



samk



Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Satakunta University of Applied Sciences

OUTI LEHTISYRJÄ

## **Sillanpielestä potkua arkeen**

Kuntouttavan työtoiminnan ryhmä päihdeon-  
gelmaisille pitkäaikaistyöttömille

SOSIAALIALAN TUTKINTO-OHJELMA  
2021

Tekijä Lehtisyrjä, Outi	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä 2.5.2021
	Sivumäärä 31 Liitteitä 1	Julkaisun kieli suomi
Julkaisun nimi <b>Sillanpielestä potkua arkeen – kuntouttavan työtoiminnan ryhmä päihdeongelmallisille pitkäaikaistyöttömille</b>		
Tutkinto-ohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, johon sisältyi kuntouttavan työtoiminnan ryhmän ohjaamista päihdeongelmallisille pitkäaikaistyöttömille. Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, miten ryhmän jäsenet kokevat ryhmätoiminnan ja millaista hyötyä siitä on ollut ryhmän jäsenille. Tavoitteena oli myös kehittää ryhmälle 13 kerran toimintarunko, joka olisi jatkossa hyödynnettävissä ryhmätoimintaa kehittäessä.</p> <p>Opinnäytetyön teoriaosuudessa avataan käsitteitä päihderiippuvuudesta, kuntouttavasta työtoiminnasta, pitkäaikaistyöttömyydestä ja ryhmätoiminnasta.</p> <p>Tutkimuksessa todettiin, että kaikki kuntouttavan työtoiminnan ryhmään osallistuneet kokivat ryhmätoiminnan tuoneen muutosta heidän arkeensa. Toiminnalla on ollut osallistujien elämään aktivoiva ja sisältöä tuova merkitys. Säännöllinen ohjattu toiminta tuki päivärytmiä, lisäsi sosiaalisia suhteita sekä vähensi päihteidenkäyttöä. Toimintaan liittyvä liikkuminen koettiin myönteisenä asiana. Kielteisiä kokemuksia tuli esille vain vähän.</p> <p>Johtopäätöksenä voidaan todeta, että vastaavanlaista toimintaa tulisi tarjota ja kehittää lisää kaikille pitkään työttömänä olleille päihdeongelmallisille.</p>		
<p><u>Asiasanat</u> päihderiippuvuus, kuntouttava työtoiminta, pitkäaikaistyöttömyys, ryhmätoiminta</p>		

Author Lehtisyrjä, Outi	Type of Publication Bachelor's thesis	Date 2.5.2021
	Number of pages 33 Attachments 1	Language of publication: finnish
Title of publication Sillanpielestä potkua arkeen- rehabilitating work group for long term unemployed substance abusers		
Degree program Social and Health services		
Abstract  This thesis is a functional thesis, including rehabilitative work group guiding for the long term unemployed intoxicant abusers. The purpose of this thesis was to clarify how the group members experienced group activities and what kind of benefit it brought to the group members lives. There were also the purpose to improve a operating frame for the group including 13 group meetings. The operating frame could also be utilized when developing the group activity.  The theoretical part of the thesis defines the following terms: substance addiction, rehabilitative work, unemployment and group working.  The study stated that all the participants involved had very positive experiences of the group. Positive reactions were such as giving meaning for their live. The participants of the rehabitating work group, whose unemployment had been prolonged got the most benefit of the regularly instructed group meetings. It supported their day rhythm, acted as a social community for them and redused their substance abuse. Experiences of diverce exercising was especially positive. There were only a few negative experiences.  As a development suggestion we recommend that there could be the same kind of activity for prolonged unemployed substance abusers and activities should be developed more.		
<u>Key words</u> substance abuse, rehabilitating work, unemployment, group work		

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTAA .....	6
2.1 Opinnäytetyön tavoitteet .....	7
2.2 Työelämäyhteys .....	8
3 PÄIHDERIIPPUUUS .....	10
4 KUNTOUTTAVA TYÖTOIMINTA .....	12
4.1 Kuntouttava työtoiminta Raumalla .....	14
5 PITKÄAIKAISTYÖTTÖMYYS .....	16
6 PÄIHDEKUNTOUTUSRYHMÄ.....	17
7 RYHMÄKERTOJEN TAVOITTEET JA TOTEUTUS.....	19
7.1 Ensimmäinen ryhmäkerta.....	20
7.2 Toinen ryhmäkerta .....	21
7.3 Kolmas ryhmäkerta .....	22
7.4 Neljäs ryhmäkerta .....	22
7.5 Viides ryhmäkerta .....	23
7.6 Kuudes ryhmäkerta .....	24
7.7 Seitsemäs ryhmäkerta.....	25
7.8 Kahdeksas ryhmäkerta .....	26
7.9 Yhdeksäs ryhmäkerta .....	26
7.10 Kymmenes ryhmäkerta .....	27
7.11 Yhdestoista ryhmäkerta.....	28
7.12 Kahdestoista ja kolmastoista ryhmäkerta.....	29
8 YHTEENVETO .....	30
9 POHDINTA .....	33
LÄHTEET	
LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Raumalla on useita päihdeongelmaisista pitkäaikaistyöttömiä, jotka eivät ole kykeneviä normaaliin työhön, eivätkä kuitenkaan kuntonsa tai ikänsä puolesta pääse eläkkeellekään. Tarvetta on toimivalle päihdeongelmaisille pitkäaikaistyöttömille suunnatulle kuntouttavan työtoiminnan ryhmälle.

Sillanpielen toimintakeskuksessa on aiemmin toiminut Potkua Arkeen-ryhmä non-stop-periaatteella, uusia ryhmäläisiä on otettu ryhmään milloin tahansa, mikäli ryhmässä vaan on ollut tilaa. Nonstop-ryhmä ei ole toiminut keskeytyksien, poissaolojen ja ryhmäytymisen toteutumattomuuden vuoksi.

Opinnäytetyössäni selvitän vaikuttaako ryhmän muuttaminen suljetuksi ryhmäksi osanottajien sitoutumiseen ja ryhmätoiminnan onnistumiseen.

Aiemmin toimineen ryhmän ongelmana on myös ollut selkeän toimintarungon puuttuminen sekä automaattinen kuntouttavan työtoiminnan sopimuksen katkaiseminen kolmeen luvattomaan poissaoloon. Aiemmin toimineen ryhmän osallistujien toimintakykyä on arvioitu alkometrin ja huumeseuolojen avulla. Ennen ryhmässä aloittamista on ryhmäläisiltä vaadittu kolmet puhtaat huumeseuulat.

Raumalle perustetun sosiaalisen kuntoutuksen työryhmän kokouksessa on päätetty, että asiakkaan toimintakykyä ei voi arvioida huumeseuolojen perusteella. Seuuloissa voi näkyä vielä monenkin päivän jälkeen, jos on jotain huumetta käyttänyt. Toimintakykyä täytyy arvioida enemmän ulkoisiin merkkeihin huomiota kiinnittämällä.

