tullaan toteutta-  
maan ja mitkä ovat niille annetut resurssit, aikataulut ja budjetit. Suunnitteluvaiheen tarkoituksena on tarkentaa määrittelyvaiheessa asetettuja  
tavoitteita ja varmistaa, että projektiin osallistuvilla toimijoilla on samat tavoitteet  
ja näkemys projektin lopputuloksesta. Mitä selkeämmät tavoitteet ovat ja miten  
hyvin suunnittelu on toteutettu, on todennäköisyys suurempi, että projekti tulee  
onnistumaan. (Kettunen 2009, 44, 54, 93.)

Kirjoitimme opinnäytetyösuunnitelman heinä–syyskuun 2015 aikana osana suunnitteluvaihetta. Opinnäytetyösuunnitelmassa määrittelimme opinnäytetyön tavoitteet, avasimme aikataulutukseen liittyviä suunnitelmia sekä kerroimme millaisilla keinoilla aiomme saavuttaa asettamamme tavoitteet. Saatuamme opinnäytetyösuunnitelmamme valmiiksi teimme toimeksiantosopimuksen (liite 1) Pohjois-Karjalan ViaDian Varikko-hankkeen kanssa. Haimme tutkimusluvan (liite 2) opinnäytetyöhömmä liittyvää tiedonhankintaa varten. Tiedonhankinta piti sisällään kyselyitä Outokummun Varikon asiakkaille (liite 4) sekä Pohjois-Karjalan alueen Varikoiden ohjaajille (liite 5). Suunnitteluvaiheen aikana pidimme toimeksiantajamme ajan tasalla projektin etenemisestä ja pyysimme häntä kommentoimaan opinnäytetyösuunnitelmaamme. Suunnitteluvaiheessa teimme lisäksi yhteistyötä Outokummun Varikon ohjaajan kanssa.

Suunnitteluvaiheessa rajasimme ja määrittelimme opinnäytetyömme keskeisiä käsitteitä ja ryhmätoiminnan sisältöä. Pohdimme paljon käsitteitä elämän- ja arjenhallinta sekä miten syntyvä ryhmätoiminta ja tuottamamme materiaali asetuu suhteessa näihin käsitteisiin. Tulimme siihen johtopäätökseen, että työmme sijoittuu vahvasti käsitteen arjenhallinta ympärille, koska aihealueet koskevat arjen toimintoja ja asiakkaan toimijuutta arjen tilanteissa. Elämänhallinta käsitteenä pitää sisällään lisäksi yksilön toimintaympäristöön, yhteisöön ja yhteiskuntaan liittyvät ulkoiset tekijät. Ryhmätoiminnalle asetetut tavoitteet ja toiveet sisällöstä eivät mielestämme kattaneet elämänhallinnan määrittelemiä yksilöstä riippumattomia ulkoisia tekijöitä. Arjenhallinnan käsite keskittyy toiminnan tarkasteluun yksilön tasolla.

Suunnitteluvaiheessa pohdimme miten saisimme selvitettyä millainen sisältö ja menetelmät palvelisivat toimeksiantajaa ja Varikoiden toimintaa parhaiten. Pohdimme asiaa yhdessä myös Varikko-hankkeen johtajan kanssa. Halusimme selvittää työntekijöiden odotukset syntyvää materiaalia kohtaan sekä asiakkaiden odotukset, toiveet ja ennakoasenteet ryhmätoiminnalle. Päädyimme hankkimaan tarvittavan tiedon kyselylomakkeiden avulla aikataulullisista ja käytännöllisistä syistä. Tiedonhankintaan käytettävissä ollut aika lyhentyi suunnitteluvaiheen pitkittymisen vuoksi niin, että tiedonhankintaan oli käytettävissä kaksi

viikkoa. Lisäksi koimme, että kerätessämme tietoa kyselylomakkeiden avulla asiakkaiden yksityisyydensuoja toteutui parhaiten.

Saadaksemme riittävän laajan otannan Varikoiden ohjaajien vastauksista toteutimme kyselyt kaikille Pohjois-Karjalan alueen Varikoiden ohjaajille. Asiakkaille suunnatusta kyselystä kävimme keskustelua toimeksiantajamme kanssa ja tulimme siihen johtopäätökseen, että kyselyiden toteuttaminen Outokummun Varikon asiakkaille, jossa pilotointikin suoritetaan, on riittävä.

Projektien perustehtävänä on yleensä luoda jotakin uutta tietoa, toimintaa, käytäntöjä ja verkostoja. Arvioinnilla on keskeinen rooli opinnäytetyöprosessissa. Arviointi kulkee prosessin jokaisessa vaiheessa ja sillä on omat tehtävänsä jokaisessa prosessin eri vaiheessa. Alussa arvioidaan ja selvitetään projektin toimintaympäristö, toiminnan sisältö ja sen tavoitteet. (Suopajarvi 2013, 23.)

Alkuarviointi limittyi projektissamme suunnitteluvaiheen toimintaan, eli opinnäytetyösuunnitelman laatimiseen, ideoiden ja tarpeiden kartoittamiseen sekä niiden keräämiseen. Alkuarvioinnin aikana selvitimme opinnäytetyömme tavoitteet ja toimintaympäristön, sekä syntyvään tuotokseen kohdistuvat tarpeet. Alkuarviointiin osallistuivat lisäksi Pohjois-Karjalan alueen Varikoiden ohjaajat, Outokummun Varikon asiakkaat sekä Varikko-hankkeen johtaja.

### **6.3 Toteutusvaihe**

Toteutusvaiheemme limittyi suunnitteluvaiheen kanssa. Suunnittelimme kyselylomakkeita syyskuun 2015 aikana. Kun opinnäytetyötä ohjaavat opettajat sekä toimeksiantajaltamme hyväksyivät opinnäytetyösuunnitelmamme syyskuun 2015 lopussa, jatkoimme toteutusvaiheeseen. Toteutusvaiheessa projektimme eteni projektisuunnitelman mukaisesti. Laadimme kyselylomakkeet Pohjois-Karjalan Varikoiden ohjaajille, sekä Outokummun Varikon asiakkaille. Pohdimme kyselylomakkeita laatiessa mitä halusimme niillä selvittää. Tavoitteenamme oli saada tietoa asiakkaiden ja ohjaajien kokemuksista, näkemyksistä ja odotuksista ryhmätoimintaa kohtaan. Pyrimme laatimaan

kysymykset mahdollisimman neutraaliksi. Halusimme pitää kyselylomakkeet yksinkertaisina ja helppoina täyttää. Laadimme kysymykset niin, että ne mahdollistivat vastaajien henkilökohtaisten mielipiteiden, suhtautumisen ryhmätoimintaan ja ryhmätoiminnan sisältöön ja toteutukseen liittyvien ajatusten ilmaisemiseen.

Pohdimme asiakkaiden kyselyn toteuttamiseen liittyviä menetelmiä: kuinka saisimme mahdollisimman suuren vastaajamäärän, sekä laadullisesti tuottavan aineiston vastaustuloksina. Keskustelimme kyselyn toteuttamisesta Outokummun Varikon ohjaajan kanssa ja päädyimme toteuttamaan kyselyn Varikon ohjaajan avustuksella. Laadimme kyselylomakkeeseen saatekirjeen (liite 3), jossa kerroimme opinnäytetyömme tavoitteista, aikataulusta ja sisällöstä. Lisäksi kerroimme kuinka aiomme kyselystä syntyvää tietoa käyttää ja mikä asiakkaiden rooli jatkossa osana pilotointi-prosessia tulee olemaan. Outokummun Varikon ohjaaja vastasi kyselyiden toteutuksesta asiakkaiden kanssa.

Toimeksiantaja ehdotti mahdollisuutta, että ohjaajat täyttäsivät kyselyt yhteispalaverissa, joka loi tilaisuuden käydä yhteistä keskustelua aiheesta. Tämä vaihtoehto sopi hyvin aikatauluamme ja tavoitteisiimme, joten ohjaajien kysely toteutui ohjaajien kuukausipalaverin yhteydessä Varikko-projektin johtajan kanssa. Saimme tulokset sähköisessä muodossa palaverin jälkeen. Arvioimme onnistuneemme kyselylomakkeiden laatimisessa, koska vastausprosentti oli 100 % asiakkaille sekä ohjaajille suunnatuissa kyselyissä.

#### **6.4 Kyselyiden yhteenveto**

Aloitimme arjenhallintaryhmän materiaalien kehittämisen kartoittamalla siihen kohdistuvia odotuksia ja tarpeita Varikon asiakkailta ja ohjaajilta. Halusimme tietoa siitä, mitä tuottamamme materiaalin tulisi sisältää: millaisista arjenhallintataitoihin liittyvistä asioista ja sisällöistä asiakkaat hyötyisivät eniten. Lisäksi halusimme selvittää miten asiakkaiden ja ohjaajien näkemykset, odotukset ja kokemukset ryhmätoiminnasta, sen tavoitteista ja sisällöstä

muodostuvat suhteessa toisiinsa. Käsitelimme tulokset anonymieinä analyysipolun (liite 10) mukaisesti.

Toteutimme Outokummun Varikon asiakkaille kyselyn syyskuussa 2015, jolla halusimme selvittää asiakkaiden perustietoja ja odotuksia ryhmätoiminnalle. Toteutimme tiedonhankinnan kyselylomakkeen avulla ja liitimme mukaan saatekirjeen, jossa kerroimme opinnäytetyömme sisällöstä ja tavoitteista.

Saimme kyselyyn seitsemän vastausta. Vastanneista viisi oli miehiä ja kaksi naisia. Vastanneiden keski-ikä asettui 40–50-vuoden väliin ja valtaosa oli suorittanut opistotasaisen tutkinnon. Työttömyyden kesto vaihteli alle vuodesta yli viiteen vuoteen. Vastanneista kaksi kertoi kokeneensa haasteita arjenhallinnassa.

Keräsimme kyselylomakkeella tietoa muodostuvan arjenhallintaryhmän sisältöön ja toteutustapaan liittyen. Tulosten avulla saimme määriteltyä arjenhallintaryhmän aihealueet: ravitseminen ja ruokailu, rentoutuminen ja vapaa-aika, päihteidenkäyttö, ajanhallinta, sekä taloudenhallinta. Avoimissa kysymyksissä vastaajat toivoivat saavansa tukea päihteettömyyden ylläpitämiseen ja painonhallintaan. Vastaajat nostivat hyvin esille aihealueita joista he haluavat lisätietoa. Kuitenkin kuusi seitsemästä vastaajasta kertoi, ettei ole kiinnostunut osallistumaan arjenhallintataitoja käsittelevään ryhmätoimintaan.

Kyselyn avulla halusimme kartoittaa asiakkaiden tarpeita ja toiveita ryhmän toteutukseen sekä menetelmiin liittyen. Vastauksien perusteella ryhmän toteutukseen toivottiin käytettäväksi keskustelua, kuvia ja tekstiä sekä internetsivuja. Vastaajat eivät halunneet ryhmätoimintaan toiminnallisia menetelmiä tai asiantuntijavierailuita. Ryhmän toivottiin kokoontuvan Varikolla 1–2 kertaa kuukaudessa päiväaikaan. Lisäksi vastauksista nousi toive saada arkeen lisää sisältöä ja samalla keinoja päihteettömyyden ylläpitämiseen.

Hankimme tietoa Pohjois-Karjalan Varikoiden ohjaajilta kyselylomakkeiden avulla. Varikoita on Pohjois-Karjalassa 5 kpl, joista kaikkien ohjaajat osallistuivat kyselyyn. Kyselylomakkeilla halusimme selvittää, kuinka ohjaajat näkevät ja kokevat asiakkaidensa arjenhallintataidot sekä onko tällaiselle ryhmälle tarvetta.

Halusimme lisäksi saada tietoa siitä, millaisia asioita tulisi huomioida ryhmätöiden suunnittelussa.

Pohjois-Karjalan Varikoiden toimipistekohtainen asiakasmäärä on viikoittain keskimäärin 9,5 henkeä. Varikon asiakkaiden eli varikkolaisten keski-ikä on 18—55-vuotta ja asiakkaiden sukupuolijakauma vaihtelee Varikoittain. Kaikki Varikoiden asiakkaat ovat suorittaneet peruskoulun. Osa on suorittanut toisen asteen tutkinnon, mutta suurella osalla asiakkaista opinnot ovat jääneet kesken.

Useat varikkolaisista eivät koe itse, että heillä olisi arjenhallintataitoihin liittyviä ongelmia tai haasteita. Ohjaajien näkökulmasta esille nousee päihde- ja mielen-terveysongelmat, taloudelliset ongelmat, sosiaalisten taitojen puutteet, vuoro-vaikutustaitojen heikkous ja ruoanlaittotaitojen puutteellisuus.

Varikoiden ohjaajat kokevat, että asiakkaiden toimintakyky on riittävä ohjattuun ryhmätöimintaan osallistumiseen. Useilla asiakkaista on keskittymisen haasteita, lukemisen ja kirjoittamisen ongelmia sekä tunnetyöskentelyn haasteita. Ohjaajat kokevat, että asiakkaat hyötyisivät arjenhallintaa käsittelevästä ryhmätöiminnasta.

Varikoiden kuntouttavaan työtoimintaan kuuluu osallistuminen ohjattuun ryhmätöimintaan. Asiakkaiden mielenkiinto ryhmätöimintaa kohtaan vaihtelee. Osa asiakkaista toivoo enemmänkin ryhmätöimintaa, toiset ovat kokeneet että keskusteluun pohjautuva ryhmätöiminta ei ole tarpeellista tai toimivaa. Asiakkaiden motivoitumista edistää kun ryhmällä on selkeä rakenne ja kannustavat ohjaajat. Varikoiden asiakkaiden ryhmätöimintaan kohdistuvat tarpeet voivat olla hyvin erilaisia. Asiakkaat voivat olla sosiaalisia ja sanavalmiita tai hiljaisia tarkkailijoita. Näiden tekijöiden lisäksi asiakkaiden mahdolliset mielen-terveys- ja päihde-ongelmat tulee huomioida ryhmän suunnittelussa. Ryhmätöiminta ei voi olla kestoiltaan liian pitkä, jotta asiakkaat jaksavat keskittyä aiheen käsittelyyn ja osallistua toimintaan aktiivisesti. Suunnittelussa tulee huomioida asiakkaiden ikäjakauma, taustojen ja elämäntilanteiden eroavaisuudet. Ohjaajien mielestä ryhmä voisi kokoontua 1—2 krt kuukaudessa.

Ohjaajien mielestä olisi hyvä, että ryhmää ohjaisi ulkopuolinen ohjaaja. Ryhmän toteutuksessa ohjaajat kokivat hyväksi kuvien, tekstin ja keskustelun käyttämistä menetelminä. Ohjaajat eivät nähneet tarpeelliseksi internetsivujen käyttämistä. 75 % ohjaajista toivoi, että ryhmä kokoontuisi Varikon tiloissa. Yksi vastanesta ehdotti luonnon ja ympäristön hyödyntämistä ryhmätoiminnan järjestämispaikkana.

Kyselyiden pohjalta nousi esiin ristiriitoja asiakkaiden ja ohjaajien näkökulmien välillä. Asiakkaat eivät kokeneet tarvitsevansa arjenhallintataitoihin liittyvää ryhmätoimintaa. Ohjaajien mielestä ryhmätoimintaan on asiakkaiden kannalta tarvetta ja he hyötyisivät siitä. Asiakkaiden vastauksista nousi esille, kiinnostuksen puute tämän kaltaista ryhmätoimintaa kohtaan, mutta ohjaajat painottivat, että ryhmiin osallistuminen kuuluu pakollisena osana kuntouttavaan työtoimintaan. Sekä asiakkaat, että ohjaajat kokivat, että ryhmätoiminnan ihanteellinen kokoontumismäärä olisi 1—2 krt kuukaudessa. Ryhmätoiminnassa käytettävien menetelmien osalta tulokset olivat pääosin samankaltaisia. Ohjaajat toivoivat, että ryhmiä voisi ohjata ulkopuolinen henkilö. Asiakkaat toivoivat, että ohjaajana toimisi Varikon oma ohjaaja. Asiakkaat toivoivat myös internetsivujen käyttöä mutta yksikään ohjaajista ei nähnyt tätä tarpeellisena.

Laatiessamme materiaalia otimme huomioon nämä tiedonhankinnasta nousseet ristiriidat. Pyrimme suunnittelemaan materiaalin niin, että se palvelisi molempia osapuolia, niin ohjaajia kuin asiakkaita. Materiaali on laadittu asiakkaiden tarpeisiin perustuen, mutta toteutuksessa on otettu huomioon ohjaajien mielipiteet, jotta he eivät kokisi ryhmän ohjaamisen liian haastavaksi tai aikaa vieväksi.

## **6.5 Väliarviointi**

Väliarvioinnin tehtävä on arvioida projektin toimintaa suhteessa sille asetettuihin tavoitteisiin (Suopajärvi 2013, 23). Kerättyämme kyselylomakkeiden avulla tietoa Varikoiden ohjaajilta ja asiakkailta analysoimme kyselylomakkeista saamamme tulokset. Tuloksista saimme tarvitsemamme tiedon ja aloimme laatia itse tuotosta, eli materiaaleja lokakuun 2015 loppupuolella. Aihealueet

nousivat selkeästi asiakkaille tehdyn kyselyn tuloksista, joka helpotti prosessiamme.

Teimme väliarviointia toteutettuumme kyselyt. Väliarvioinnin aikana teimme myös omaa arviota siitä, millaisia asioista materiaalin tulisi sisältää, ja pystymmekö vastaamaan ohjaajien ja asiakkaiden asettamiin tavoitteisiin tuottamallamme materiaaleilla. Pohdimme aihealueiden käsittelyyn käytettävissä olevaa aikaa, miten laajasti ja miltä näkökannalta aihealueita tulisi käsitellä sekä mitkä tekijät ovat asiakkaan kannalta tarpeellisia ja olennaisia.

Asiakkaiden ennakoasenteet ja kielteisyys ryhmätoimintaa kohtaan nousivat vahvasti esille kyselyn tuloksista, jonka vuoksi halusimme luoda asiakaslähtöisen ja –ystävällisen lähestymistavan valikoituneisiin aihealueisiin. Halusimme ryhmätilanteissa syntyvän mahdollisimman paljon keskustelua ja kannustaa asiakkaita omien kokemusten ja ajatusten esilletuomiseen. Määrittelimme kyselyiden tuloksista saamiemme perustietojen avulla asiakkaiden perustietämyksen käsiteltävistä aihealueista. Pyrimme nostamaan materiaaliin mahdollisimman vähän asiakkaille entuudestaan itsestään selviä asioita.

Materiaalin muotoa ja sisältöä suunnitellessa huomioimme myös ohjaajien odotukset ja toiveet ryhmätoiminnalle. Halusimme luoda tiiviin rungon eri aihealueiden käsittelyyn, joka mahdollistaa ohjaajien persoonallisen ryhmänohjauksen ja kohderyhmäherkkyyden. Kokosimme teorian tiedon tiiviiksi ja ymmärrettäväksi materiaalikokonaisuudeksi, johon lisäsimme keskustelua herättäviä apukysymyksiä.

Materiaalia varten hankimme tarvittavaa teoriatietoa erilaisista ajantasaisista lähteistä. Tutustuimme ammattikirjallisuuteen, toimintaa ohjaavaan lainsäädäntöön sekä erilaisiin aiheita käsitteleviin sähköisiin lähteisiin. Pohdimme kuinka tuotosta saisi hyödynnettyä mahdollisimman monipuolisesti ja kuinka materiaali olisi käytettävissä myös oppaaksi tulostetussa muodossa. Kun aloimme laatia materiaaleja, havaitsimme tarpeen ohjaajille suunnatusta ohjeistuksesta materiaalien käyttöön. Halusimme varmistaa, että ohjaajalle

muodostuu hyvä peruskäsitys siitä, miltä näkökannalta aihealuetta olisi hyvä tarkastella sekä millaisia tavoitteita aihealueen käsittelyyn kohdistuu. Päädyimme laatimaan saatekirjeet aihealueiden tueksi.

Päädyimme jakamaan materiaalien laatimistyötä niin, että laadimme yhden aihealueen materiaalit yhdessä ja jaoimme loput neljä tasan. Suunnitelman mukaisen pilotointiin osallistumisen ja arvioinnin päädyimme toteuttamaan siten, että ensimmäiseen pilotointiin osallistuimme yhdessä. Ensimmäisessä pilotoinnissa käytettiin yhdessä laatimaamme materiaalia. Määrittelimme samalla pilotoinnin arvioinnissa huomioitavia tekijöitä ja arvioitavia asioita. Kolmeen seuraavaan pilotointiin osallistuimme vuorotellen siten, että emme olleet arvioimassa itsetekemäämme materiaalia. Tällä takasimme eettisesti pätevemmän ja neutraalimman arvioinnin.

Saatuamme valmiiksi rungot aihealueiden käsittelemiseksi aloimme suunnitella samanaikaisesti materiaalien visuaalista ilmettä. Valitsimme materiaaliin suuren ja selkeän fontin. Kirjasimme dioihin avainlauseita, keskustelua herättäviä kysymyksiä sekä olennaisia asioita aihealueiden käsittelemiseksi. Värimaailman ja teeman rakensimme samankaltaiseksi ViaDian internetsivujen kanssa. Pyrimme tuottamaan selkeää ja raikkaan näköisen materiaalin, jota asiakkaiden on helppoa ja mielekästä seurata.

## **6.6 Materiaalin sisältö ja rakenne**

Arjenhallinnan lisääminen on kokonaisvaltainen prosessi ja laitimamme materiaalit arjenhallintaryhmän ohjaamiseen käsittelevät monia eri aihealueita. Materiaalin tehtävä on motivoida ja tukea asiakkaan voimaantumista. Liian suuri tai asiakkaan ulkopuolelta tuleva rutiinien muutos ei tue muutosta pitkällä aikajänteellä. Arjenhallintaryhmässä käsiteltävien aiheiden ei tule tuottaa informaatioähkyä tai luoda joustamattomia sääntöjä asiakkaan arkeen. Ryhmätoiminnan tarkoitus on tukea asiakkaan arjenhallintataitojen edistämistä myös yksilöllisesti.

Tuotoksemme materiaalien (liite 7) muodoksi valitsimme power pointin. Päädyimme tähän, koska koimme, että se on Varikoiden toimintaan käytännöllisin vaihtoehto. Tämä muoto nousi esiin jo suunnitteluvaiheessa. Power pointia pystyy muokkaamaan ja päivittämään helposti tarpeen mukaan. Kuvien ja tekstin, keskustelun aiheiden ja internetlähteiden lisääminen ja muokkaaminen on vaivatonta. Materiaalin sähköinen jakaminen onnistuu tässä tiedostomuodossa helposti.

Aihealueiden käsittelyyn käytettävän diamäärän pyrimme aluksi rajaamaan niin, että dioja ei olisi liian paljon. Ohjaajien kyselyistä nousi esiin, että asiakkaiden keskittymiskyky ei ole kovin hyvä, joten halusimme taata asiakkaiden mielenkiinnon ja läsnäolon säilymisen koko ryhmätilanteen ajaksi. Ryhmätilanne kesti pilotoinnissa n. 15–30 minuuttia. Halusimme sisällyttää ryhmätoimintaan mahdollisimman monia eri menetelmiä, koska toiveita niiden käytöstä nousi esille sekä asiakkailta, että ohjaajilta. Käytimme dioissa kuvia, tekstiä, keskusteluita ja nettilähteitä. Olemme käyttäneet materiaalissa selkeää yleiskieltä ammattikielen sijaan välttääksemme väärinymmärryksiä ja epätietoisuutta.

Materiaalin laatiminen, teoriatiedon kerääminen ja siihen perehtyminen ajoittuivat marras—joulukuulle 2015. Väliarviointia teimme sähköpostitse Varikko-hankkeen johtajan Teija Nuutisen ja Outokummun Varikon ohjaajan kanssa. Esittelimme kehiteltävän materiaalin rakennetta, visuaalista ilmettä, sekä ohjaajille suunnatun oheismateriaalin sisältöjä. Alustava versio materiaalista sai ohjaajalta kiitosta ja vastasi hänen odotuksiaan. Keskustelimme materiaalin visuaalisesta ulkonäöstä ja lupasimme huomioida suunnittelussa ViaDian internet-sivujen ja esitteiden tyyliä. Esittelimme laatimiamme materiaaleja ohjaaville opettajille marraskuun lukupiirissä ja saimme luvan aloittaa pilotoinnit. Päädyimme jo ennen pilotointia jättämään materiaalista pois alustavaan suunnitelmaan kuuluneet kuvat ja kuvat selkeyttääksemme työn ulkonäköä. Halusimme taata tällä sen, että asiakkaiden huomio kiinnittyy diasarjoissa olennaiseen, eli asiasisältöiseen tekstiin.

## 6.7 Arjenhallintaryhmien aihealueiden esittely

Arjenhallintaryhmissä käsitellään viittä eri aihealuetta: rentoutuminen ja vapaa-aika, päihteet arjessa, ravitseminen ja ruokailu, taloudenhallinta sekä ajanhallinta. Aihealueita pyritään käsittelemään asiakkaan kannalta mielenkiintoisista ja olennaisista näkökulmista. Tässä kappaleessa kerromme näkökulmia eri aihealueiden kiinnittymisestä asiakkaiden arkeen ja vaikutuksista arjenhallintaan.

Rentoutuminen ja vapaa-aika ovat tärkeitä hyvinvoinnin ja jaksamisen edistämiseksi. Vapaa-aika määritellään Suomen kielen perussanakirjassa seuraavasti: (ansio)työn, opiskelun tms. ulkopuolinen, varsinaiseen rentoutumiseen ja virkistäytymiseen käytettävissä oleva aika. Kuntouttava työtoiminta on varikkolaisten työtä. Rentoutuminen ja vapaa-aika ovat olennainen osa arjenhallintaa. Ryhmätilanteessa käsitellään vapaa-ajan roolia ja sisältöä sekä rentoutumiseen ja yksinoloon liittyviä asioita. Yksinoleminen sietäminen ja kyky rentoutua ovat olennaisia tekijöitä erilaisten riippuvuuksien ja elämäntapojen hallinnassa, kuten päihderiippuvuus ja painonhallinta. Materiaalissa kuvataan tietoisien rentoutumisen edellytyksiä, etuja ja keinoja. Osioon kuuluu lyhyt rentoutusharjoitus, josta heränneistä tuntemuksista ja ajatuksista käydään keskustelua.

Päihteet, niiden ongelmakäyttö ja vaikutukset arjenhallintaan vaihtelevat yksilöllisesti. Koska päihteeseen syntyvät riippuvuudet ovat erilaisia, myös toipumisreitit ovat yksilöllisiä (Tammi, Aalto & Koski-Jännes 2009, 41). Materiaalilla pyritään herättämään keskustelua kokemuksista päihteiden käyttöön ja käytön lopettamiseen liittyen. Vaikka toipumisen reitti ja keinot vaihtelevat yksilöllisesti asiakkaan taustan, kulttuurin, persoonan ja päihteiden käyttöön johtaneiden syiden mukaan, vertaiskokemusten jakaminen ja vastaanottaminen tukee omien retkahdusta ehkäisevien keinojen rakentamisessa. Materiaalissa on paneuduttu päihderiippuvuuden eri ulottuvuuksiin asiakkaan näkökulmasta (fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja henkinen riippuvuus).

Fyysisessä riippuvuudessa käyttäjän elimistö tottuu käytettävään päihteeseen, jolloin käytön lopettaminen johtaa fyysisiin vieroitusoireisiin. Psykkisessä riip-

puvuudessa käyttäjä kokee pakonomaista käytönhimoa ja riippuvuus syntyy päihteen käytöstä seuraavaan olotilaan. Psykkiseen riippuvuuteen ei välttämättä liity fyysisiä vieroitusoireita, vaan käyttämisen riippuvuus perustuu tunne-reaktioiden käsittelemiseen. Sosiaalisessa riippuvuudessa käyttäjä on riippuvainen päihteiden käyttöön liittyvistä sosiaalisista yhteyksistä, ryhmistä ja verkostosta. Henkisessä riippuvuudessa käyttäjä on riippuvainen päihteiden käyttöön liittyvästä elämäkatsomuksesta, -arvoista ja – asenteista. Päihteidenkäyttäjien ympärille rakentuu tietynlainen ajatusmaailma, joka eroaa huomattavasti yleisestä. (Holmberg 2010, 40.)

Ravitsemus ja ruokailu ovat tärkeitä ihmisen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Ruoan syöminen ja valmistus tuottavat mielihyvää. Viisailla valinnoilla ja hyvillä elämäntavoilla voidaan vaikuttaa ihmisen fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin. Fyysisen hyvinvoinnin kannalta ravinnon tehtävä on janon ja nälän poistaminen. Riittäväällä ravintoaineiden saannilla on suora vaikutus sairauksien ehkäisyyn ja hoitoon.

Henkistä hyvinvointia edistää muun muassa maukkaan ruoan tuottama mielihyvä, kuten myös ruokailuun liittyvät valinnan mahdollisuudet sekä ruokailuympäristön viihtyvyys. Sosiaalista hyvinvointia luovat yhteiset ruokahetket perheen ja ystävien kanssa, ruokaperinteiden siirtäminen ja kokemusten jakaminen sekä juhlatilaisuudet ja vieraanvaraisuus. Ruoan valmistaminen yhdessä ystävien tai perheen kanssa on hyvää ajanvietettä. (Martat 2015.)

Taloudenhallinta on olennainen osa arjenhallintaa. Hyvä taloudenhallinta edellyttää suunnitelmallisuutta ja impulsiivisuuden hallintaa. Talouden tasapainottaminen päihteettömyyden rakentamisen alkuvaiheessa on usein haastavaa ja nämä haasteet voivat toimia myös laukaisevana tekijänä retkahdukseen. Tasapainoinen taloustilanne motivoi elämänmuutoksen jatkamiseen. Raha määrittelee monilta osin arjen sisältöä ja arjen valinnoilla on suuri vaikutus talouden hallinnassa. Aihetta käsitellessä toivotaan heräävän keskustelua asiakkaiden kokemuksista talouden hallinnassa ja keinoista säästämiseen sekä menojen hallintaan. Monet asiakkaista ovat ajautuneet velkakierteeseen päihteidenkäytön ja siihen liittyvän elämäntilanteen seurauksena. Nykymuotoinen velkajärjes-

tely mahdollistaa luottotietojen puhdistamisen sitoutumalla laadittuun maksuohjelmaan ja siihen, ettei uutta velkaa synny (Laki yksityishenkilön velkajärjestelystä 25.1.1993/57). Velkajärjestelyn mahdollisuutta voi kartoittaa yksilötyökentelyssä asiakkaan kanssa, mutta kokemuksia järjestelystä voi jakaa ryhmätilanteessa.