Opinnäytetyössäni selvitän myös miten selkeän toimintarungon laatiminen, kuntouttavan työtoiminnan sopimuksen automaattisesta katkaisemisesta luopuminen luvattomien poissaolojen takia ja ennen ryhmän alkua annettavista huumeseuuloista luopuminen vaikuttaa ryhmän toimintaan.

Opinnäytetyössäni laadin päihdeongelmallisille pitkäaikaistyöttömille toimintarunon kolmen kuukauden ryhmäkokoontumisiin ja osallistuin ryhmien vetämiseen. Ryhmän ohjaajana toimi minun lisäksi toinen Sillanpielen toimintakeskuksen ohjaaja, joka myöskin tekee omiin YAMK opintoihinsa liittyen opinnäytetyötään Sillanpielestä potkua arkeen-ryhmän toiminnasta.

Ryhmä kokoontui kerran viikossa, neljä tuntia kerrallaan kolmen kuukauden ajan. Selvitän, millaisia vaikutuksia kuntouttavan työtoiminnan jaksolla on asiakkaan arkeen ja elämänhallintaan. Tarkoituksena oli tutkia, miten ryhmän jäsenet kokivat ryhmätoiminnan ja millaista hyötyä siitä on ollut ryhmän jäsenille.

Teoriaosuudessa käsittelin päihderiippuvuutta ja miten sen vaikutuksia elämään. Selvensin, mitä on kuntouttava työtoiminta ja mitä laki siitä sanoo. Käsittelin myös ryhmätoimintaa ja pitkäaikaistyöttömyyttä.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTAA

Ajatus opinnäytetyön ideasta lähti keväällä 2018 ollessani opiskeluuni liittyvässä työharjoittelussa Rauman Seudun TYP:issä. Työharjoittelujaksonei aikana kohtasin pitkäaikaistyöttömiä asiakkaita, joille pyrittiin järjestämään kuntouttavan työtoiminnan avulla tekemistä arkeen. Suurimpana ongelmana koin asiakkaiden päihteidenkäytön sekä monialaiset arjenhallinnan ongelmat, jotka johtivat sitoutumattomuuteen ja poisoloihin kuntouttavasta työtoiminnasta ja sitä kautta kuntouttavan työtoiminnan jakson keskeytymiseen. Halusin saada enemmän tietoa siitä, miten ryhmämuotoinen kuntouttava työtoiminta vaikuttaa tämän haasteellisen asiakasryhmän sitoutumiseen, ja onnistumiseen kun ryhmäkertojen ohjelma on selkeästi ennalta suunniteltu.

## 2.1 Opinnäytetyön tavoitteet

Opinnäytetyöni koostui päihdeongelmallisille pitkäaikaistyöttömille kuntouttavaan työtoimintaan osallistuvalla 6–8 hengen ryhmälle suunnittelemani kolmen kuukauden toimintarungosta, sen toteutuksesta ja yhteenvedosta ryhmäkertojen jälkeen. Toimintarunko koostui 13 ryhmäkerrasta.

Ryhmätoiminta oli toimintakykyä ylläpitävää kuntouttavaa työtoimintaa ja sen tavoitteena oli saada ryhmän jäsenet sitoutumaan ryhmätoimintaan. Tavoitteena oli myös madaltaa kynnystä osallistua kuntouttavaan työtoimintaan, jonka jälkeen ryhmän jäsenten olisi myös mahdollisesti helpompi osallistua kuntouttavaan työtoimintaan erilaisissa työtoiminnan paikoissa. Ryhmän tarkoitus oli pitää ryhmän jäsenten toimintakykyä yllä, sekä saada heille sosiaalisia kontakteja päihteettömässä ympäristössä.

Ryhmä kokoontui keskiviikkoisin klo 8–12 Sillanpielen toimintakeskuksessa. Jos ryhmäläisiltä vaadittiin liikkumista paikasta toiseen, tapahtui liikkuminen joko jalkaisin tai polkupyörillä.

Haastavan ryhmäkertojen suunnittelusta teki rahankäyttö sillä erillistä budjettia Sillanpielestä potkua arkeen-ryhmälle ei ollut.

Jokaiselle ryhmäkerralle suunniteltu ohjelma piti sisällään toimintatuokion sekä mahdollisesti lisäksi myös työtoimintaa. Toimintarunkoon oli myös varattu aikaa mahdollisille ryhmäläisten toimintaehdotuksille. Toimintatuokioihin käytettiin ulkopuolisia luennoitsijoita mahdollisuuksien mukaan.

Tarkoituksena oli tutustuttaa ryhmäläiset Rauman seudun päihde- ja mielenterveyspalveluihin sekä esitellä heille muita palveluita, joita he voisivat käyttää, saada ryhmäläiset innostumaan liikkumisesta ja opettaa heille arjenhallinnallisia asioita. Tavoitteena oli myös, että ryhmän jäsenet saisivat uudenlaista sisältöä päiviinsä ja toiminta olisi mukavaa yhdessäoloa ilman päihteitä.

## 2.2 Työelämäyhteys

Olen toiminut ohjaajana Sillanpielen toimintakeskuksessa vuodesta 2002 lähtien ja nähnyt laaja-alaisesti päihdeongelman vaikutuksia asiakkaideni elämään.

Sillanpielen toimintakeskus on Rauman sosiaali- ja terveystieteiden alainen kuntouttavan päihdetyön yksikkö. Sillanpielen toimintakeskuksen tehtävänä on tarjota raumalaiselle asunnottomalle tai muussa sosiaalisessa kriisitilanteessa olevalle asumispalvelupaikkoja, tukiasumispalveluja, kotiin annettavaa päihdetyötä, avokatkaisuhoitoa sekä työtoimintaa.

Kuntouttavan työtoiminnan ohjaaminen on kuulunut työtehtäviini työurani alusta lähtien. Kuntouttavan työtoiminnan ryhmät ovat viime vuosina yleistyneet ja niiden tarve ja kysyntä on lisääntynyt.

Sillanpielestä potkua arkeen-ryhmän tarvetta ja uutta konseptia on pohdittu alkuvuonna 2019 perustetussa sosiaalisen kuntoutuksen työryhmässä. Sosiaalisen kuntoutuksen työryhmään kuuluvat Saila Hohtari (aikuis- ja perhetyön päällikkö), Teija Saine (kuntouttavan päihdetyön esimies), Riia Holmström-Lehtinen (Työtoimintakeskus Pookin palveluesimies), Heli Kuusisto (Työtoimintakeskus Pookin ohjaaja), Anna-Kaisa Lehtikangas (sosiaalityöntekijä sosiaalitoimisto), Elina Nurmela (kuntouttavan työtoiminnan ohjaaja), Ulla Reinvall (sosiaalityöntekijä Rauman Seudun TYP), Anna Dunder (Sillanpielen toimintakeskuksen ohjaaja) sekä minä, Outi Lehtisyrjä (Sillanpielen toimintakeskuksen ohjaaja). Sosiaalisen kuntoutuksen työryhmässä on todettu, että tarvetta uudentyyppiselle Sillanpielestä potkua arkeen-ryhmälle on mutta uusin toimintatavoin.