Pitkittynyt työttömyys ja päihteidenkäyttö vaikuttavat asiakkaiden kykyyn hallita ajankäyttöään ja suunnitella toimintaa. Arjen organisoiminen ja rutiinien muodostuminen vievät aikaa ja tuntuvat asiakkaista usein haasteelliselta. Ihmisten keinot arjen rytmittämiseen ja arkeen muodostuvat rutiinit ovat yksilöllisiä. Ryhmätilanteessa toivotaan heräävän keskustelua siitä, miten asiakkaat ovat ratkoineet ajankäyttöön ja hallintaan liittyviä haasteita ja millaisia rutiineja koetaan arjessa hyödyllisiksi. Päihteidenkäyttöön liittyvälle elämäntavalle on tyypillistä toiminnan impulsiivisuus, jonka vuoksi muutos suunnitelmalliseen ja strukturoituun arkeen on suuri. Impulsiivisuudella tarkoitetaan toimimista ja reagoimista hetken mielijohteesta (Huotari & Tamski 2013, 122).

Muutokset asiakkaan elämäntavoissa ja tottumuksissa eivät tapahdu hetkessä ja ryhmätilanteissa tulisikin painottaa sitä, että pysyvät muutokset tapahtuvat vaiheittain. Rutiinit muodostuvat vähitellen ja oman ajankäytön hallintaan liittyvän keinon voi löytää vain erilaisia keinoja kokeilemalla. Oman ajankäytön tarkastelu auttaa hahmottamaan arjen rakentumista: mistä arki tosiasiasa koostuu. Asiakkaiden arjesta löytyy päihteettömyyttä ja arjenhallintaa tukevia rutiineja, joita tulee korostaa. Positiivisten asioiden korostaminen tukee ja motivoi muutokseen. (Huotari & Tamski 2013, 138–140.)

## **6.8 Arjenhallintaryhmän materiaalien pilotointi**

Pilotoinnit alkoivat Outokummun Varikolla marraskuun 2015 lopussa. Arvioimme pilotoinneissa materiaalin käytettävyyttä, visuaalista ilmettä, sekä materiaalin toimivuutta (ryhmätilanteen etenemisen ja syntyvän keskustelun määrä). Ensimmäisen pilotoinnin jälkeen aloimme pohtia saatekirjeiden toimivuutta, koska aihealueita ei käsitellä määritellyssä järjestyksessä. Halusimme lisäksi

lisätä ryhmänohjaukseen liittyvää ohjeistusta, jonka tarve nousi esiin myös toimeksiantajan puolelta. Päädyimme yhdistämään saatekirjeet yhtenäiseksi oppaaksi (liite 6). Oppaaseen koottiin ohjeita ja vinkkejä ryhmänohjauksesta sekä ohjeistusta eri aihealueiden käsittelemiseen.

Pilotoinnin aikana arvioimme materiaalien käytettävyyttä. Ensimmäisen pilotoinnin jälkeen huomasimme tarpeen visuaalisen ilmeen selkeyttämiseen ja fonttikoon kasvatukseen. Lisäksi huomasimme, että yksittäisillä dioilla oli liikaa asiasisältöä. Päädyimme jakamaan sisältöä erillisille dioille ja lisäämään näin diojen määrää. Asiakkaiden oli helpompi keskittyä kun näkyvillä ei ole liikaa tietoa samanaikaisesti. Kun asiat ovat eriteltynä erillisille dioille, ryhmätilanne tuntuu etenevän tahdikkaammin ja yhden dian käsittelemiseen käytettiin vähemmän aikaa.

Ryhmätilanteet kestivät pilotoinnissa 15–35 minuuttia, joka tuntui sekä asiakkaiden, että ohjaajan mielestä sopivalta ajalta. Havaintojemme mukaan aika oli riittävä aihealueeseen syventymiseen, mutta tarpeeksi lyhyt, jotta asiakkaat jaksoivat keskittyä ryhmätilanteeseen ja olla läsnä. Materiaalissa olevat apukysymykset lisäsivät selvästi keskustelua ja toivat tauotusta ryhmätilanteen informatiivisuuteen. Arvioimme pilotoinnissa, että ryhmätilanteet tuottivat sopivassa suhteessa lisää tietoa asiakkaille ja mahdollistivat heidän kokemustensa ja näkemystensä esille tulon.

## **6.9 Loppuarviointi ja prosessin päättäminen**

Loppuarvioinnissa arvioidaan tulokset ja vaikuttavuus joka projektista on syntynyt. Loppuarvioinnin tarkoituksena ei ole enää toiminnan kehittäminen vaan tavoitteiden, toiminnan tuloksien ja vaikuttavuuden arviointi. ( Suopajärvi 2013, 23, 27.) Toteutimme pilotoinnin päätyttyä loppuarviointikyselyt Outokummun Varikon asiakkaille (liite 8) ja ohjaajalle (liite 9). Teimme loppuarvioinnin prosessistamme ja tuottamastamme materiaalista pilotoinnin päätyttyä joulukuussa. Halusimme kuulla kuinka onnistuimme siinä, että materiaalista tulisi työntekijöille työkalu, jota he voisivat hyödyntää eri tavoilla ja

toimipisteestä riippumatta. Lisäksi halusimme kuulla asiakkaiden kokemuksia materiaalin antaman tiedon hyödyllisyydestä ja kattavuudesta, sekä kokemuksista ryhmätilanteista.

Osallistuimme viimeiseen pilotointiin yhdessä ja toteutimme samalla asiakkaille ja ohjaajalle loppuarviointikyselyt. Asiakkaiden kyselyyn saimme kuusi vastausta. Kyselyyn vastanneista kaikki pitivät arjenhallintaryhmään osallistumista mielekkäänä. Etenkin kesto ja tiivis sisältö koettiin positiivisena. Osallistujat kertoivat saaneensa vinkkejä arjenhallintaan. Aihealueet koettiin asiallisina ja hyvinä, osa vastanneista toivoi että keskustelua olisi ryhmätilanteissa syntynyt enemmän.

Materiaalin rakenne oli koettu selkeänä ja aihealueiden käsittely oli ymmärrettävää. Ravitsemuksesta ja ruokailusta olisi toivottu lisää tietoa, mutta etenkin päihteet arjessa – kokonaisuus koettiin hyväksi. Ryhmätilanne oli koettu rentoja ja keskustelu hyvänä. Yksi vastanneista oli kokenut ryhmätilanteen ahdistavana ja jännittävänä.

Kaikki kyselyyn vastanneet kertovat, että osallistuisivat jatkossa vastaavanlaiseen ryhmätoimintaan. Kehittämideoita kyselyn tuloksissa ei noussut esille.

Outokummun Varikon ohjaaja kertoi loppuarviointipalautteessaan pilotoinnin onnistuneen hyvin ja materiaalin toimivan arjenhallintaryhmän ohjaamiseen. Ohjaaja koki, että materiaalien aihealueet oli valittu niin, että ne vastasivat selvästi Varikon asiakkaiden tarpeisiin. Erityisesti ajanhallinta ja vapaa-aika olivat hyödyllisiä aihealueita, mutta ravitsemuksesta ja ruokailusta hän olisi kaivannut yksilöllisempää tietoa. Ruokailu ja ruoanvalmistaminen ovat Varikoiden viikoittaista toimintaa, joten tässä suhteessa materiaalista ei noussut esiin uutta tietoa.

Materiaali toimi hyvin myös ryhmänohjaajan näkökulmasta. Kokemattomammalle ohjaajalle voisi olla hyvä, että materiaaleissa olisi ollut vielä enemmän apukysymyksiä ohjaajalle, joilla olisi saanut vietyä ryhmää

luontevasti eteenpäin jos tilanteessa ei ohjaajalta itseltään nouse aiheeseen liittyviä kysymyksiä. Materiaaleja voisi kehittää niin, että diojen loppuun voisi lisätä aihealueeseen liittyvän videon pätkän. Videoista saattaisi nousta esiin vielä uusia näkökulmia ja tämä voisi herättää ryhmän sisällä keskustelua.

Varikon ohjaaja kertoi palautteessaan, että ryhmän ajallinen kesto sai paljon positiivista palautetta varikkolaisilta. Aiheesta ja asiakkaiden mielenkiinnosta riippuen keskustelua ryhmän sisällä syntyi välillä enemmän ja välillä vähemmän. Kokonaisuudessaan materiaalit toimivat hyvin ja täyttivät ohjaajan odotukset. Ohjaaja uskoo, että materiaali tulee palvelemaan myös muiden Varikoiden tarpeita ja arjenhallintaryhmistä tulee hyvät kokonaisuudet osaksi Varikoiden kuntouttavaa työtoimintaa.

Asiakkaiden ja ohjaajan loppuarviointikyselyiden pohjalta arvioimme täyttäneemme toimeksiantomme edellyttämät tarpeet arjenhallintaryhmän ohjaamisen materiaalien laatimisessa. Materiaali on sekä ohjaajan, että asiakkaiden kannalta käyttökelpoista ja tarpeenmukaista, visuaalisesti miellyttävää seurata ja sisältää ajantasaista tietoa aihealueista.

Viimeinen vaihe projektissa on sen päättäminen. Luovutimme tuottamamme materiaalin Varikko Pohjois-Karjala hankkeen johtaja Teija Nuutiselle, joka välittää materiaalin Varikoiden-ohjaajille. Kutsuimme hankkeen johtajan ja kaikki toiminta-alueen Varikoiden ohjaajat seuraamaan opinnäytetyömme esittelyä opinnäytetyöseminaariin.

## **7 Pohdinta**

Tässä luvussa kerromme opinnäytetyöprosessimme oppimiskokemuksista, kohtaamistamme haasteista ja ristiriidoista, sekä niiden seurauksena syntyneistä päätelmistä. Toimiminen kolmannen sektorin parissa oli meille molemmille uusi kokemus, joka avasi uusia näkökulmia toiminnan järjestämisestä ja palvelujärjestelmän toimijoiden rooleista

## 7.1 Prosessin toteutus ja johtopäätökset

Kuntouttavaa työtoimintaa tuottaa nykyisin kunnan omien yksiköiden lisäksi monet yhdistykset. Toiminnan sisällölle ei ole asetettu tiukkoja edellytyksiä lain tai asetusten puolesta. Tästä johtuen toiminnan sisällöt ja toteutustapa vaihtelevat huomattavasti eri järjestävien tahojen osalta. Tämä luo haasteita arvioida kuntouttavaan työtoimintaan osallistuvien asiakkaiden saamaa hyötyä toiminnasta, mutta on toisaalta myös hyvä tekijä. Kun kuntouttavaa työtoimintaa tarjoavia tahoja on useita, asiakas voi itse määrittää minkä toimijan tarjoama toiminta vastaa parhaiten hänen tavoitteisiinsa, jolloin asiakkaan valinnanvapaus lisääntyy.

Kuntouttavan työtoiminnan tavoitteeksi on määritelty edistää asiakkaan tilannetta ja toimintakykyä. Asiakkaan toimintakyvyn ja tilanteen edistämiseen käytettävät menetelmät määräytyvät asiakkaan elämäntilanteisiin kohdistuvien haasteiden kautta. Päihteetön ympäristö, strukturoitu toiminta ja sitoutuminen arjessa päivittäiseen työskentelyyn toimivat usein jo itsessään asiakasta edistävinä tekijöinä. Toiminnan sisällön mielekkyys edistää asiakkaan motivaatiota osallistua toimintaan. Tämä taas puolestaan luo onnistumisen tunteita ja motivoi asiakasta asettamaan tavoitteita ylemmäs kohti opiskelu ja työelämää.

ViaDian Varikko tarjoaa kristillisiin arvoihin perustuvan päihteetöntä elämäntapaa ylläpitävän ympäristön kuntouttavaan työtoimintaan. Uskomisen ja uskontoon sitoutuminen ei ole edellytys toimintaan osallistumiselle, mutta toiminnan arvot ja tavoitteet heijastuvat sen perusaatteiden kautta. Käytännössä tämä tarkoittaa esimerkiksi talouden kannalta sitä, että kunnan palvelut tähtäävät aina tuotavuuteen tai vähintään omakustanteisuuteen, kun taas järjestöjen tavoite on tuottaa koko taloudellisella tuotollaan palveluita asiakkailleen. Asiakkailta on enemmän mahdollisuuksia vaikuttaa toiminnan sisältöön, joka myös osaltaan lisää asiakaslähtöisyyttä.

Kartoittaessamme ohjaajien ja asiakkaiden odotuksia ja ennakkoasenteita muodostuvaa ryhmätoimintaa kohtaan tuloksista nousi mielenkiintoisia ristiriitaja. Asiakkaiden halukkuus osallistua ryhmätoimintaan oli lähes olematonta, kun

taas ohjaajat kuittasivat usein kysymyksen asiakkaiden motivaatiosta ryhmätoimintaan sillä, että se on pakollinen osa kuntouttavaa työtoimintaa. Tästä ristiriidasta heräsi peruskysymyksiä: miksi asiakkaat ovat niin haluttomia osallistumaan ohjattuun ryhmätoimintaan ja miksi ohjaajat tunnistavat asiakkaiden huonon motivaatiotason, mutta eivät nimeä vastauksissa syitä tähän. Asiakkaiden vastauksista haluttomuudesta huolimatta nousi hyvin esille aihealueita ja keinoja niiden käsittelemiseen, joka antoi meille mahdollisuuden luoda perusolettamus, että asiakkailla on peruskiinnostusta osallistua ryhmätoimintaan, mutta heidän kokemuksensa ja ennakkoasenteensa ryhmätoiminnasta ovat negatiivisia.

Aloimme perehtyä asiakkaiden toimintakykyyn ja ryhmänohjauksen erityispiirteisiin teorian kautta. Useista lähteistä nousi esille sama perussanoma: kantaaottava ja toimintaa kyseenalaistava lähestymistapa johtaa todennäköisemmin ajattelutavan muutokseen, kuin perinteinen valistava lähestymistapa. Asiakkaalle tulee luoda mahdollisuus oivaltaa muutoksen tarve ja suunta itse, jolloin muutos on pysyvämpi, koska se lähtee asiakkaasta itsestään. Pohdimme miten tämä tieto asettuu suhteessa asiakkaiden kokemuksiin ja ennakkoasenteisiin ryhmätoiminnasta. Halusimme luoda arjenhallintaryhmän ryhmätilanteista rentoja, asiakaslähtöisiä ja sopivan mittaisia kokonaisuuksia ja motivoida siten asiakkaita osallistumaan ryhmätilanteisiin ja sisäistämään niissä olevaa sanomaa.

Ryhmätoiminta on luontainen tapa lisätä vertaisuutta ja keskustelua asiakasryhmässä. Varikoilla kuntouttavaan työtoimintaan samanaikaisesti osallistuvien asiakkaiden määrä on riippuvainen Varikon koosta ja asiakkaiden vaihtuvuuden määrä kausiluontoista. Asiakkaat tuntevat kuitenkin usein toisensa jo muiden tekijöiden kautta, joka helpottaa ryhmäytymistä Varikolla. Tämä vaikuttaa huomattavasti muodostuneen arjenhallintaryhmän toteutukseen. Ryhmätoiminta toteutuu non-stop-tyyppisenä. Tämän perusteella syntyy oletus, ettei ryhmäläisten välille ehdi muodostua rooleja, tai että ryhmädynamiikka poikkeaisi muiltakin osin verrattuna suljettuun ryhmään. Ryhmäläisten aiempi side yhdessä elämäntilanteiden tuomaan vertaisuuden kokemukseen poistavat selvästi jännitteitä ja estoja keskinäisessä kanssakäymisessä. Jo ensimmäisen pilotoinnin aikana oli selvästi huomattavissa roolien muodostumisia ryhmäläisten välille, jotka vahvis-

tuivat pilotoinnin aikana. Vaikka pilotointiin osallistuvien asiakkaiden kokoonpanossa oli jokaisella kerralla pieniä muutoksia, se ei vaikuttanut suoraan ryhmätilanteeseen tai heräävään keskusteluun.

Arjenhallintaryhmän aihealueet ja niiden käsittelyssä käytetyt menetelmät valikoituivat asiakkaiden kyselyn tulosten perusteella. Pilotoinnin aikana keskustelua aiheesta syntyi vaihtelevasti. Asiakkaat toivat esille pilotointien jälkeisessä vapaassa keskustelussa, että aihealue tai käsiteltävä tapa ei aina ratkaise syntyvän keskustelun määrää, vaan että asiakkaiden senhetkisellä olotilalla ja yleisellä mielialalla on vähintään yhtä suuri vaikutus. Vaikka ryhmän kommunikatio olisi vapautunutta ja ryhmädynamiikka toimivaa, asiakkaat eivät aina jaksaa osallistua syvälliseen ja analysoivaan keskusteluun. Pilotoinnin aikana oli kuitenkin huomattavissa selvä muutos asennoitumisessa ryhmätoimintaa kohtaan. Ryhmän lyhyt kesto ja vapaan keskustelun mahdollisuus saivat positiivista palautetta, asiakkaat olivat ikään kuin yllättyneitä siitä, miten suuri rooli heidän osallistumisellaan ja heidän tuomillaan argumenteilla ryhmätilanteessa oli.

Materiaalin sivutuotteena syntynyt ohjaajan opas sai Outokummun Varikon ohjaajalta hyvää palautetta. Pohdimme itse ja yhdessä ohjaajan kanssa sitä, miten suuri merkitys ryhmätilanteen ohjaajan oman persoonan käytöllä ja sen mahdollisuudella on ryhmätilanteen toteutuksen kannalta. Asiakkaat olivat tyytyväisiä aitoon kohtaamiseen, sekä heidän mielipiteitään mahdollistaviin avoimiin kysymyksiin. Ohjaajan on tärkeää pystyä käyttämään ammattitaitoaan ja muokkaamaan ryhmän toimintaa vastaamaan kulloinkin ryhmään osallistuvien asiakkaiden tarpeita.

Olemme tyytyväisiä siitä, että päätimme huomioida materiaalin ja ryhmätoiminnan suunnittelussa vahvasti asiakkaiden tarpeita ja vastata heidän odotuksiinsa. Uskomme materiaalimme kautta vaikuttaneemme jo pilotointiin osallistuneiden asiakkaiden asenteisiin ryhmätoiminnasta, jolla voi olla suuri merkitys asiakkaan omassa prosessissa myöhemmin. Asiakkaan asennemuutos voi johtaa hedelmälliseen edistymiseen yksilötyöskentelytasolla, jossa arjenhallintaryhmästä saatua tietoa voi syventää yksilöllisten tarpeiden mukaan.

## 7.2 Luotettavuus ja eettisyys

Keräsimme tietoa prosessin alussa Pohjois-Karjalan alueen Varikoiden ohjaajilta, sekä Outokummun Varikon asiakkailta aihealueiden rajaamista, ryhmätoiminnan menetelmien määrittämistä, sekä odotusten ja toiveiden määrittämistä varten. Tapasimme Varikoiden ohjaajat opinnäytetyömme prosessin alkuvaiheessa, jolloin selitimme kyselyiden käyttötarkoituksen, kuinka aiomme syntyvää materiaali käyttää ja kuinka hävitämme kyselylomakkeet aineiston käsittelyn jälkeen. Korostimme, että haluamme luoda yleisen käsityksen asioista, emmekä nosta tuloksissa kenenkään yksilöllisiä vastauksia esille.

Asiakkaiden kyselylomakkeen saatteeksi laadimme saatekirjeen (liite 3), jossa selitimme tulosten käyttötarkoituksen, sekä vastausten ehdottoman anonyymiyden. Kyselyiden toteuttaminen Outokummun Varikon ohjaajan avustuksella takasi sen, että emme edes itse tunnistaneet tai tiedneet aineistoa käsitellessä vastausten kirjoittajia.

Pilotoinnin aikana kerroimme jokaisen ryhmätilanteen alussa ketä me olemme, roolistamme pilotoinnissa ja sen, että tarkkailemme materiaalin käytettävyyttä. Emme keränneet tilastotietoa pilotointiin osallistuneista, koska emme nähneet sitä tarpeelliseksi tulosten määrittämiseksi. Tämä lisäsi asiakkaiden yksityisyyden suojaa.

Prosessin lopussa keräsimme palautetta tuottamastamme materiaalista Outokummun Varikon ohjaajalta ja asiakkailta. Kyselyt toteutettiin nimettöminä, jolla takasimme yksilösuojan palautteita käsitellessämme ja arviointia toteuttaessamme.

Arjenhallintaryhmän materiaalia laadittaessa huomioimme informaation ajantasaisuuden ja luotettavuuden. Varmistamme luotettavuuden lähdekriittisyydellä sekä laajalla lähdekatsonalla ja pyrimme lisäämään muutokselle herkkien tietojen yhteyteen linkin niiden paikkansapitävyyden tarkistamiseksi. Laadimme materiaalin huomioiden sukupuoli-, ikä- ja

elämäntilannetta koskevan neutraaliuden. Pyrimme huomioimaan materiaalia laatiessa, ettei se loukkaa kenenkään henkilökohtaisia tai uskonnollia arvoja.

Olemme kirjoittaneet auki kaikki prosessin vaiheet ja prosessiin liittyvät valinnat opinnäytetyöraportissamme. Olemme kuvanneet mahdollisimman tarkkaan tekemiämme valintoja ja niihin johtaneita perusteita. Olemme kuvanneet määrittelyyn ja arviointiin liittyvien kyselyiden tulosten analysoinnin ja avanneet tulokset kattavasti raportissamme.

Olemme pohtineet ja keskustelleet keskenämme opinnäytetyöprosessiimme liittyvistä valinnoista. Lisäksi olemme saaneet ammatillista tukea Outokummun Varikon ohjaajalta, Varikko-hankkeen johtajalta, sekä ohjaavilta opettajiltamme. Halusimme luoda laadukkaan työväliseen arjenhallintaryhmän ohjaamiseen. Tämän vuoksi laadimme materiaalin tueksi lisätuotoksen, ohjaajille suunnatun oppaan, joka sisältää ohjeita ryhmänohjaukseen ja vinkkejä aihealueiden käsittelyyn.

### **7.3 Materiaalin hyödynnettävyys ja jatkokehittelyideat**

Materiaali toimii erinomaisena runkona arjenhallintaryhmän toteutukseen. Varikon arjenhallinta toteutetaan non-stop-tyyppisenä, mutta vastaavanlaista ryhmätoimintaa Varikon asiakkaille olisi mahdollista materiaalia syventämällä toteuttaa myös suljettuna ryhmänä. Intensiivisempi suljettu ryhmätoiminta voisi luoda paremmat edellytykset vertaistuelle ja syventää ryhmätilanteessa heräävää keskustelua. Vaikka ryhmäläisten välisten roolien muodostuminen ja ryhmädynamiikka oli silminnähtävää jo pilotoinnin aikana, uskomme että ryhmätilanteeseen osallistuvien asiakkaiden vaihtuvuudella ei ollut suurta merkitystä syntyvän keskustelun määrään ja laatuun.

Materiaalimme tulee pilotoinnin jälkeen käyttöön kaikille Pohjois-Karjalan alueen Varikoille ja tulevaisuudessa mahdollisesti koko valtakunnan alueelle. Ohjaajien oppaassa kehotimme ohjaajia yksilöllistämään materiaalia vastaamaan paikallisia ja ryhmäkohtaisia tarpeita. Arjenhallinnan haasteet, ympäristön olosuhteet

ja tarjolla olevat palvelut ovat erilaisia asutuskeskuksissa ja haja-asutusalueilla, minkä vuoksi materiaalia voisi olla tarpeellista kehittää vastaamaan erilaisten Varikoiden tarpeita. Varikon toimitilojen koko ja kokonaisasiakasmäärä vaikuttavat toiminnan sisältöön ja ryhmätoimintojen asiakasmääriin. Materiaalin muokkaaminen on tarpeellista, koska ryhmätoimintaa toteutetaan yleisesti kaikille Varikoilla, joiden asiakasmäärä ja toiminnan kapasiteetti vaihtelevat.

Materiaali on mielestämme käyttökelpoista myös yksilöohjauksessa keskustelun pohjana. Materiaalia voisi kehittää myös yksilöohjausta ajatellen. Aihealueet ovat yleisesti ajankohtaisia, päihdetyötä ja kuntouttavaa työtoimintaa ajatellen. ViaDian toiminnan piiriin kuuluu paljon muitakin asiakasryhmiä eri toimipaikkojen kautta ja mielestämme materiaali on käyttökelpoinen myös muiden asiakasryhmien kanssa, kuten itsenäistyvät nuoret, vanhukset ja lapsiperheet. Asiakkaiden tausta vaikuttaa arjen haasteiden syntyymiseen, mutta haasteet itsessään ovat samoja iästä, sosiaalisesta taustasta ja elämäntilanteesta huolimatta.

#### **7.4 Oppimisprosessi ja ammatillinen kasvu**

Sosiaalialan koulutusohjelman tuottaa sosionomille ammatillisia valmiuksia, eli kompetensseja työskentelyn välineiksi. Nämä valmiudet ovat sosiaalialan eettinen osaaminen, asiakastyöosaaminen, palvelujärjestelmäosaaminen, yhteiskunnallinen analyysitaito, reflektiivinen kehittämis- ja johtamisosaaminen, sekä yhteisöllinen osaaminen ja yhteiskunnallinen vaikuttaminen. Näiden koulutuksen tuomien valmiuksien lisäksi työntekijän oma persoona ja muissa elämänyhteyksissä hankitut tiedot ja taidot muodostavat yhdessä ammatillisen pätevyyden. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2011, 19–20.)

Opinnäytetyöprosessissa olemme saaneet uusia oppimiskokemuksia ja ammattitaitomme on kehittynyt monen kompetenssin osalta. Jo prosessimme määrittely- ja suunnitteluvaiheissa pohdimme toteutuksen lähtökohtia. Asiakkaiden mielipiteet ja todelliset tarpeet tulisi toimia aina toiminnan kehittämisen lähtökohtana. Tuottamamme materiaali on laadittu ensisijaisesti asiakkaiden lähtö-

kohdista, huomioiden samalla kuntouttavan työtoiminnan ja toimeksiantajan luomat edellytykset ryhmätoiminnalle.

Kolmannen sektorin järjestämä kuntouttava työtoiminta on kohtalaisen tuore ilmiö pienemmissä kaupungeissa ja kunnissa. Kuntouttavan työtoiminnan sisällölle ei ole määritelty tarkkoja sisältövaatimuksia, joka siirtää vastuun järjestämisestä ja konkreettisen sisällön määrittämisestä toiminnan järjestäjälle. Opinnäytetyöprosessissamme tutustuimme kuntouttavan työtoiminnan palvelusisältöihin alueen muiden toimijoiden tarjoamana. Huomasimme, että kunnan tarjoaman työtoiminnan sisältö on hyvin erityyppistä eikä siihen kohdistu niin vahvoja kehittämispaineita, kuin kolmannen sektorin toimintaan. Lisäksi toimintaa ohjaavien työntekijöiden koulutusvaatimukset ja osaamistaso olivat huomattavasti suuremmat kolmannen sektorin toimijoilla.

Olemme molemmat tahoillamme työskennelleet aiemman työkokemuksen ja työharjoitteluiden kautta nuorten ja päihdekuntoutujien kanssa. Yhdistystyö on meille molemmille täysin uusi työskentelykenttä. Toiminnan yhdistyspohjaisuus vaikutti selvästi toiminnan perusluonteeseen ja työn tekemisen sekä kehittämisen perusperiaatteisiin. Yhdistykset toimivat usein erilaisten hankerahoitusten turvin, joka luo käytännön työssä paineita kehittää toimintaa jatkuvasti ja luoda uusia toimintamalleja rahoituksen jatkumiseksi. Tämä jatkuva kehitys on toisaalta hyvä tekijä sosiaalityön kehittymisen ja uusien toimintamallien rakentamisen kannalta, mutta pohdimme sen vaikutusta toimintamallien vakiintumiseen ja asiakkaiden kuntoutuksen jatkuvuuden kannalta. Asiakkaat kiinnitetään suoraan kehitteillä oleviin projekteihin ja hankkeisiin ennen niiden sisällön ja toteutuksen vakiintumista. Kun toiminta vakiintuu, hanke on jo usein ohi ja painopiste siirtyy uusiin kehittämistöihin. Palvelujärjestelmä ja sen tarjoamat palvelut ovat jatkuvan muutoksen alla. Työntekijät kouluttavat itseään ja perehtyvät aktiivisesti pysyäkseen muutoksessa mukana. Asiakas on tässä muutoksessa helposti askeleen jäljessä.

Opinnäytetyöprosessimme alkuvaiheessa toteutettu kysely Varikoiden ohjaajille ja Outokummun Varikon asiakkaille loi meille tuloksissaan ristiriidan asiakkaiden ja ohjaajien näkemysten välille. Tämä ristiriita löytyy varmasti myös yleisemmäl-

lä tasolla ammattihenkilöstön ja asiakkaiden välillä. Työntekijä tuottaa yleisesti määriteltyä palvelua usein tulosvastuullisessa instanssissa, jolloin asiakkaan todellinen tarve jää muiden työn sisältöä määrittelevien tekijöiden jalkoihin. Asiakkaiden tyytyväisyys opinnäytetyömme tuloksena syntyneen ryhmätoiminnan sisältöön oli jo pilotoinnissa havaittavissa. Pohdimme olisiko sosiaalityötä mahdollista laajemminkin kehittää asiakaspalautteen kautta asiakaslähtöisemmäksi. Pitkällä aikajänteellä asiakkaan tarpeeseen perustuva sosiaalityö vähentäisi varmasti asiakaskohtaisia kustannuksia jos vaikuttavuutta ja siten asiakkaan prosessin edistämiskykyä saataisiin kehittämistyöllä nostettua.

Asiakkaan kohtaaminen ja asiakastyöosaaminen on tärkeä osa sosiaalialan ammattilaisen ammattitaitoa. Opinnäytetyöprosessimme aikana saimme kohdata Outokummun Varikon asiakkaita. Pilotoinnin aikana huomasimme miten vaikuttuneita asiakkaat olivat saamastaan asemasta ja vallasta, mahdollisuudesta olla vaikuttamassa toiminnan kehittämiseen. Tällaisella vaikuttamisen mahdollistamisella on suuri merkitys asiakkaiden toimijuuskäsitykselle.