Monissa Rauman kaupungin aikuis- ja perhetyön yksiköissä on tuottanut keskustelua asiakkaita, joiden toimintakyky olisi hyvä kuntouttavaan työtoimintaan mutta he eivät voi sitä aloittaa, koska taustalla on päihteidenkäyttöä.

Sosiaalisen kuntoutuksen työryhmä on todennut, että asiakkaan toimintakykyä ei voida arvioida huumeseulojen perusteella. Sitä on arvioitava enemmän ulkoisiin merk-



keihin huomiota kiinnittämällä, koska huumeseeleissa voi näkyä vielä monenkin päivän jälkeen, jos jotain on käyttänyt. Työryhmässä on myös todettu, että kuntouttava työtoiminta on kunnan tarjoamaa sosiaalisen kuntoutuksen palvelua, jolloin palvelua tuotetaan asiakkaan toimintakyky edellä.

Edellä mainitut asiat huomioon ottaen, on sosiaalisen kuntoutuksen työryhmä päättänyt, että Sillanpielestä potkua arkeen-ryhmään voi kuntouttavaan työtoimintaan osallistua myös asiakkaita, joilla taustalla huumeidenkäyttöä. Heidän kohdallaan ei aiemasta poiketen enää edellytetä puhtaita huumeseelejä ennen kuntouttavan työtoiminnan alkamista. Sillanpielestä potkua arkeen-ryhmä on päihteetön, kuten aiemminkin, mutta päihteettömyyttä ei kontrolloida huumeseeleillä, vaan ryhmäläisten on oltava toimintakykyisiä ja asiointikuntoisia ryhmässä ollessaan.

Sillanpielestä potkua arkeen-ryhmä on toiminut nonstop-periaatteella, joka on todettu toimimattomaksi. Osallistujia on ollut vaikea sitouttaa ryhmään, jossa ryhmäläiset vaihtuvat jatkuvasti. Tämän takia sosiaalisen kuntoutuksen työryhmässä on päätetty, että Sillanpielestä potkua arkeen-ryhmä alkaa pyöriä suljettuna, kolmen kuukauden etukäteen suunnitellulla toimintarungolla.

Sillanpielestä potkua arkeen-ryhmäläisten kohdalla kuntouttava työtoiminta on aiemmin katkaistu kolmesta luvattomasta poissaolosta. Jatkossa ryhmäläisten kokonaistilanne arvioiden mietitään, onko kuntouttavan työtoiminnan keskeyttäminen asiakkaan tilanteessa tarkoituksenmukaista ja jatkossa kolme luvattonta poissaoloa ei enää automaattisesti tarkoita kuntouttavan työtoiminnan katkaisemista.

Kuntouttavan työtoiminnan ohjaajat kokoavat asiakkaistaan 6–8 osallistujan listan. Ennen ryhmässä aloittamista pidetään ryhmäläisille alkuhaastattelu, jossa selvitetään heidän omaa motivaatiotaan sekä odotuksia ryhmälle. Kolmen kuukauden jälkeen yhdessä kuntouttavan työtoiminnan ohjaajan kanssa pidetään jokaiselle ryhmäläiselle loppu- / jatkopalaveri.

Uuden, toimivan päihdeongelmallisille pitkäaikaistyöttömille suunnatun ryhmän huolellinen suunnittelu ja toteutus hyödyttää ensisijaisesti ryhmään osallistuvia asiakkaita

vahvistamalla asiakkaan arjen- ja elämänhallintaa sekä työ- ja toimintakykyä. Ryhmätoiminta myös ehkäisee syrjäytymistä ja luo uusia sosiaalisia suhteita.

Kunnan on enenevässä määrin tarve rakentaa palveluja ennen varsinaista kuntouttavaa työtoimintaa niille asiakkaille, joille minimiosallistuminen kerran viikossa neljän tunnin ajan on jo eri syistä haastavaa.

Työssäni asiakaskuntani koostuu monialaisista elämänhallinnan ongelmista kärsivistä päihdeongelmaisista. Asiakaskunnan aktivointi ja mielekkään tekemisen järjestäminen on vaativaa ja haasteellista. Tämä opinnäytetyö ja sen suunnittelu tuo helpotusta ja konkreettisia työkaluja omaan työhöni päihdekuntoutusohjaajana.

### 3 PÄIHDERIIPPUVUUS

Päihderiippuvuudella tarkoitetaan pakonomaista käyttäytymistä, jossa kemiallisten aineiden käytön hallitseminen ja lopettaminen on yhä vaikeampaa. Päihdealtistus on usein pitkäaikaista, toistuvaa ja johtaa korkeaan päihteen toleranssiin. Käytön lopettaminen aiheuttaa psyykkisiä ja fyysisiä vieroitusoireita. (Holmberg 2010, 38–41)

Riippuvuus on sairaus, joka vaikuttaa sekä aivoihin että käyttäytymiseen. Se vaikuttaa sellaisiin aivojen osiin, jotka osallistuvat palkitsemiseen, motivaatioon, oppimiseen ja muistiin sekä käyttäytymisen hallintaan. (Drugabuse www-sivut 2019.)

Riippuvuus voi muodostua lähes mihin tahansa asiaan tai toimintoon, joka tuottaa ihmiselle mielihyvää, on tarpeeksi usein toistettavissa, peittää alleen muita haitallisia ilmiöitä ja on ihmiselle itselleen epäsuotuisa. Riippuvuus on motivaatiojärjestelmän pitkäkestoinen häiriötila. (Holmberg 2010, 38.)

Ihmisen päihteiden käyttö on usein seuraus erilaisista sietämättömistä elämäntilanteista, joilla pyritään pääsemään positiivisempaan tunnetilaan ja sietämään tällaisia elämäntilanteita. Tunnetilojen voimakkaat muutokset pitävät yllä pysyvää päihteiden käytön kierrettä. Arki muuttuu usein tällöin sietämättömäksi, kun päihteiden käyttö

tekee elämästä hallitsematonta. Tällöin päihteisiin turvautuminen on helpoin tapa päästä eroon negatiivisista tunteista. (Laurila 2016, 7–8.)

Päihteiden ongelmakäyttäjillä on usein voimakkaita arvottomuuden tunteita, koska ongelmakäyttöön liittyy paljon puutteita oman elämän hallinnassa. Oman elämänhallinta luo tyytyväisyyden tunnetta elämään ja näin ollen hyvinvoinnin edellytykset ovat paremmat ja henkilö saa itseluottamusta tätä kautta. (Laurila 2016, 7–8.)

Lääketieteellisesti päihderiippuvuus määritellään krooniseksi ja uusiutuvaksi sairaudeksi. Se vaatii puuttumista, jolla vaikutetaan ihmisen psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Lääkityksellä voidaan usein vain helpottaa riippuvuuden oireita, mutta esimerkiksi korvaushoito on osoittautunut tehokkaaksi opiaattiriippuvaisten ihmisten hoidossa. (Holmberg 2010, 44.)