## Lähteet

- Ashford, J. & LeCroy, C. 2010. Human Behavior in the Social Environment. United States: Pre-Press PMG
- Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Holmberg, J., 2010. Päihderiippuvuudesta Elämönhallintaan. Edita Publishing.
- Huotari, A. & Tamski, E-L. 2013. Tammenterhon Tarinoita – Kirja Valmennuksesta. Mikkeli: Mikkelin Kopiopiste Ky
- Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2011. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Kataja, J., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2011. Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Juva: Bookwell Oy.
- Kettunen, S. 2009. Onnistu projektissa. Juva: WS Bookwell oy.
- Klementtilä, K. 2011. Arjenhallintakurssi päihdehuollon asiakkaille. Opinnäytetyö. Kymenlaakson Ammattikorkeakoulu.
- Laki kuntouttavasta työtoiminnasta. 2.3.2001/189.
- Laki yksityishenkilön velkajärjestelystä. 25.1.1993/57.
- Lappalainen-Lehto, R., Romu, M-L. & Taskinen, M. Haasteena päihteet – Ammatillisen päihdetyön perusteita. 2007. WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Liukko, E. 2006. Kuntouttavaa Sosiaalityötä Paikantamassa. Helsinki: Yliopistopaino.
- Mannström-Mäkelä, L. & Saukkola, K. 2008. Voimaannuttavan ohjaamisen Käsikirja. Helsinki: Yliopistopaino.
- Martat. 2015. Ruoka. <http://www.martat.fi/ruoka/ravitsemus/ravitsemuksen-abc>. 2.12.2015.
- Mauno, A., 2012. Ryypäämällä Ryhmäksi – Ehkäisevän päihdetyön karttalehtiä nuorten ja nuorten aikuisten juomiskulttuureihin. Pori: Brand ID Oy.
- Mäkinen, P., Raatikainen, E., Rahikka, A. & Saarnio, T. 2011. Ammattina Sosionomi. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Nuutinen, T. 2015. Keskustelu opinnäytetyön sisällöstä ja tarpeista. 22.1.2015.
- Raitasalo, R. 1995. Elämönhallinta Sosiaalipolitiikan tavoitteena. Helsinki: Kansaneläkelaitos.
- Soikkeli, M., Salasuo, M., Puuronen, A. & Piispa, M. 2011. Se toimii sittenkin. Kuinka päihdevalistuksesta saa selvää. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseuranta.
- Suopajarvi, L. 2013. Opas projektiarviointiin. Rovaniemi: Lapin yliopiston yhteiskuntatieteiden tiedekunnan julkaisuja. C. Työpapereita 55.
- Tammi, T., Aalto, M. & Koski-Jännes, A. 2009. Irti Päihdeongelmista. Edita Publishing Oy.
- Tampereen yliopisto. 2015. Verkko-Tutor. <http://www15.uta.fi/arkisto/verkkotutor/soskont.htm#ryhm%C3%A4> (03.12.2015)
- Terveiden ja Hyvinvoinnin Laitos. 2015a. Kuntouttavan työtoiminnan käsikirja. <https://www.thl.fi/fi/web/kuntouttavan-tyotoiminnan-kasikirja>. 12.7.15.
- Terveiden ja Hyvinvoinnin Laitos. 2015b. Toimintakyvyn ulottuvuudet. <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on/toimintakyvyn-ulottuvuudet>. 18.8.2015.

- Työ- ja Elinkeinopalvelut. 2014. Kuntouttava työtoiminta. [te-palvelut.fi/te.fi/tukea\\_tyollistymiseen/kuntouttava\\_tyotoiminta/index.htm](http://te.fi/tukea_tyollistymiseen/kuntouttava_tyotoiminta/index.htm). 11.7.2015.
- Ylioppilaiden Terveystieteiden Seura. 2012. [http://www.yths.fi/filebank/1915-1151\\_Arki\\_sujuvammaksi.pdf](http://www.yths.fi/filebank/1915-1151_Arki_sujuvammaksi.pdf). 10.11.2015.
- ViaDia ry. 2015. [www.viadia.fi](http://www.viadia.fi). 11.7.2015.
- ViaDia Joensuu ry. 2015. Varikko Projekti. [viadiajoensuu.yhdistysavain.fi/hankkeet-ja-projektit/varikko-pohjois-karjala-projekti/](http://viadiajoensuu.yhdistysavain.fi/hankkeet-ja-projektit/varikko-pohjois-karjala-projekti/). 11.7.2015.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy. Hyppönen, A., Ojala, A. ja Joutsen, J. 2007. Tietokoneen käyttötaito 1 Office 2007 -ohjelmille. Helsinki: WSOY.
- Öystilä, S. 2012. Ryhmädynamiikka ja ryhmän ohjaaminen. <http://www.redu.fi/loader.aspx?id=d1b0aca1-5c45-46b7-98b3-831826435e06>. 29.11.2015.

## Opinnäytetyön toimeksiantosopimus



## OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Toimeksiantaja	
Organisaation nimi:	ViaDia Joensuu ry Varikko Pohjois-Karjala projekti
Toimeksiantajan edustaja:	Teija Nuutinen
Osoite:	
Puhelinnumero:	
Sähköposti:	teija.nuutinen(at)viadia.fi

Opiskelijan/opiskelijoiden tiedot		
Koulutusohjelma:	Sosiaalialan koulutusohjelma STSAK13	
Opiskelijanumero(t) ja nimi(et):	Tarja laine 1200060	Helena Sorjonen 1300097
Puhelinnumero:		
Sähköposti:	tarja.s.laine@edu.karelia.fi	helena.t.ruokolainen@edu.karelia.fi

Toimeksiannon kuvaus	
Aihe	Arjenhallintaryhmän materiaalin tuottaminen
Toteutusmuoto	toiminnallinen opinnäytetyö
Aikataulu	
Kustannusarvio ja kustannusvastuu	

Toimeksiantajan sitoumukset	
Toimipisteen järjestäminen materiaalin pilotoinnille, työelämäyhteyksien	

Opiskelijan sitoumukset	
Eettisten periaatteiden, aikataulun noudattaminen Tuotetun materiaalin saa hyödyntää ViaDia Joensuu ry:n toiminnassa	

Opinnäytetyön ohjaus Karelia-amk:ssa	
Ohjaaja(t):	Tommi Kinnunen ja Päivi Putkuri

Opinnäytetyön julkisuus	
Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se voidaan julkaista Theseus-verkkokirjastossa.	

Allekirjoitukset	
Päiväys 14.09.2015	Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvennys Tarja Laine Helena Sorjonen
Päiväys 21.09.2015	Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvennys TEIJA NUUTINEN
Päiväys 19.11.2015	Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus ja nimenselvennys Päivi Putkuri Tommi Kinnunen

## Opinnäytetyön tutkimuslupahakemus



## TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

Haen/haemme lupaa suorittaa opinnäytetyöhön liittyvä tutkimus

Opinnäytetyön aihe: Ajankäyttöryhmän materiaalin hoitaminen

Tutkimuksen toteutuspaikka/-yksikkö:

Viaplia Joonas ry  
Vankko Pohjois-Karjala - projekti, Oulokummun toimipiste

Tutkimuksen:

- a) kohde/kohdejoukko: Vankko Pohjois-Karjala -hankkeen ohjaajat, Oulokummi  
Vankon asiakkaat
- b) aineiston keruumenetelmä: kyselylomakkeet
- c) aineiston keruun ajankohta: 9/2015 - 1/2016

Opinnäytetyön tekijä/t:

Tarja Laine  
Tarja Laine

Helena Sojonen  
Helena Sojonen

Opinnäytetyön ohjaaja/t:

Päivi Perttunen  
Päivi Perttunen

Tommi Kinnunen  
Tommi Kinnunen

Työelämäohjaaja:

Anna Niemi  
Anna Niemi

1 20

Tarja Laine  
Tarja Laine

Helena Sojonen  
Helena Sojonen

LIITTEET: - tutkimussuunnitelma  
- toimeksiantosopimus

## Saatekirje Outokummun varikkolaisten kyselylomakkeeseen

Hei Outokummun Varikkolaiset!

Opiskelemme Karelia-Ammattikorkeakoulussa Joensuussa sosionomeiksi. Teemme opinnäytetyötä ViaDia:n Varikko Pohjois-Karjala – hankkeen puitteissa Outokummun varikolle. Opinnäytetyömme tehtävänä on laatia materiaali alka-  
van arjenhallintaryhmän ohjaamista varten.

Toteutamme opinnäytetyöhömmme liittyen kyselyitä, sekä Outokummun varikkolaisille, sekä muiden Pohjois-Karjalan alueen varikoiden ohjaajille. Kyselyt toteutetaan anonyyminä, eli asiakkaiden henkilöllisyys tai yksilön vastaukset eivät tule ilmi lopullisessa työssämme. Hävitämme kyselylomakkeet käsiteltyämme tulokset.

Outokummun varikkolaisille suunnatussa kyselyssä haluamme tietää mitä aiheita tulevassa ryhmätoiminnassa tulisi käsitellä ja millaisin menetelmin. Kysely täytetään yhdessä Varikon ohjaajan kanssa, eikä siihen merkitä henkilötietoja. Käsiteltyämme tulokset laadimme materiaalin tulosten pohjalta ja ryhmätoiminta alkaa Outokummun varikolla marras-joulukuun 2015 aikana pilotoinnilla.

Kiitämme saamistamme vastauksista.

Tarja Laine

Helena Sorjonen

**Tiedonhankinnan kyselylomake Outokummun varikkolaisille**

Tiedonhankinnan kyselylomake Outokummun varikkolaisille

1 (2)

Vastaa rastittamalla sopiva vaihtoehto tai kirjoita omin sanoin

**1. Sukupuoli**

- Mies
- Nainen

**2. Ikä**

- 18–29-vuotta
- 30—40-vuotta
- 40—50-vuotta
- 50 +

**3. Pohjakoulutus**

- Kansakoulu
  - Peruskoulu
  - Lukio
  - Ammattioppilaitos
  - Ammattikorkeakoulu
  - Yliopisto
  - Muu,mikä?
- 

**4. Kauanko olet ollut työttömänä työnhakijana?**

- Alle vuosi
- Yli vuosi
- Alle 5-vuotta
- Yli 5-vuotta

**5. Koetko, että sinulla on ollut hankaluuksia arjenhallintataidoissasi?**

- Kyllä
- Ei

**6. Mistä arjenhallintaan liittyvistä asioista haluaisit saada lisää tietoa?**

- Arjen askareet (ruokailut, peseytyminen, nukkuminen, rentoutuminen)
- Taloudelliset ongelmat
- Sosiaaliset ongelmat
- Päihde- ja mielenterveysongelmat

**Tiedonhankinnan kyselylomake Outokummun varikkolaisille**

2 (2)

7. Olisiko sinulla kiinnostusta osallistua arjenhallintataitoja käsittelevään ryhmään?

- Kyllä
- Ei

8. Millaista apua/tukea/neuvontaa toivoisit saavasi arjenhallintaan liittyen?

---

---

---

---

9. Millaisin keinoin haluaisit, että tietoa välitetään?

- Kuvin
- Tekstein
- Nettisivujen kautta
- Keskustellen
- Toiminnallisin menetelmin
- Asiantuntija luentoja
- Muuten, miten

---

---

10. Missä toivoisit, että arjenhallintaryhmä kokoontuisi?

---

---

11. Kuinka usein toivoisit, että ryhmä järjestettäisi?

---

---

12. Millaisia asioita haluaisit otettavan huomioon kun ryhmää suunnitellaan?

---

---

---

---

**Kyselylomake Pohjois-Karjalan Varikoiden ohjaajille**

Kysely Varikoiden ohjaajille asiakkaiden arjenhallintataitoihin liittyen

1 (2)

Vastaa kysymyksiin rastittamalla sopivin vaihtoehto tai kirjoita omin sanoin

1. Kuinka paljon teillä käy asiakkaita viikko tasolla?

---

2. Mikä on keski-ikä Varikkonne asiakkailla?

---

3. Millaisia koulutustaustoja heillä on?

---

---

4. Millaisia arjenhallintataitoihin liittyviä pulmia/haasteita olette asiakkaillanne huomanneet?

---

---

---

5. Millaisena näette asiakkaidenne toimintakyvyn osallistua ohjattuun ryhmätoimintaan?

---

---

---

---

6. Koetteko, että asiakkaanne hyötyisivät arjenhallintataitoihin liittyvästä ohjattusta ryhmästä?

- Kyllä  
 Ei

7. Millaisia haasteita näette asiakkaidenne halukkuudessa osallistua ohjattuihin ryhmiin?

---

---

---

---

**Kyselylomake Pohjois-Karjalan Varikoiden ohjaajille**

2 (2)

8. Millaisia asioita olisi hyvä ottaa huomioon suunnitellessa ohjattua ryhmää?

---

---

---

---

9. Miten usein ohjaajilla on mahdollista järjestää ohjattuja ryhmiä?

- 1-2 krt viikossa
- 2 krt kuukaudessa
- 1 krt kuukaudessa
- Harvemmin, milloin

---

---

10. Millaisin menetelmin/keinoin kokisit ohjaajana helpoksi ohjata valmiiksi sisältönsä ja materiaalein tuotettua ryhmää?

- Kivin
- Tekstein
- Keskustellen
- Nettisivujen kautta
- Jonkun ulkopuolisen ammattilaisen vetämänä
- Muuten, miten

---

---

---

11. Missä ryhmän pitäisi kokoontua?

---

---

---

---

## Opas Varikoiden ohjaajille arjenhallintatuntaryhmän ohjaukseen

# ARJENHALLINTAA VARIKOLLA

– Opas Varikoiden ohjaajille arjenhallintaryhmän ohjaukseen

Arjenhallintaa Varikolla –materiaali on toiminnallisen oppimateriaalin tuotoksena syntynyt materiaalikokonaisuus arjenhallintaryhmän ohjaamiseen. Arjenhallintaryhmä on osa kuntouttavaa työtoimintaa ja toteutetaan jatkuvasyklisenä toistaen viittä eri aihekokonaisuutta.

Materiaalin on tarkoitus toimia ryhmätoiminnan ohjaamisen runkona. Materiaaliin on lisätty muistiinpanoihin ohjaajaa tukevia lisäksymyksiä ja näkökulmia helpottamaan ryhmän ohjaamista. Ohjaajien on mahdollista ja jopa suotavaa muokata ja lisätä muistiinpanoja vastaamaan oman Varikon ja sen asiakkaiden tarpeita.

Tässä oppaassa tarjoamme vinkkejä onnistuneen ryhmätilanteen luomiseen ja kerromme eri aihealueiden erityispiirteistä

## Opas Varikoiden ohjaajille arjenhallintataitoryhmän ohjaukseen

### Hyvä ryhmänohjaaja:

- edistää vuorovaikutusta erilaisin keinoin, kuten esittämällä ryhmäläisten keskinäistä keskustelua herättäviä kysymyksiä
- pyrkii pois valistavasta näkökannasta kyseenalaistamaan toimintamalleja: miksi asiakas toimii kuten toimii sekä mitä hän toiminnallaan tavoittelee
- pyrkii vahvistamaan asiakkailta itseltään nousevia vaihtoehtoisia keinoja, kannustetaan asiakkaita jakamaan omia yksilöllisiä kokemuksia
- edistää turvallisuuden tunnetta ja kannustavaa ilmapiiriä
- on jatkuvasti valppaana ja ”tuntosarvet” pystyssä aistimassa tunnelmaa ja toimii tilanneherkästi
- kannustaa asiakkaita saavutuksista ja auttaa heitä tunnistamaan voimavarojaan eri osa-alueilla
- kiinnittää huomiota toivottujen ja ei-toivottujen asioiden viestimiseen, millaisilla argumenteilla ja näkökulmilla tieto on asiakkaalle uskottavaa
- on kanta-aottava, ymmärtävä, kunnioittava ja sensitiivinen kohderyhmän erityispiirteille

## **Opas Varikoiden ohjaajille arjenhallintatutoryhmän ohjaukseen**

### **Rentoutuminen ja vapaa-aika**

Päihteettömyyden ylläpitäminen on monille päihderiippuvaisille haastavaa. Kun pohditaan asiakkaiden päihteidenkäyttöä suhteessa vapaa-ajan viettämiseen, löydämme monia päihteidenkäyttöä laukaisevia tekijöitä. Päihteet ovat toimineet ratkaisuna pitkästymiseen, yksinolemisen sietämiseen, palkitsemiseen ja lohduttautumiseen. Keskustelussa pyrimme vahvistamaan asiakkailta itseltään nousevia vaihtoehtoisia keinoja näiden tilanteiden kohtaamiseen.

Rentoutuminen on taitolaji. Keskustelussa tulee korostaa yksilöllisiä keinoja rentoutumiseen ja samalla korostaa rentoutumisen merkitystä arjessa. Akuutissa päihdeongelmassa asiakas voi tuntea kykenemättömyyttä rentoutua ilman päihteitä. Vaihtoehtoisten rentoutumiskeinojen löytäminen on merkittävää päihteettömyyden ylläpitämisen kannalta. Monet asiakkaista perustavat päihteettömyyden rakentamisen suorittamiseen ja tekemiseen. Kun pitää itsensä kiireisenä, ei ehdi ajatella päihteitä. Tämä toimintamalli kuluttaa voimavaroja, eikä usein tue pysyvän päihteettömyyden rakentamista. Rentoutuminen on aluksi tekemättä olemisen sietämistä.

## Opas Varikoiden ohjaajille arjenhallintatuntaryhmän ohjaukseen

### Päihteet arjessa

Päihteet, niiden ongelmakäyttö sekä päihteidenkäytön vaikutukset arjenhallintaan vaihtelevat yksilöllisesti. Päihteeseen syntyvät riippuvuudet ovat erilaisia ja toipumisreitit ovat yksilöllisiä. Materiaalilla pyritään herättämään keskustelua asiakkaiden omista kokemuksista päihteiden käyttöön ja käytön lopettamiseen liittyen. Vaikka toipumisen reitti ja keinot vaihtelevat yksilöllisesti asiakkaan taustan, kulttuurin, persoonan ja päihteiden käyttöön johtaneiden syiden mukaan, vertaiskokemusten jakaminen ja vastaanottaminen tukee omien retkahdusta ehkäisevien keinojen rakentamista.

Materiaalissa on paneuduttu päihderiippuvuuden eri ulottuvuuksiin asiakkaan näkökulmasta (fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen ja henkinen riippuvuus). Asiakkaan ollessa riippuvainen useammasta kuin yhdestä päihteestä voivat riippuvuuden ulottuvuudet ja päihteiden käytön lopettamisen keinot vaihdella. Asiakkaan suhde eri päihteisiin voi olla hyvin erilainen.

Arjessa useita eri päihteitä käyttävä asiakas ei usein tunnista eri päihdeaineiden yksilöllisiä vaikutuksia arjenhallintaan, jolloin hän voi osittain luvallistaa tietyn päihteiden käytön jatkumisen. Toisaalta, koska päihteiden käytön eri tasojen rajat ovat liukuvia ja tulkinnanvaraisia oma käyttö koetaan usein kohtuulliseksi.

## **Opas Varikoiden ohjaajille arjenhallintatuntaryhmän ohjaukseen**

### **Ravitsemus ja ruokailu**

Ravitsemus ja ruokailu ovat tärkeitä hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Oikeilla elämäntavoilla voidaan vaikuttaa ihmisen fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin.

Fyysisen hyvinvoinnin kannalta katsottuna ravinnon tehtäviä ovat janon ja nälän poistaminen. Riittäväällä ravintoaineiden saannilla on vaikutus monien sairauksien ehkäisyyn ja hoitoon.

Henkistä hyvinvointia edistää muun muassa maukkaan ruoan tuottama mielihyvä. Valinnan mahdollisuudet sekä ruokailuympäristön viihtyvyys tuottavat myös henkistä mielihyvää.

Sosiaalista hyvinvointia tuottavat yhteiset ruokahetket perheen ja ystävien kanssa, ruokaperinteiden siirtäminen ja kokemusten jakaminen sekä juhlatilaisuudet ja vieraanvaraisuus.

Ruoanvalmistuksella ja ruokailun tuottamilla elämyksillä voidaan korvata esimerkiksi päihteiden käytön lopettamisen vuoksi tullut tyhjiö elämässä. Ruoan valmistaminen yhdessä ystävien tai perheen kanssa on hyvää ajanvietettä.

## Opas Varikoiden ohjaajille arjenhallintataitoryhmän ohjaukseen

### Ajanhallinta

Pitkä työttömyys ja päihteidenkäyttö vaikuttavat huomattavasti ajanhallintaan ja toiminnan suunnittelukykyyn. Arjen organisoiminen ja rutiinien muodostuminen vievät aikaa ja tuntuvat usein asiakkaista haasteelliselta.

Ihmiset luovat yksilöllisiä keinoja arjen rytmittämiseen ja muodostuvat rutiinit ovat yksilöllisiä. Keskustelussa toivotaan heräävän keskustelua siitä, miten asiakkaat ovat ratkoneet ajankäyttöön ja -hallintaan liittyviä haasteita sekä millaisia rutiineja he kokevat arjessa hyödyllisiksi.

Päihteidenkäyttöön liittyvässä elämäntavassa toiminta on hyvin impulsiivista, jonka vuoksi muutos suunnitelmalliseen ja strukturoituun arkeen on suuri. Muutos ei tapahdu hetkessä ja keskustelussa tulisikin painottaa sitä, että pysyvät elämäntavan muutokset tapahtuvat vaiheittain. Rutiinit muodostuvat vähitellen ja oman ajankäytön hallintaan liittyvän keinon voi löytää vain kokeilemalla erilaisia keinoja.

Oman ajankäytön tarkastelu auttaa hahmottamaan arjen rakentumista, mistä arki tosiasiasa koostuu. Asiakkaiden arjesta löytyy päihteettömyyttä ja arjenhallintaa tukevia rutiineja, joita tulee korostaa. Positiivisten asioiden korostaminen tukee ja motivoi muutokseen.

## **Opas Varikoiden ohjaajille arjenhallintataitoryhmän ohjaukseen**

### **Taloudenhallinta**

Taloudenhallinta on olennainen osa arjenhallintaa. Hyvä taloudenhallinta edellyttää suunnitelmallisuutta ja impulsiivisuuden hallintaa. Talouden tasapainottaminen päihteettömyyden rakentamisen alkuvaiheessa on usein haastavaa ja nämä haasteet toimivat usein myös laukaisevana tekijänä retkahdukseen. Toisaalta tasapainoinen taloustilanne motivoi elämänmuutoksen jatkamiseen.

Raha määrittelee monilta osin arjen sisältöä. Arjen valinnoilla on suuri vaikutus talouden hallinnassa. Aihetta käsitellessä toivotaan heräävän keskustelua asiakkaiden kokemuksista talouden hallinnassa sekä mahdollisista keinoista säästämiseen ja menojen hallitsemiseen.

Useat asiakkaista ovat ajautuneet velkakierteeseen päihteidenkäytön ja siihen liittyvän elämäntilanteen seurauksena. Nykyisen muotoinen velkajärjestely mahdollistaa luottotietojen puhdistamisen sitoutumalla laadittuun maksuohjelmaan ja siihen, ettei uutta velkaa synny. Velkajärjestelyn mahdollisuutta voi korostaa yksilötyöskentelyssä asiakkaan kanssa, mutta kokemuksia järjestelyistä voi jakaa ryhmätilanteessa.

## **Opas Varikoiden ohjaajille arjenhallintataitoryhmän ohjaukseen**

### Lähteet

<http://www.martat.fi/ruoka/ravitsemus/ravitsemuksen-abc/>

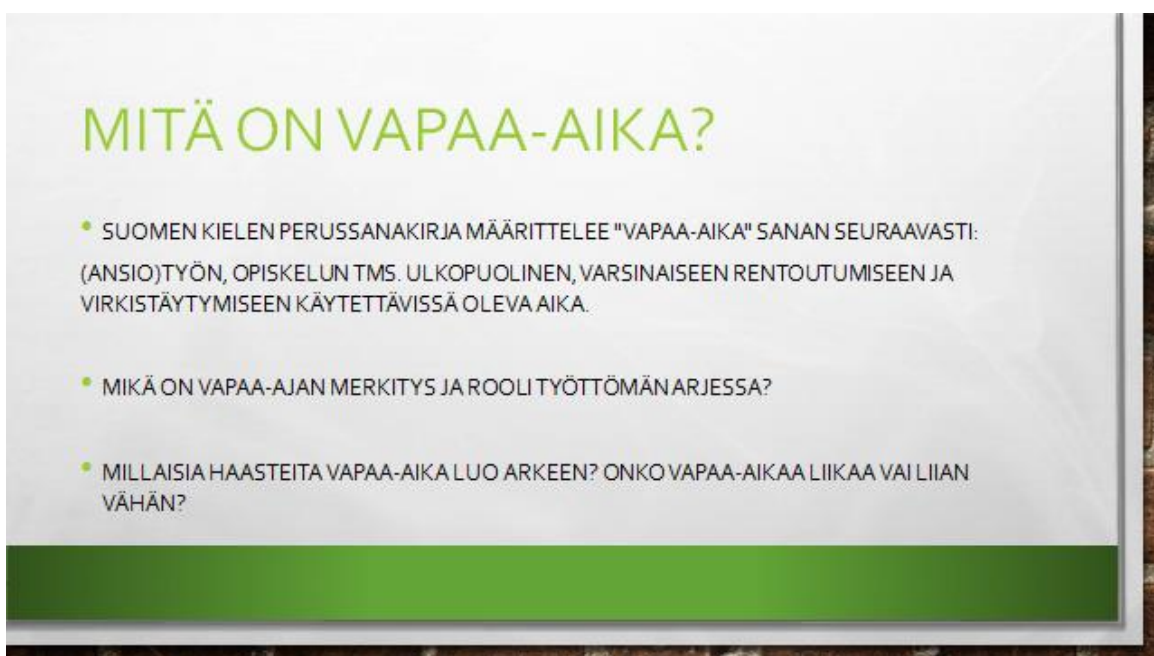
Päihderiippuvuudesta Elämänhallintaan, Jan Holmberg 2010.

Irti Päihdeongelmista, Tuukka Tammi, Mauri Aalto, Anja Koski-Jännes 2009

Arjenhallintaa Varikolla materiaalikokonaisuus on toteutettu Karelia Ammattikorkeakoulun toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena tammikuussa 2016.

Laatijat: Tarja Laine ja Helena Sorjonen

## Arjenhallintaryhmän materiaalit



## Arjenhallintaryhmän materiaalit

### TEKEMISTÄ VAPAA-AIKAAN

- MIKÄ ON HARRASTAMISEN TARKOITUS JA MERKITYS?
- HYVINVOINTIA HARRASTAMALLA
  - ✓ FYYSISET TEKEMISTÄ
  - ✓ SOSIAALISTA KANSSAKÄYMIÄ
  - ✓ RUTIINEJA
- OMAN ALUEEN HARRASTUSMAHDOLLISUUDET

### RENTOUTUMINEN

- RENTOUTUMISELLA VOIDAAN VAIMENTAA ELIMISTÖN JATKUVAA TAISTELE TAI PAKENE - REAKTIOTA. SE TAPAHTUU KOHDISTAMALLA TIETOISUUS YHTEEN KOHTAAN, JOKA VOI OLLA TIETTY LAUSE, OMAN HENGITYKSEN SEURAAMINEN TAI MIELENTYHJENTÄMINEN OHIKIITÄVISTÄ AJATUKSISTA. PÄINVASTOIN KUIN STRESSIREAKTIO, RENTOUTUSREAKTIO EI OLE AUTOMAATTINEN, VAAN SEN AIKAANSAAMISEKSI KÄYTETÄÄN ERILAISIA TEKNIIKOITA.
- OMAN RENTOUTUMISKEINON LÖYTÄMINEN VAATII ERILAISTEN KEINOJEN KOKEILEMISTA

## Arjenhallintaryhmän materiaalit

### OMA AIKA JA YKSIN OLEMINEN

- OMAN AJAN ARVOSTAMINEN JA SIITÄ NAUTTIMINEN VOI VAATIA HARJOITTELUA
- OMAN AJAN VIETTÄMISEEN MUODOSTUU RUTIINEJA
- MILLAISIA KOKEMUKSIA JA TUNTEMUKSIA YKSINOLEMINEN HERÄTTÄÄ?
- RENTOUTUMINEN JA AJATUSTEN JÄRJESTÄYTYMINEN EDELLYTTÄVÄT OMAA VIRIKKEETÖNTÄ AIKAA

### RENTOUTUMISHARJOITUS

- [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=GG\\_JUG\\_XLVU&LIST=PLON1VD\\_TY8ZNAPPAU3WB4ZKUXUKAKDR65&INDEX=8](https://www.youtube.com/watch?v=GG_JUG_XLVU&list=PLON1VD_TY8ZNAPPAU3WB4ZKUXUKAKDR65&index=8)
- INTERNETISTÄ LÖYTYY ERILAISIA RENTOUTUSHARJOITUKSIA JA TIETOA ERILAISISTA MENETELMISTÄ

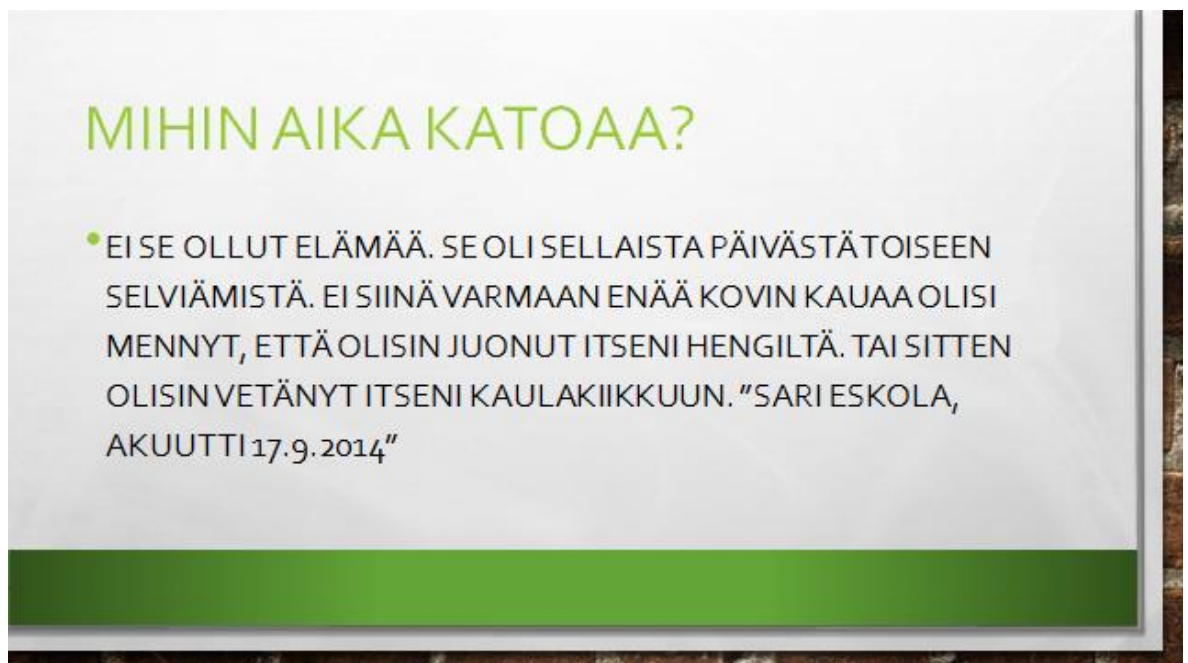
## Arjenhallintaryhmän materiaalit

### LÄHTEET

- [HTTP://WWW.STAT.FI/TUP/HYVINVOINTIKATSAUS/HYKA\\_2004\\_2\\_VAPAA-AIKA4.HTML](http://www.stat.fi/tup/hyvintoikat/saus/hyka_2004_2_vapaa-aika4.html)
- [HTTP://WWW.TERVEYSKIRJASTO.FI/TERVEYSKIRJASTO/TK.KOTI?P\\_ARTIKKELI=KHA00088](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/TK.KOTI?P_ARTIKKELI=KHA00088)

MATERIAALI ON LAADITTU TUOTOKSENA KARELIAN AMMATTIKORKEAKOULUN  
OPINNÄYTETYÖSSÄ 2016

## Arjenhallintaryhmän materiaalit



## Arjenhallintaryhmän materiaalit

- PÄIHTEIDEN KÄYTTÖÖN KULUVAAN AIKAAN KATSOTAAN KULUVAKSI MYÖS PÄIHTEIDEN HANKKIMISEEN KULUVA AIKA

- PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ ON KOKOPÄIVÄTYÖTÄ, MIETTIÄ MISTÄ SAA RAHAA TAI PÄIHTEITÄ
- AJANHALLINTA KATOAA, HOITAMATTOMAT ASIAT KASAANTUVAT

**Arjenhallintaryhmän materiaalit**

## PÄIHTEIDENKÄYTTÖ ON KALLIS ELÄMÄNTAPA

- PÄIHTEIDEN KÄYTÖN KUUKAUSITTAISET KUSTANNUKSET VAIHTELEVAT
- JOHTAA USEIMMITEN LAINAUSKIERTEESEEN, KAIKKITULEVA RAHA MENEE VELKOJEN MAKSUUN

- RAHATTOMUUS JOHTAA HELPOSTI NÄPISTELYIHIN JA MUIHIN RIKOKSIIN
- PÄIHTEIDENKÄYTTÖ JOHTAA USEIN TALOUDELLISEEN ORAVANPYÖRÄÄN, ULOSPÄÄSY TUNTUU TOIVOTTOMALTA

## Arjenhallintaryhmän materiaalit

- ONKO HELPOMPAA SAADA PÄIHTEITÄ KUIN RAHAA?