Päihderiippuvuus voidaan jakaa neljään eri osa-alueeseen, fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen ja henkiseen osa-alueeseen. Myös näissä osa-alueissa ihminen voi kokea riippuvuuden eri tavalla. Ihminen saattaa kokea olevansa riippuvainen vain siinä tilanteessa, jos riippuvuus on fyysistä. Jos kuitenkin riippuvuus on esimerkiksi henkistä, sitä ei koeta samalla tavalla. Fyysinen riippuvuus on sitä, että ihmisen keho on tottunut jo käytettyyn aineeseen, ja jos henkilö ei saa käytettyä ainetta, ilmenee riippuvuus vieroitusoireina. Jos taas riippuvuus ilmenee pakonomaisena himona tai tahtotilana, on se usein psyykkistä riippuvuutta. Nämä kaksi lajia saatetaan kokea riippuvuutena. (Partanen ym. 2015, 115–116.)

Päihteiden ongelmakäytöllä tarkoitetaan alkoholin tai muiden keskushermostoon vaikuttavien aineiden, kuten huumausaineiden tai ilman lääkärin ohjetta käytettyjen rauhoittavien lääkkeiden väärinkäyttöä. Päihteidenkäyttö voi olla tapa yrittää selviytyä muista elämän ongelma-alueista tai se voi esiintyä itsenäisenä riippuvuusongelmana. Päihteiden ongelmakäyttö aiheuttaa usein mieliala- ja ahdistusoireita. Lisäksi se tuo herkästi ongelmia sosiaaliseen elämään ja heikentää työ- ja toimintakykyä. Pitkäaikainen päihteiden ongelmakäyttö lisää myös vaaraa sairastua vakavaan ruumiilliseen sairauteen. (Mielenterveystalo www-sivut, 2019.)

Pitkään päihteille altistunen ihmisen elimistö alkaa tottua vieraan aineen läsnäoloon. Altistumisen seurauksena syntyy eräänlainen kehon muistitila, joka lopettamisyrityksien aikana häiritsee, kiusaa ja houkuttelee käyttämään päihteitä uudelleen. (Holmberg 2010, 47.)

Päihdehuoltolain mukaan päihdehuollon palveluja on järjestettävä yleisiä sosiaali- ja terveydenhuollon palveluja kehittämällä sekä antamalla erityisesti päihdehuoltoon tarkoitettuja palveluja. Sosiaali- ja terveydenhuollon yleisiä palveluja tulee kehittää siten, että niiden piirissä pystytään riittävästi hoitamaan päihteiden ongelmakäyttäjiä sekä tarvittaessa ohjaamaan avun ja tuen tarpeessa oleva henkilö erityisesti päihdehuoltoon tarkoitettujen palvelujen piiriin. Palvelut tulee järjestää ensisijaisesti avohuollon toimenpitein siten, että ne ovat helposti tavoitettavia, joustavia ja monipuolisia. (Päihdehuoltolaki 41/1986, 6 §.)

#### 4 KUNTOUTTAVA TYÖTOIMINTA

Kuntouttavalla työtoiminnalla tarkoitetaan sosiaalihuoltolain mukaista sosiaalipalvelua sekä työttömyysturvalain mukaista työllistymistä edistävää palvelua. Kuntouttavan työtoiminnan tavoitteena on parantaa henkilön elämänhallintaa ja toimintakykyä sekä työ- ja toimintakykyä. (Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 2.3.2001/189. 1§.)

Käytännössä työelämään integroituminen tarkoittaa sosiaalityössä työttömien ja erityisesti pitkäaikaistyöttömien aktivoimista työelämään. Sosiaalityöhön kuuluu olennaisesti pyrkimys aktivoida viimesijaisen sosiaaliturvan varassa elävät pitkäaikaistyöttömät itsenäisesti toimeentuleviksi kansalaisiksi. Aktivoinnin positiivisena tavoitteena on työmarkkinoilta syrjäytymisen estäminen tai syrjäytymiskierteen katkaiseminen. Aktivoinnissa pyritään pitkään jatkunut työttömyys ja siihen liittyvä toimeentuloturvariippuvuus katkaisemaan erilaisin aktivoivin, kuntouttavin ja kannustavin toimenpitein. (Raunio 2006, 85–93.)

Kuntouttavan työtoiminnan perusedellytyksenä on onnistunut vuorovaikutus. Se ratkaisee sen, motivoituuko ihminen, näkeekö hän kuntouttavan työtoiminnan mahdollisuutena ja luottaako hän siihen, että hänet huomioidaan tasavertaisena ja aktiivisena toimijana prosessissa. Suunnitelmien laatiminen ei auta, jos vuorovaikutus ei toimi. Laadukasta ja aidosti vaikuttavaa toimintaa on mahdoton tehdä ilman vuorovaikutusta. (Aho-Mantila ym. 2004, 35.)

Kaiken perusta on asiakaslähtöisyys. Kuntoutujan yksilölliset tarpeet ja voimavarat tulee huomioida. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että jokaisessa tilanteessa pitäisi toimia täysin kuntoutujan toiveiden tai määräysten mukaisesti. Asiakaslähtöisyys onkin eettisesti monimutkainen ja tilannekohtainen asia. (Kettunen ym. 2017, 46)

Psykososiaalista toimintakykyä on vaikea kuvata ja määritellä itsenäisenä toimintakyvyn alueena ja irrallaan fyysisestä toimintakyvystä, koska toimintakyky on aina kokonaisuus. Tavallisimmin psykososiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä tulla toimeen tavanomaiseen yhteisöelämään liittyvissä tilanteissa. (Kettunen ym. 2017,47.)

Syrjäytymisestä puhutaan silloin, kun yksilöä ja yhteisöä yhdistävät siteet heikkenevät ratkaisevasti. Syrjäytymisen tunnusmerkkejä voivat olla esim. työn ja perheen menettäminen, päihde- ja mielenterveysongelmat tai ystävien puuttuminen. Syrjäytymiselle on ominaista ongelmien päällekkäisyys ja kasautuminen ja nyky-yhteiskunnassa tarvittavien tietojen ja taitojen puute.

Työnteko kuuluu olennaisena osana suomalaiseen kulttuuriin. Osa elämän mielekkyydestä ja sisällöstä saadaan työssä selviytymisestä ja onnistumisesta. Työ voi toimia kuntoutumisen menetelmänä. Työ, oli se sitten osa-aikainen, tuettu tai täyspäiväinen, tuo säännöllisyyttä, tekemistä ja mielekkyyttä esimerkiksi mielenterveys- ja päihdeongelmista kuntoutuvien elämään. (Kettunen ym. 2017, 54)

Laki kuntouttavasta työtoiminnasta (189/2001) astui voimaan 1.9.2001 Kuntouttava työtoiminta on vuoden 2010 alusta velvoittavaa kaikille työikäisille työttömille.

#### 4.1 Kuntouttava työtoiminta Raumalla

Rauman kaupunki järjestää kuntouttavaa työtoimintaa, jonka tarkoitus on parantaa asiakkaan elämänhallintaa sekä luoda edellytyksiä työllistymiselle. Kuntouttavassa työtoiminnassa ei synny työsuhdetta, toimeisuuhdetta tai virkasuhdetta asiakkaan ja toimintaa järjestävän tai toteuttavan tahon välillä. (Rauman kaupungin www-sivut, 2020.)

Toiminnalla kohennetaan pitkään jatkuneen työttömyyden perusteella työttömyysetuutta tai toimeentulotukea saavan asiakkaan edellytyksiä työllistyä avoimilla työmarkkinoilla sekä edistää hänen mahdollisuuksiaan osallistua koulutukseen ja tai muuhun työhallinnon tarjoamaan työllistymistä edistävään toimenpiteeseen. (Rauman kaupungin www-sivut, 2020.)

Kuntouttava työtoiminta on sosiaalihuoltolain 17 §:n mukainen sosiaalipalvelu, jonka tavoitteena on ehkäistä pitkään jatkuneen työttömyyden kielteiset vaikutukset asiakkaan toimintakykyyn. Kuntouttavalla työtoiminnalla pyritään luomaan väylä työelämään, auttaa toimintakyvyn palauttamisessa tai jäljellä olevan toimintakyvyn ylläpitämisessä. (Rauman kaupungin www-sivut, 2020.)

Kuntouttavaan työtoimintaan osallistumisesta sovitaan yhteisesti aktivointisuunnitelmassa tai monialaisessa työllistymissuunnitelmassa, jonka laatimiseen osallistuvat pääsääntöisesti Rauman kaupungin sosiaalipalvelujen edustaja, työ- ja elinkeinotoimiston virkailija sekä asiakas. (Rauman kaupungin www-sivut, 2020.)

Kuntouttavan työtoiminnan ohjaaja suunnittelee yhdessä asiakkaan kanssa hänen yksilöllisten tarpeidensa mukaisen ja toteuttamiskelpoisen kuntouttavan työtoiminnan suunnitelman toteutuspaikkoineen. Suunnitelmassa otetaan huomioon asiakkaan toiveet, koulutus- ja työhistoria sekä työ- ja toimintakyky. Suunnitelma voi sisältää myös muita kuntoutumista tukevia toimenpiteitä, kuten mielenterveyspalveluja ja päihdepalveluja. (Rauman kaupungin www-sivut, 2020.)

Kuntouttavaa työtoimintaa voidaan toteuttaa vain kunnan, valtion, seurakuntien, säätiöiden ja yhdistysten palveluksessa. Yksityisiä yrityksiä ei voida käyttää. (Rauman kaupungin www-sivut, 2020.)

Kuntouttavan työtoiminnan avulla asiakas saa lisää työkokemusta, itsevarmuutta, rohkeutta ja tukea elämänhallintaan. Meille kaikille on tärkeää tuntee kuuluvamme johonkin ja kokea itsemme tarpeelliseksi. (Rauman kaupungin www-sivut, 2020.)

Kuntouttavaan työtoimintaan osallistuvalla ei makseta palkkaa, sen sijaan siitä saa kulukorvauksen tai toimintarahaa. Se maksetaan niiltä päiviltä, joina osallistuu kuntouttavaan työtoimintaan. Työttömyysetuutta saavalle asiakkaalle maksetaan kulukorvausta. Kulukorvaus on 9 euroa päivässä. Toimeentulotukea saavalle asiakkaalle maksetaan toimintarahaa. Toimintaraha on 9 euroa päivässä. Kulukorvausta ja toimintarahaa ei oteta tulona huomioon toimeentulotukea haettaessa. Erillisen sopimuksen mukaan voidaan tapauskohtaisesti korvata myös välttämättömät työmatkakulut. Kuntouttava työtoiminta ei kartuta työssäoloehto tai eläketurvaa, eikä siitä kerry lomiamia. (Rauman kaupungin www-sivut, 2020.)

Kuntouttava työtoiminta on työnantajalle maksutonta. Kuntouttavaan työtoimintaan sovelletaan työturvallisuuslakia, asiakas on vakuutettu Rauman kaupungin kautta. Asiakkaat ovat kunnallisen terveydenhuollon piirissä, mutta heihin ei sovelleta työterveyshuoltolakia. Kuntouttavalla työtoiminnalla ei voi korvata virkasuhteessa, toimitus- tai työsuhteessa tehtävää työtä. (Rauman kaupungin www-sivut, 2020.)

Kuntouttavan työtoiminnan päätös on kirjallinen sopimus, joka postitetaan työtoimintapaikalle, työ- ja elinkeinotoimiston vastuuvirkailijalle sekä asiakkaalle. Sopimuksen kesto on 3–12 kuukautta, alle 3 kuukauden sopimusta ei voida tehdä. Asiakas ei ole työsuhteessa, toimitus- tai virkasuhteessa työtoiminnan järjestäjään. Sopimus voidaan purkaa välittömästi ilman irtisanomisaikaa. Päätämisiä voivat olla muun muassa toistuvat luvattomat poissaolot, päihtyneenä esiintyminen tai sopimaton käytös. (Rauman kaupungin www-sivut, 2020.)

## 5 PITKÄAIKAISTYÖTTÖMYYS

Pitkäaikaistyöttömyyden määritelmä perustuu lakiin julkisesta työvoima- ja yrityspalvelusta (1295/2002): ”Pitkäaikaistyöttömällä tarkoitetaan työtöntä työnhakijaa, joka on ollut yhtäjaksoisesti 12 kuukautta työttömänä työnhakijana sekä työtöntä työnhakijaa, joka on ollut useammassa työttömyysjaksossa yhteensä vähintään 12 kuukautta työttömänä työnhakijana ja joka työttömyyden toistuvuuden ja kokonaisuuden perusteella on rinnastettavissa yhtäjaksoisesti 12 kuukauden työttömänä olleeseen työnhakijaan.” (Finlex, 2002, 7§, 5mom.)

Työttömyys vaikuttaa haitallisesti sekä terveyteen että hyvinvointiin. Tämä liittyy erityisesti pitkäaikaistyöttömyyteen. Selkein vaikutus työttömyydellä on henkilön toimeentuloon, ja pitkittyessään työttömyys lisää riskiä köyhyyteen. Työttömät voivat keskimäärin huonommin ja ovat sairaampia kuin työlliset. Toisaalta huono terveys ja varsinkin mielenterveysongelmat ovat yhteydessä korkeampaan työttömyysriskiin ja pidempään työttömyyden kestoon. Työttömyys siis voi johtaa huonoon terveyteen, mutta myös huono terveys voi johtaa korkeampaan työttömyysriskiin. Toistuva ja pitkittyvä työttömyys alentaa työkykyä ja lisää kuolleisuutta. Vakavimmillaan työttömyys näyttäytyy suurina kuolleisuuseroina työttömien ja työllisten välillä. (THL www-sivut 2019.)