## SOSIAALISET VAIKUTUKSET

- PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ JOHTAA SOSIAALISEN VERKOSTON MUUTTUMISEEN
- SOSIAALINEN KANSSAKÄYMINEN PERUSTUU AINA YHDISTÄVÄÄN TEKIJÄÄN (HARRASTUS, TYÖ, SUKULAISUUS)

## Arjenhallintaryhmän materiaalit

- PÄIHTEISIIN PERUSTUVA SOSIAALINEN YHTEYS HELPPO LUODA JA YLLÄPITÄÄ, PERUSTUU YHTEISEEN RIIPPUVUUTEEN -> SYRJÄYTTÄÄ USEIN AIEMMAT SOSIAALISET SUHTEET
- SOSIAALINEN VERKOSTO YLLÄPITÄÄ RIIPPUVUUTTA, HELPOMPAA JÄÄDÄ JA KÄYTTÄÄ KUIN LOPETTAJA OLLAYKSIN

## KESTÄÄKÖ KROPPA?

- PÄIHTEIDEN KÄYTÖN FYYSISET VAIKUTUKSET VAIHTELEVAT YKSILÖLLISESTI PERUSTERVEYDENTILAN JA KÄYTETTÄVÄN PÄIHTEEN MUKAAN
- MUUTOKSET HAVAITTAVISSA USEIN VASTA MYÖHÄISESSÄ VAIHEESSA, FYYSISIÄ MUUTOKSIA JÄÄ JA JÄTTÄÄ HUOMIOIMATTA PÄIHITYNEENÄ

## Arjenhallintaryhmän materiaalit

- PÄIHTEIDENKÄYTTÖ JOHTAA USEIN SUORAAN TAI EPÄSUORAAN ITSETUHOISUUTEEN -> EIVÄLITÄ OMASTA FYYSISESTÄ KUNNOSTA
- PÄIHTEIDENKÄYTÖN LOPETUS NÄKYY ENSIMMÄISEKSI FYYSISEN KUNNON KOHENTUMISENA

## MIKSI VIINA VIE?

- ENSIMMÄINEN ASKEL PÄIHTEETTÖMYYTEEN ON TUNNISTAA ITSESSÄÄN MIKSI KÄYTTÄÄ PÄIHDETTÄ, MITÄ KÄYTTÄMISELLÄ ON TAVOITELLUT

## Arjenhallintaryhmän materiaalit

- SYYT OVAT AINA YKSILÖLLISIÄ, USEIN ALKUPERÄISTÄ SYYTÄ VAIKEA TUNNISTAA

- LOPETTAMISEN MOTIIVI JA MOTIVAATIO LÖYDETTÄVÄ ITSE, LÖYDETTÄVÄ KORVAAVA TOIMINTO PÄIHTEIDENKÄYTÖLLE -> RIIPPUVUUS KORVAUTUU USEIN UUDELLA RIIPPUVUUDELLA

## Arjenhallintaryhmän materiaalit

# PYSYVÄ ELÄMÄNTAPAMUUTOS

- MITEN YLLÄPITÄÄ PÄIHTEETTÖMYYYTTÄ?

- TÄRKEÄÄ LUODA ITSELLEEN OSATAVOITTEITA JA EDETTÄ HETKI JA PÄIVÄ KERRALLAAN
- ITSENSÄ PALKITSEMINEEN, MISTÄ SAA MIELIHYVÄÄ?

## Arjenhallintaryhmän materiaalit

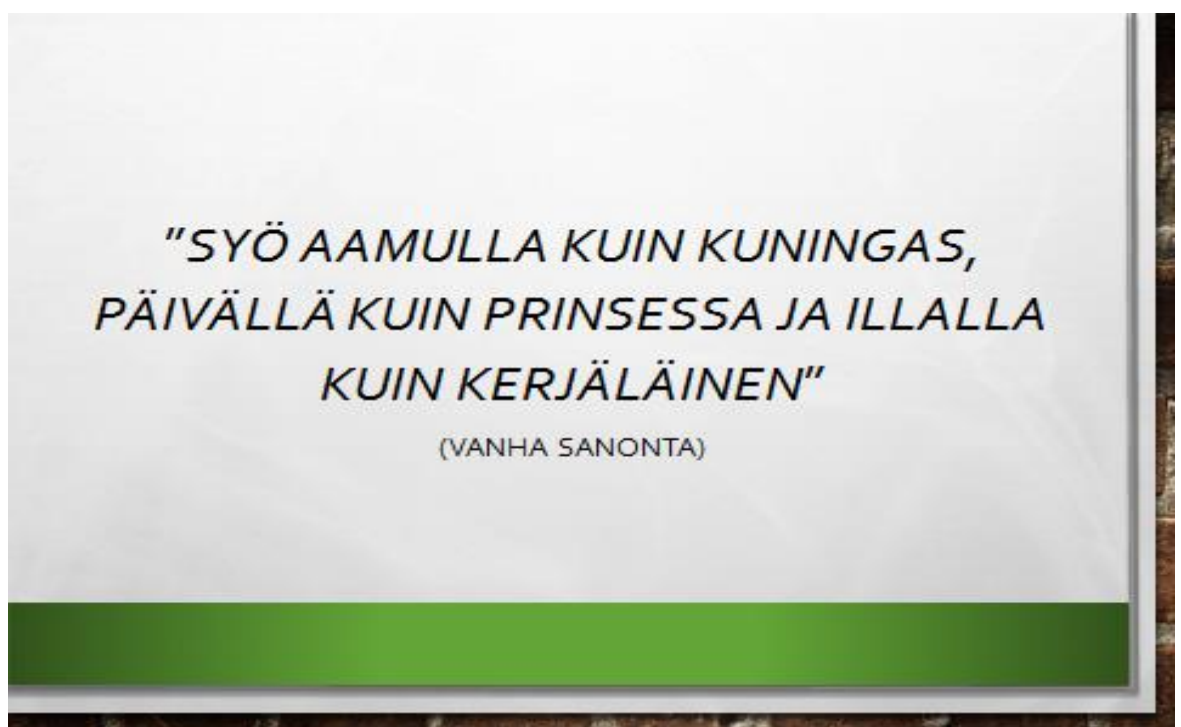
- TÄRKEÄÄ LUODA SUUNNITELMA MITEN EHKÄISTÄ RETKAHDUS ERITILANTEISSA, EDELLYTTÄÄ RETKAHDUKSEEN JOHTAVIEN SYIDEN TUNNISTAMISEN
- TUKIVERKOSTO TÄRKEÄSSÄ ROOLISSA, EITARVITSE SELVITÄ YKSIN -> ERILAISET TUKIRYHMÄT JA TUKIHENKILÖT, PÄIHTEETTÖMÄT IHMISSUHTEET

## LÄHTEET

- [HTTP://YLE.FI/AIHE/ARTIKKELI/2014/09/17/VIINAAN-HUKUTETUT-VUODET](http://yle.fi/aihe/artikkeli/2014/09/17/viinaan-hukutetut-vuodet)
- [HTTP://WWW.KAYPAHOITO.FI/WEB/KH/SUOSITUKSET/SUOSITUS?ID=HOI50028](http://www.kaypaohito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50028)
- PÄIHDERIIPPUVUUDESTA ELÄMÄNHALLINTAAN. JAN HOLMBERG 2010, EDITA

MATERIAALI ON LAADITTU TUOTOKSENA KARELIAN AMMATTIKORKEAKOULUN OPINNÄYTETYÖSSÄ 2016

## Arjenhallintaryhmän materiaalit



## Arjenhallintaryhmän materiaalit

### **RAVITSEMUKSEN ROOLI HYVINVOINNISSA**

- RUOKA VAIKUTTAA USEILLA TAVOILLA FYYSSISEEN, HENKISEEN JA SOSIAALISEEN HYVINVOINTIIN -> TERVEELLINEN RAVITSEMUS ON KOKONAISUUS, JOISSA PIENILLÄ VALINNOILLA ON MERKITYSTÄ

- KUN RAVINNON SAANNIN JA ENERGIAN KULUTUKSEN VÄLILLÄ ON TASAPAINO, PAINO PYSYY VAKIONA

**Arjenhallintaryhmän materiaalit**

- KUN RAVINNON SAANNIN JA ENERGIAN KULUTUKSEN VÄLILLÄ ONTASAPAINO, PAINO PYSYY VAKIONA

- OIKEALLA RUOKAVALIOLLA EHKÄISTÄÄN MONIA ELINTAPASAIRAUKSIA

**Arjenhallintaryhmän materiaalit****HYVÄ JA TALOUDELLINEN RUOKA**

- SUUNNITELMALLISUUS ON AVAINSANA EDULLISESSA RUOANLAITOSSA
- PYRI KESKITTÄMÄÄN KAUPASSA KÄYNNIT 2-3 KRT VIIKOSSA

- MITEN USEIN TEET RUOKAA JA KÄYT KAUPASSA?

## Arjenhallintaryhmän materiaalit

- NÄE VAIVAA RUOAN VALMISTUKSESSA, ITSE TEHTY RUOKA ON EDULLISEMPAA JA PAREMPAA KUIN VALMISRUOAT
- HYÖDYNNÄ RUOANTÄHTEET

## RUOKAILUTOTTUMUKSET JA TAVAT

- ATERIARYTMILLÄ SYÖ 3-6 KRT PÄIVÄN AIKANA  
-> TÄRKEÄ MERKITYS HYVINVOINTIIN,  
VERENSOKERI PYSYY TASAISENA JA JAKSAT KOKO PÄIVÄN

## Arjenhallintaryhmän materiaalit

- ELIMISTÖ TOTTUU  
RUOKAILUTOTTUMUKSIIN  
NOPEASTI, OPITUT TAVAT VOIVAT  
OLLATIUKASSA

- MILLAISIA RUOKATOTTUMUKSIA  
SINULLA ON?

**Arjenhallintaryhmän materiaalit**

## RESEPTIÄ EDULLISEEN KOTIRUOKAAN

- PERUNAMUUSI JA LIHAPULLAT

[HTTP://WWW.ILTASANOMAT.FI/RUOKALA/RESEPTI/ART-1443794060841.HTML](http://www.iltasanomat.fi/ruokala/resepti/art-1443794060841.html)

- MAKARONILAATIKKO

[HTTP://WWW.KOTIKOKKI.NET/RESEPTIT/NAYTA/37658/MAKARONILAATIKKO/](http://www.kotikokki.net/reseptit/nayta/37658/makaroonilaatikko/)

- KINKKUKASTIKE

[HTTP://WWW.KOTIKOKKI.NET/RESEPTIT/NAYTA/456839/HELPPO%20KINKKUKASTIKE/](http://www.kotikokki.net/reseptit/nayta/456839/helppo%20kinkkukastike/)

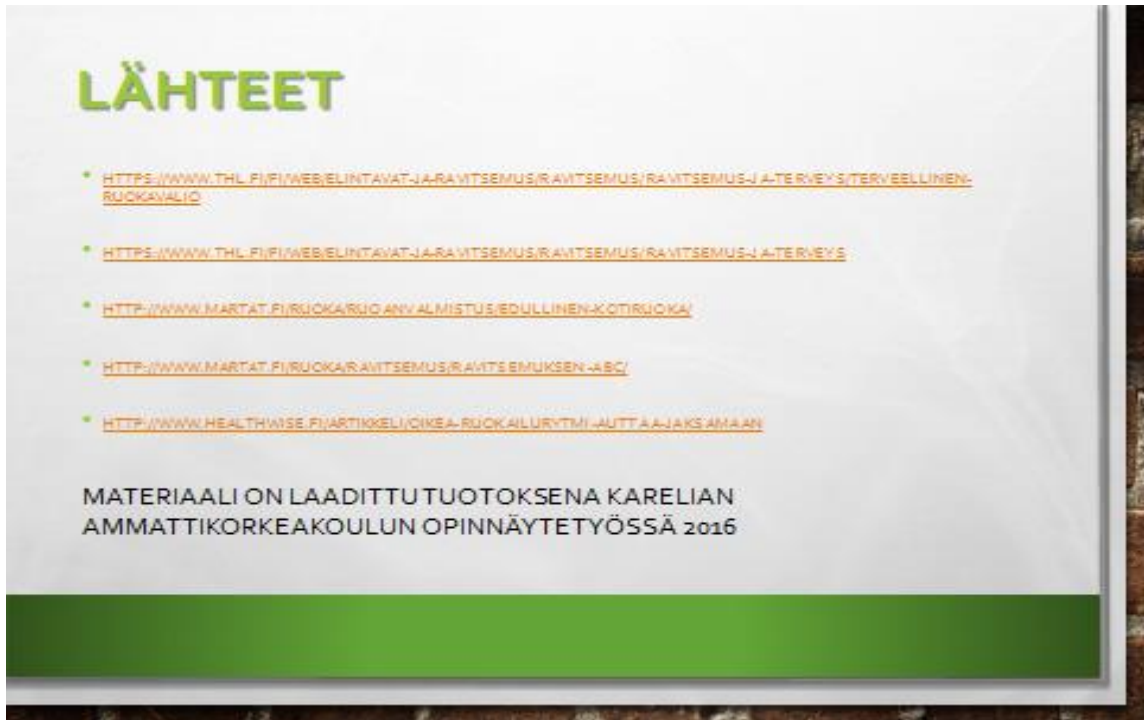
- MUNAKAS

[HTTP://WWW.MARTAT.FI/RUOKALA/RESEPTIT/MUNAKAS/](http://www.martat.fi/ruokala/reseptit/munakas/)

## VIIKON RUOKALISTAN SUUNNITTELU

- YHDESSÄ RYHMÄN KANSSA MIETITÄÄN VIIKON RUOKALISTA
- VOIDAANKO AINEKSINA HYÖDYNTÄÄ RUOKAJAKELUN TUOTTEITA
- KUINKA MONELLE IHMISILLE RUOKAA PITÄÄ VALMISTAA
- MITÄ KAUPASTA TARVITSEE HANKKIA