Työstä syrjäytyminen on pitkään nähty myös yhteiskunnasta syrjäytymisenä. Työelämän rakennemuutokset, johon liittyvät yksinkertaisten ja vähäistä koulutusta vaativien työtehtävien katoaminen, ovat myötävaikuttaneet myös työttömyyden pitkittymiseen. Koulutusvaatimukset ja työelämään pääsyn edellytykset ovat kasvaneet. Ammattitaidon vanhentuminen, ikä, mielenterveys- ja päihde- sekä muut ongelmat ovat ensisijaisia syitä pitkittyneeseen työttömyyteen. Yhteiskunnan vaikeimmin työllistyvät ovat pitkäaikaistyöttömyyden lisäksi elämäntilanteessa, josta on epätodennäköistä enää palata työelämään. Työttömyys on kestoltaan jo hyvin pitkäkestoista. Sairaudet, rankat elämäkokemukset, asunnottomuus ja mielenterveys- ja päihdeongelmat ovat pitkäaikaistyöttömyyden lisäksi vieneet ihmisen jo lähelle työkyvyttömyyttä. Puhutaan vaikeimmin työllistyvistä pitkäaikaistyöttömistä, joille ensisijaista on sosiaaliturva ja erilaiset kuntoutus- tai tukitoimenpiteet. (Raunio, 2006, 76–77, 85).



## 6 PÄIHDEKUNTOUTUSRYHMÄ

Päihdekuntoutusryhmissä pyritään sosiaalistamaan ja kiinnittämään asiakkaita uudelleen yhteiskuntaan, sekä sen arvoihin ja normeihin. Päihdekuntoutusryhmät mahdollistavat asiakkaan liittymisen takaisin osaksi yhteiskuntaa ja siihen vaikuttamisen.

Ryhmätyöskentely sopii hyvin moniin tilanteisiin ja sitä voidaan käyttää niin ammatillisessa päihdetyössä, kuin vertaistukeen tai vapaaehtoisuuteen perustuvassa työskentelyssä. Asiakasryhmät voivat olla erilaisia, kuten toiminnallisia ryhmiä tai keskustelulle perustuvia hoidollisia ryhmiä. Ryhmissä voidaan toimia tietyntaisten menetelmien mukaan, ja niihin voidaan kehittää erilaisia teemoja, joiden mukaan ryhmä etenee. (Lappalainen-Lehto ym. 2008, 192.)

Ryhmien käyttö päihdekuntoutuksessa onkin hyvin yleistä Suomessa. Jo pelkästään sosiaalisen kuntoutuksen puolesta ryhmällä on suuri merkitys, sillä ryhmässä kuntoutujat pääsevät harjoittelemaan sosiaalisia taitojaan. Ryhmissä kuntoutujat voivat yhdessä pohtia ja kertoa omia kokemuksiaan. Kuntoutumisen eri vaiheissa olevilta voi saada laajempaa näkökulmaa omaankin toipumiseen. Joillekin ryhmässä puhuminen voi olla kuitenkin myös todella haastavaa, koska sosiaaliset tilanteet tuntuvat ylittämättömän pelottavilta. (Lahti & Pienimäki 2004, 145–146.)

Kuntoutusryhmät voivat olla joko suljettuja tai täydentyviä. Täydentyvässä ryhmässä on eri aikaan ryhmässä aloittaneita. Tämä johtuu siitä, että ryhmään voi tulla uusia missä vaiheessa tahansa. Näin ollen ryhmäkokokin vaihtelee. Täydentyvässä ryhmässä jäsenen lopettaminen ei aiheuta ryhmän loppumista, sillä siihen voi jatkuvasti tulla lisää jäseniä. Uusi jäsen joutuu hakemaan paikkaansa ja rooliaan ryhmässä, koska siinä on jo valmiiksi muodostuneet normit ja vuorovaikutussuhteet. Uusi jäsen voi tuoda kuitenkin ryhmään uusia vuorovaikutuksen muotoja. (Muhonen 2003, 163–166.)

Ryhmämuotoisen sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteita ovat sosiaalisten suhteiden vahvistuminen ja osallisuuden lisääntyminen sekä vertaistuen saaminen kokemuksia jakamalla ja vaihtamalla. Ryhmätoiminnan onnistuminen ja tavoitteissa eteneminen edellyttävät, että ryhmässä rakentuu turvallinen tunnelma. Osallistujien autonomiaa kunnioidetaan, ja kaikilla on oikeus olla mukana omana itsenään. Vastuu edellisten toteutumisesta on ensisijaisesti ryhmän vetäjillä. (THL www-sivut, 2020.)

Ryhmätoiminnassa hyödynnetään yhdessä tekemistä ja toiminnallisia menetelmiä. Yhdessä tekemällä osallistujat rakentavat omaa osaamistaan yhdessä muiden kanssa

ja tehokkaammin ympäristön resursseja hyödyntäen. Toiminnallisilla menetelmillä osallistujien rooli muuntuu aktiivisemmaksi, ja palveluun tai toimintaan osallistuvasta voi myös tulla toiminnan toteuttaja. Hyviä kokemuksia on saatu ryhmätoiminnasta, jota ovat ohjanneet osallistujat itse. (THL www-sivut, 2020.)

Ryhmätoiminta tarjoaa osallistujille sosiaalisia kontakteja, mahdollisuuksia vahvistaa erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa tarvittavia taitoja sekä mielekästä tekemistä. Toiminnan sisällöt koostuvat oman elämänpiirin avartumiseen ja aktivoitumiseen, itsestä ja kodista huolehtimiseen, säännöllisempään päivärytmiin, asumiseen, talous- ja velkaneuvontaan sekä työ ja koulutusmahdollisuuksiin tutustumiseen liittyvistä asioista. Sisältöjä on hyvä suunnitella ja luoda yhteistyössä asiakkaiden ja eri yhteistyötahojen kanssa asiakkaiden tarpeiden ja toiveiden mukaisesti. (THL www-sivut, 2020.)

Ryhmätoimintaan osallistumisen kannustimina voidaan tarjota esimerkiksi lounasruokailumahdollisuutta, maksuttomia uimahalli- ja kuntosalikäyntejä, matkalippuja, vierailu- ja tutustumiskäyntejä sekä retkiä. Toiminnassa voidaan myös hyödyntää kaikille avoimia tiloja, joihin on helppo ja esteetön pääsy. Näin ryhmämuotoinen sosiaalinen kuntoutus toteutuu esimerkiksi asukastiloissa, lähiökahviloissa, kansalaisten olohuoneissa, kaikille avoimissa urheilutapahtumissa tai yhteisöruokailuissa. (THL www-sivut, 2020.)

Kuntoutustyössä tärkein osa on asiakkaiden ohjaus. Tämän avulla asiakasta ohjataan ottamaan vastuuta omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan. Yksi ohjausmenetelmästä on ryhmäohjaus. (Kyngäs ym. 2007, 5.) Ryhmänvetäjä vastaa aina toimivuudesta ja turvallisuudesta ryhmän sisällä. Hänen tehtävänä on välittää tietoa, kannustaa ja antaa palautetta ryhmäläisille. Ryhmällä on yleensä jokin tarkoitus, jonka vuoksi ryhmäläisillä on yleensä yhteiset tavoitteet, jotka ryhmänvetäjä on heille asettanut. Ryhmän vetäjällä on siis myös vastuu ryhmän tavoitteiden saavuttamisesta. (Kyngäs ym. 2007, 108–109.)

Ryhmän ohjauksessa havainnollistaminen ja asioiden harjoittelu ovat keskeisessä osassa. Niiden avulla ryhmäläiset saavat käsityksen siitä, miten jotkin asiat tehdään ja heidän on helpompi kehittää itse omaa toimintaansa ryhmän esimerkkien perusteella ja he saavat omakohtaisia kokemuksia. Positiivisen palautteen ja rohkaisun avulla voidaan saada onnistunut lopputulos. (Kyngäs ym. 2007, 129–130.)

## 7 RYHMÄKERTOJEN TAVOITTEET JA TOTEUTUS

Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö, jossa aineistona olivat ryhmäkerrat ja ryhmäkerroista tehdyt havainnot. Ryhmäkerrat järjestettiin aikavälillä 20.1. – 19.4.2020, ja näistä kerroista pidin tutkimuspäiväkirjaa, johon kirjoitin omia havaintojani.

Ryhmä kokoontui joka keskiviikko klo 8–12 Sillanpielen toimintakeskuksessa, joka on Rauman kaupungin sosiaaliviraston alainen kuntouttavan päihdetyön yksikkö. Ryhmä järjestettiin kuntouttavana työtoimintana.

Ryhmän yhtenä tavoitteena oli saada ryhmän jäsenet sitoutumaan ryhmätoimintaan. Tavoitteena oli myös madaltaa kynnystä osallistua kuntouttavaan työtoimintaan, jonka jälkeen ryhmän jäsenten olisi myös mahdollisesti helpompi osallistua kuntouttavaan työtoimintaan erilaisissa työtoiminnan paikoissa.

Ryhmän tarkoitus oli pitää ryhmän jäsenten toimintakykyä yllä, sekä saada heille sosiaalisia kontakteja päihteettömässä ympäristössä. Jos ryhmäläisiltä vaadittiin liikkumista paikasta toiseen, tapahtui liikkuminen joko jalkaisin tai polkupyörillä.

Haastavan ryhmäkertojen suunnittelusta teki rahankäyttö, sillä erillistä budjettia Sillanpielestä potkua arkeen-ryhmälle ei ollut.

Ryhmäkertojen alussa keitimme kahvit odotellessamme, että kaikki osallistujat olivat koolla. Kahvitellessa kävimme läpi kaikkien kuulumiset. Kahvinjuonnin jälkeen aloitimme ohjatun ryhmätoiminnan. Jokaisella tapaamiskerralla oli ennalta sovittu ryhmänvetäjien suunnittelema aihe. Aihevalintojen tarkoituksena on tutustuttaa ryhmän jäsenet Rauman päihde- ja mielenterveyspalveluihin, tarjota päihteetöntä ja rentoa yhdessäoloa sekä ohjata ryhmän jäseniä maksuttomien ja monipuolisten liikuntaharrastusten pariin. Joiksikin tapaamiskerroiksi olimme onnistuneet saamaan ulkopuolisen luennoitsijan kertomaan terveydellisistä ja liikunnallisista aiheista, puhumaan rahankäytöstä ja esittelemään Rauman mielenterveys- ja päihdepalveluita. Kokoontumisten suunnittelussa oli myös tärkeää, että osallistuminen toimintaan oli kaikille mahdollista

tasapuolisesti. Ryhmäkertojen toimintarunko esiteltiin ryhmän jäsenille ensimmäisellä tapaamiskerralla.

### 7.1 Ensimmäinen ryhmäkerta

Ryhmä kokoontui ensimmäisen kerran Sillanpielen toimintakeskukseen 22.1.2020. Tavoitteena oli tutustua ryhmän jäseniin keskustelemalla ja lautapelejä pelaamalla. Osa ryhmäläisistä oli jo ennestään tuttuja keskenään ja tiesi toisensa jo pitkältä ajalta. Esittäydyimme ja halukkaat saivat kertoa lyhyesti itsestään.

Laadimme ryhmälle yhteiset pelisäännöt, joiden suunnitteluun kaikki ryhmäläiset osallistuivat. Ryhmäkerroille oli jo ennalta sovittuna muutama ehdoton sääntö: Sillanpielestä potkua arkeen-ryhmään ei tulla päihtyneenä, vaan siitä seuraa kotiin lähetys ja luvaton poissaolo sekä poissaoloista on ilmoitettava ryhmän ohjaajalle ennen ryhmäkerran alkua. Ryhmäläiset halusivat vielä lisätä, että ryhmässä puhutut asiat pysyvät ryhmän sisällä ja kaikkia kohdellaan tasavertaisesti.

Me ryhmänohjaajat olimme laatineet ryhmälle jo etukäteen selkeän toimintarunon, mutta kaikki ryhmäläisten ehdotukset pystyttiin ottamaan huomioon. Ryhmäläisiltä tuli muutamia ehdotuksia, mitä he halusivat ryhmäkerroilla tehdä. Toivomuksena oli grillausta laavulla sekä elokuvan katsomista.

Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista velvoittaa myös kuntouttavan työtoiminnan järjestäjiä ottamaan ensisijaisesti huomioon asiakkaiden toivomukset ja mielipiteet. Tämän lain mukaan asiakkaille on annettava mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa palvelujensa suunnitteluun ja toteuttamiseen. (Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 22.9.2000/812. 8§.)

Ryhmäkertojen ohjelmaksi oli sovittu paljon ulkoilua ja erilaisia liikuntamuotoja. Ohjelman suunnittelulle oli tietyt taloudelliset rajoitteet, ryhmän budjetti oli minimaalinen ja toiminnan pitäisi olla maksutonta.

Kävimme vielä läpi kaikkien ryhmäkertojen ohjelmat ja ryhmäläiset saivat mukaansa oman lukujärjestyksensä. Kun kaikki olivat sitoutuneet laadittuihin sääntöihin ja ohjelmaan, siirryimme pelaamaan lautapelejä. Tietovisa-peli ja Alias olivat kaikkien mieleen ja aika kului nopeasti pelejä pelaten. Koivulan Tuttavaksi tulemme-kirjasta löysimme myös hyvän harjoituksen ensimmäiseen ryhmäkertaan (Koivula. K, 24–25).

Ryhmäkerran lopuksi vielä kiersimme Sillanpielen toimintakeskuksen tilat ja kerroimme sen toiminnasta. Muistuttelimme myös varaamaan mukavat ja joustavat vaatteet seuraavaa kertaa varten.