## Arjenhallintaryhmän materiaalit

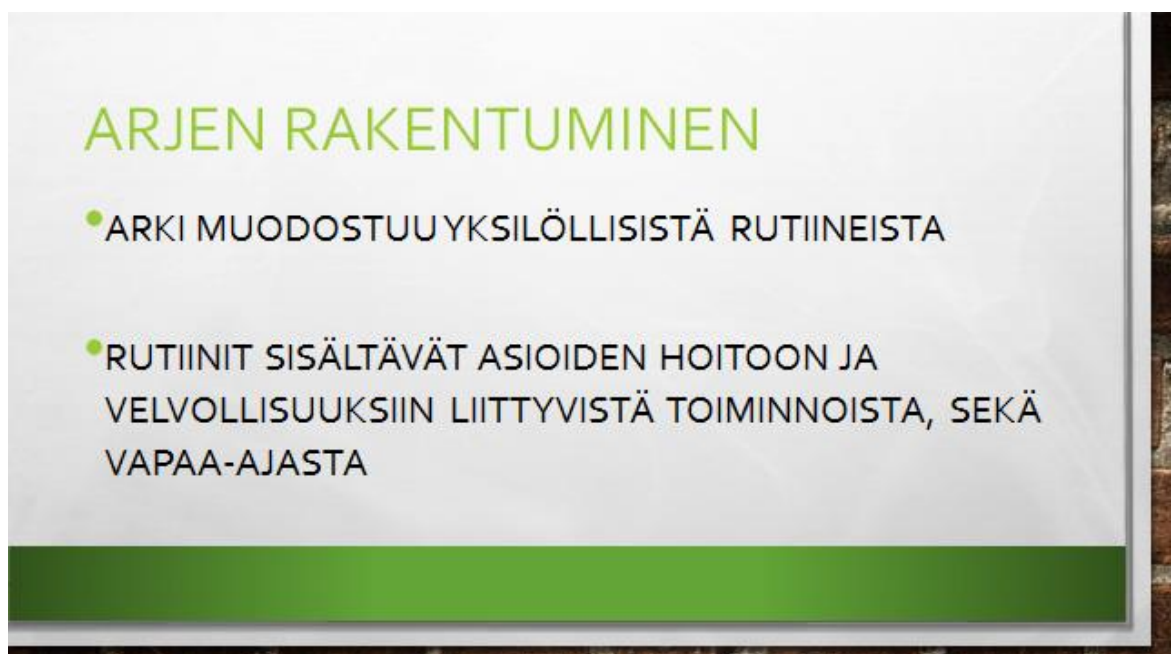


**LÄHTEET**

- [HTTPS://WWW.THL.FI/FI/WEB/ELINTAVAT-JA-RAVITSEMUS/RAVITSEMUS/RAVITSEMUS-JA-TERVEYS/TERVEELLINEN-  
RUOKAVALIO](https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemus-ja-terveys/terveellinen-ruokavalio)
- [HTTPS://WWW.THL.FI/FI/WEB/ELINTAVAT-JA-RAVITSEMUS/RAVITSEMUS/RAVITSEMUS-JA-TERVEYS](https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemus-ja-terveys)
- [HTTP://WWW.MARTAT.FI/RUOKA/RUOKANVALMISTUS/EDULLINEN-KOTIRUOKA/](http://www.martat.fi/ruoka/ruokanvalmistus/edullinen-koti-ruoka/)
- [HTTP://WWW.MARTAT.FI/RUOKA/RAVITSEMUS/RAVITSEMUKSEN-ABC/](http://www.martat.fi/ruoka/ravitsemus/ravitsemuksen-abc/)
- [HTTP://WWW.HEALTHWISE.FI/ARTIKKELI/OIKEA-RUOKAILURYTMI-AUTT-AA-JAKSAMAAAN](http://www.healthwise.fi/artikkelioikea-ruokailurytmi-aiutt-aa-jaksamaan)

MATERIAALI ON LAADITTU TUOTOKSENA KARELIAN AMMATTIKORKEAKOULUN OPINNÄYTETYÖSSÄ 2016

## Arjenhallintaryhmän materiaalit



## Arjenhallintaryhmän materiaalit

- MITEN EROTTAA TYÖTTÖMÄN TYÖ- JA VAPAA-AIKA?

- TOIMINNAN SUUNNITELMALLISUUS LISÄÄ VAPAA-AIKAA JA EDESAUTTAA VELVOLLISUUKSIEN HOITAMISTA

## Arjenhallintaryhmän materiaalit

### VUOROKAUSIRYTMII

- SÄÄNNÖLLISEN VUOROKAUSIRYTMIN YLLÄPITÄMINEN LISÄÄ HYVINVOINTIA -> RIITTÄVÄ UNEN MÄÄRÄ, SÄÄNNÖLLINEN RUOKAILU

- ARJEN TOIMINTOJEN (ESIM. KODINHOITO) SITOMINEN OSAKSI VUOROKAUSIRYTMIIÄ LISÄÄ VAPAA-AIKAA
- RUTIINIEN LUOMINEN OSAKSI VUOROKAUSIRYTMIIÄ HELPOTTAVAT ALOITTAMISEN VAIKEUDESSA

## Arjenhallintaryhmän materiaalit

### OMAN AJANKÄYTÖN TARKASTELU

- MIHIN KÄYTÄT AIKAASI PÄIVITTÄIN?

- MITEN SUUNNITTELET AJANKÄYTTÖÄSI? MILLAISIA APUVÄLINEITÄ TAI MENETELMIÄ KÄYTÄT?
- JÄÄVÄTKÖ ASIAT TEKEMÄTTÄ AJANPUUTTEEN VAI SUUNNITELMALLISUUDEN VUOKSI?

## Arjenhallintaryhmän materiaalit

### AJANKÄYTÖN SUUNNITELMALLISUUS

- TOIMINNAN SUUNNITTELU LUO LISÄÄ VAPAA-AIKAA  
ESIM. SOSIAALISTEN SUHTEIDEN YLLÄPITÄMISEEN
- JOKAISELLE LÖYTYY OMA TAPA SUUNNITELLA  
TOIMINTAA: KALENTERIN KÄYTTÖ, VIIKKO-OHJELMA,  
MUISTILISTA, KÄNNYKÄN KALENTERISOVELLUS JNE.

- KONKREETTISESTI NÄKYVÄKSI TEHTY SUUNNITELMA  
TOIMINNASTA AUTTAA TEHTÄVIEN TOTEUTUKSESSA -  
> MYÖS TEHDYT ASIAT SAA NÄKYVÄKSI
- MYÖS VAPAA-AJAN SUUNNITELMAT HYVÄ  
SUUNNITELLA ETUKÄTEEN, ITSESTÄ HUOLEHTIMINEN  
TÄRKEÄÄ

## Arjenhallintaryhmän materiaalit

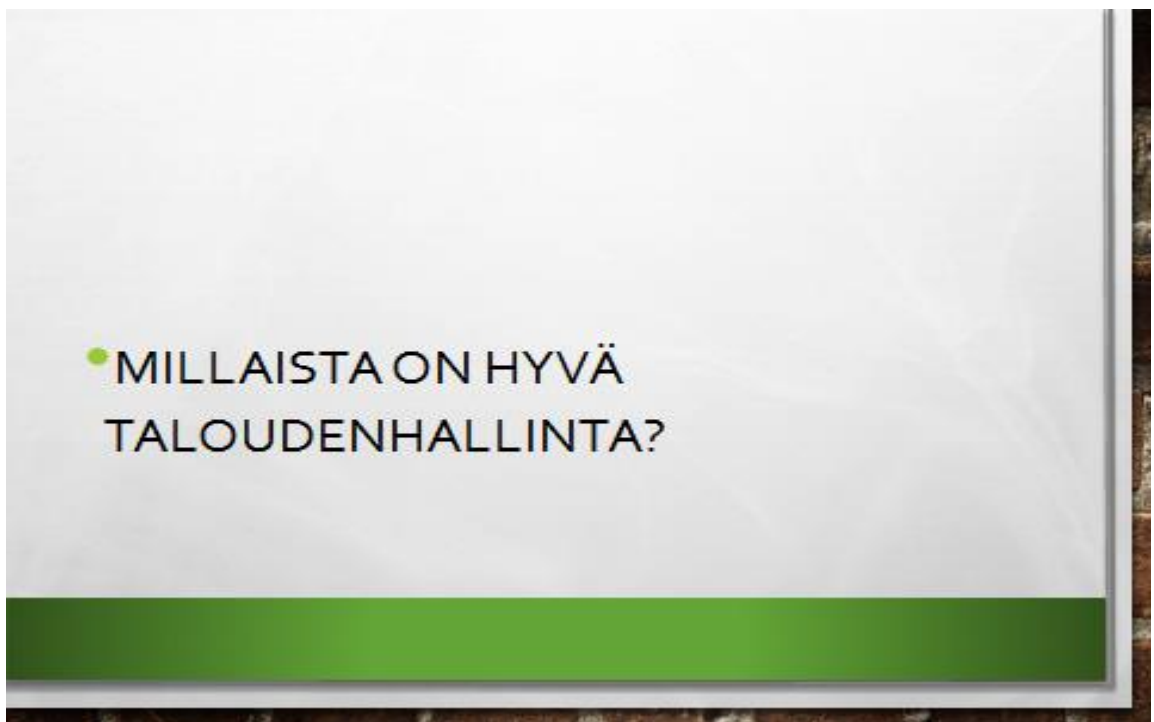
### OMA AIKA

- VAIVAN NÄKEMINEN ITSEÄÄN VARTEN, OMAAN HYVINVOINTIIN PANOSTAMINEN TÄRKEÄÄ
- OMASTA SEURASTA JA YKSINOLOSTA NAUTTIMINEN, OPETTELEMISEN ARVOINEN TAITO
- OMA AIKA TÄRKEÄÄ MYÖS SOSIAALISTEN SUHTEIDEN YLLÄPITÄMISEEN

### LÄHTEET

- HUOTARI, A., TAMSKI, E-L. TAMMENTERHON TARINOITA. MIKKELIN KOPIOPISTE 2013

MATERIAALI ON LAADITTU TUOTOKSENA KARELIAN AMMATTIKORKEAKOULUN OPINNÄYTETYÖSSÄ 2016

**Arjenhallintaryhmän materiaalit**

## Arjenhallintaryhmän materiaalit

### KUUKAUSITTAISET MENOT

VUOKRA/ASUNTOLAINAN LYHENNYS

SÄHKÖLASKU

VESILASKU

VAKUUTUKSET

RUOKA

HYGIENIA JA PERUSELÄMÄN MENOT

HARRASTUKSET

LÄÄKEKULUT

- MITÄ MUITA KUUKAUSITTAISIA MENOJA ON?

## Arjenhallintaryhmän materiaalit

### LASKUJEN JA VELKOJEN HOITAMINEN

- LAINAN OTTAMINEN/RAHAN SAAMINEN ON HELPOMPAA KUIN NIIDEN TAKAISIN MAKSAMINEN
- SUUNNITTELE ENNEN RAHAN LAINAAMISTA KUINKA HOIDAT TAKAISIN MAKSAMISEN

- HARKITSE IMPULSIIVISTA HANKINTOJEN TEKEMISTÄ, VOISITKO SÄÄSTÄÄ RAHAT HANKINTAAN

## Arjenhallintaryhmän materiaalit

- HOITAMATTOMAT LASKUT JOHTAVAT LUOTTOHÄIRIÖMERKINTÄÄN -> VOI VAIKEUTTAA JATKOSSA ESIMERKIKSI ASUNNON SAAMISTA.

- LUOTTOTIETOMERKINTÄ POISTUU ULOSOTOSSA OLEVIEN VELKOJEN MAKSAMISELLA
- NYKYISIN MAHDOLLISUUS VELKAJÄRJESTELYYN  
[HTTP://WWW.FINLEX.FI/FI/LAKI/AJANTASA/1993/19930057](http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1993/19930057)

## Arjenhallintaryhmän materiaalit

- OLETKO LAINANNUT RAHAA JA TIENNYT ETTET PYSTY MAKSAMAAN SITÄ TAKAISIN?

- KOETKO ETTÄ PYSTYISIT SÄÄSTÄMÄÄN TÄMÄN HETKEN KUUKAUSITTAISISTA TULOISTA

## Arjenhallintaryhmän materiaalit

### SÄÄSTÄMINEN

- RUOKAKUSTANNUKSISTA ON HELPPO SÄÄSTÄÄ -> VALMISTA RUOKA ITSE JA LEIVO, HYÖDYNNÄ TÄHTEET
- VAATEHANKINNOISSA KÄYTÄ HARKINTAA -> HYÖDYNNÄ KIRPPUTOREJA, ALENNUSMYYNTEJÄ

- SUUNNITELMALLISUUS JA MENOJEN SÄÄNNÖLLINEN ARVIOINTI LUOVAT ARJEN SÄÄSTÖJÄ

## Arjenhallintaryhmän materiaalit

### VINKKEJÄ SÄÄSTÄMISEEN

- [HTTPS://WWW.SAASTOVINKKI.FI/](https://www.saastrvinkki.fi/)

### TALOUDELLINEN SUUNNITELMALLISUUS

- OLETKO KIRJANNUT YLÖS MENOJASI JA TULOJASI?

## Arjenhallintaryhmän materiaalit

- MIHIN SINULLA MENEET PAKOLLISTEN ELÄMISEEN LIITTYVIEN KULUJEN LISÄKSI KUUKAUDESSA ENITEN RAHAA?

## UNELMISTA TOTTA

- JOS SÄÄSTÄT 20E/KK, MITÄ TEKISIT ENSI JOULUNA 240 EUROLLA?

## Arjenhallintaryhmän materiaalit



## Loppuarviointi kyselylomake Outokummun varikkolaisille

Loppuarviointikysymykset Outokummun Varikon asiakkaille

1(1)

1. Koitko mielekkääksi osallistua arjenhallinta ryhmään? Mitkä tekijät koit hyvänä ja mitkä huonona?

---

---

---

---

2. Millaisena koit ryhmätoiminnan aihealueet? Toivoisitko jotain lisää/vähemmän?

---

---

---

---

3. Oliko materiaali ymmärrettävää ja toimivaa? Mikä oli parasta/huonointa?

---

---

---

---

4. Millaisena koit ryhmätilanteen? Millaisena koit ryhmän ilmapiirin? Ja keston?

---

---

---

---

5. Miten arjenhallintaryhmää voisi jatkossa kehittää?

---

---

---

---

6. Osallistuisitko jatkossa vastaavanlaisiin ryhmiin?

---

---

---

---

7. Muu palaute

---

---

---

---

## Loppuarviointi kyselylomake Outokummun Varikon ohjaajalle

Loppuarviointi Arjenhallintaa Varikolla materiaalista ohjaajalle

1(2)

1. Miten valikoituneet aihealueet palvelivat Varikon tarpeita?

---

---

---

---

---

---

2. Käsiteltiinkö aihealueita riittävän monipuolisesti ja kattavasti? Oliko materiaaleissa jotain liikaa tai liian vähän?

---

---

---

---

---

---

3. Saiko ohjaaja riittävää tukea ohjaukseen materiaaleista? Oliko materiaalien lisäksi tuotettu opas hyödyllinen?

---

---

---

---

---

---

4. Kuinka materiaaleja voisi jatkokehittää?

---

---

---

---

---

---

5. Millaisia havaintoja teit asiakkaiden kokemuksista pilotointiin liittyen esimerkiksi ryhmätoimintaan osallistuminen, ryhmätilanteen kesto, aihealueiden käsitteleminen jne?

---

---

---

---

---

---

6. Vastasiko tuotettu materiaali odotuksia?

---

---

---

---

---

7. Muuta palautetta

---

---

---

---

---

---

---

## Kyselylomakeiden analyysipolku