## 7.2 Toinen ryhmäkerta

Toinen kokoontumiskerta oli 29.1.2020. Tällä kertaa kokoontuimme Sillanpielen toimintakeskukseen, josta aamukahvit juotuamme pyöräilimme yhdessä Rauman uimahallille, jonne olimme etukäteen varanneet Rauman kaupungin liikunnanohjaajan esittelemään liikuntatiloja. Tavoitteena oli saada innostusta ja vinkkejä liikkumiseen.

Aluksi liikunnanohjaaja Kimmo Kouru kertoi liikunnan ja terveellisten elintapojen merkityksestä. Ryhmäläiset osallistuivat keskusteluun ja esittivät kysymyksiä.

Kimmo kertoi myös ilmaisista liikuntamuodoista ja retkeilykohteista Rauman seudulla.

Tämän jälkeen siirryimme uimahallin alakertaan, jossa sijaitsee kuntosali sekä ryhmäliikuntasali. Ryhmäläisistä ainoastaan yhdellä oli mukanaan erilliset vaatteet liikuntaa varten, muut osallistuivat vaihtamatta vaatteita.

Pääsimme testaamaan kuntosalin laitteita ja saimme opastusta niiden käyttöön. Siitä siirryimme ryhmäliikuntasaliin Kimmon ohjaamaan lämmittelyyn ja venyttelyyn.

Liikkeet olivat helppoja, joissa oman kehon vastusta käytettiin hyväksi. Harjoittelu sai sykkeen nousemaan, punan poskille ja hien pintaan. Loppuvenyttely toimi rentoutuksena ja kaikki ryhmäläiset kertoivat tykänneensä tästä ryhmäkerrasta ja toivoivat vielä kuntosalikäyntiä jakson aikana.

### 7.3 Kolmas ryhmäkerta

Kolmannella ryhmäkerralla, joka oli 5.2.2020, vietimme päivän Sillanpielen keittiössä. Lähestyvän Runebergin kunniaksi leivoimme Runebergin torttuja ja valmistimme makaronilaatikon.

Torttujen teko tuntui haastavalta, ryhmäläisillä ei selvästikään ollut kokemusta leivonnasta. Käsihygieniasta jouduimme muistuttamaan useasti päivän aikana.

Makaronilaatikon teko sujui hyvin, eikä ohjeita juurikaan tarvinnut antaa. Makaronilaatikko on helppotekoinen ja edullinen ruoka ja tavoitteena oli oppia valmistamaan sitä. Arjenhallinnan taitoihin kuuluu myös ruuan valmistus ja uskoisin, että ne, jotka eivät ennestään osanneet makaronilaatikkaa valmistaa, oppivat nyt paljon.

Keittiön siivous ja jälkien korjaaminen tuntui vastenmieliseltä ja ryhmäläiset yrittivät livistää ulos tupakalle jättäen loppusiivouksen ohjaajalle. Vasta kun kaikki olivat osallistuneet keittiön siivoukseen, pääsimme nauttimaan ruuasta ja tortuista.

Tulostimme vielä ryhmäläisille ruokaohjeita mukaan kotiin ja kerroimme mistä “tarkan markan” ruokaohjeita löytää lisää. Moni ryhmäläisistä käy ruokajaoista hake-massa lahjoitusruokaa ja silloin on eduksi, jos niistä osaa jotain valmistaa.

### 7.4 Neljäs ryhmäkerta

Neljänteen tapaamiseen 12.2.2020 pyysimme sosiaaliohjaaja Tanja Savilaa luennoimaan ryhmälle taloudenhallinnasta. Tanjalla oli paljon jaettavaa materiaalia ja konkreettisia neuvoja taloudenhallinnan suhteen. Jokainen ryhmäläisistä on pienituloisia eläen työmarkkinatuella. Lisäksi lähes jokaisella on merkintöjä ulosottorekisterissä.

Tanja kertoi velkaneuvonnasta ja antoi velkaneuvojan yhteystiedot. Tämä sai ryhmäläiset kiinnostumaan taloutensa kuntoon laittamisesta ja velkajärjestelyyn hakeutumisesta. Luennon tavoitteena oli taloudenhallinnan opettelu ja raha-asioiden hoitamisen opettelu.

SPR:n tiloissa saa päivittäin syödä kouluista ja sairaalasta yli jäänyttä lämmintä ruokaa. Tarjosimme luennon jälkeen ryhmäläisille tilaisuuden lähteä SPR:lle ruokailemaan, mutta kukaan ei ollut halukas lähtemään. Sen sijaan lähdimme Lokki-talolle ruokajakoon. Lokki-talolla on kolmesti viikossa kauppojen ylijäämäruuan jakoa, ruokaa saa kassillisen hakijaa kohden. Lokki-talo on jo ennestään tuttu paikka ryhmäläisille ja suurin osa heistä hakee ruokakassin sieltä viikoittain. Vain yksi ryhmäläisistä ei suostunut ottamaan ruokakassia, eikä edes lähtemään mukaan Lokki-talolle.

Lokki-talolta ryhmäläiset pääsivät suoraan kotiin. Muistutimme vielä seuraavan kerran ulkoilusta ja lämpimästä vaatetuksesta. Kovan pakkasen sattuessa olemme sisätiloissa ja katsomme elokuvaa.

### 7.5 Viides ryhmäkerta

Viidennen kerran kokoonnuimme 19.2.2020 Raumalle Pyynpään koulujen läheisyyteen vastavalmistuneeseen ulkoilupuistoon. Puistossa on välineiden puolesta huomioitu koko väestö lapsista senioreihin. Päivä oli leuto ja lähdimme kahvit juotuumme ulkoilupuistoon.

Puistossa ryhmäläiset eivät tahtoneet tutustua laitteisiin, eikä kierrellä puistossa. Heitä sai huomauttaa puistossa tupakoinnista, koska paikalla oli myös lapsia. Ryhmäläisillä ei ollut kunnollisia talvivaatteita tai -kenkiä ja kylmän iskiessä he ehdottivat kirjastoon menoa. Idea kirjastoon lähtemisestä oli toteuttamiskelpoinen.

Tavoitteena oli ulkoilupuistoon tutustuminen ja nyt ryhmäläiset tiesivät sen olemassaolosta.

Kirjastossa harjoittelimme kirjojen etsintää hyllyistä tietokoneen avulla. Kaikki ryhmäläiset olivat käyneet kirjastossa aiemmin, vaikka joku kertoikin olleensa siellä viimeksi 30 vuotta sitten. Kirjastokortti oli vain yhdellä. Kirjastokäynnin yhteydessä hakukkaat saivat tilata itselleen kirjastokortin, tähän tilaisuuteen tarttui kaksi ryhmäläisistä.

Ryhmäläisille tuli yllätyksenä mitä kaikkea kirjastosta voi lainata. Perinteisten kirjojen lisäksi lainaan saa mm. dvd-elokuvia, musiikkia ja äänikirjoja. Kirjastossa on useita tietokoneita, joilla pääsee internetiin. Tätä palvelua useimmat ryhmäläiset kertoivat joskus käyttäneensä, mutta älypuhelisten yleistyttyä tarvetta kirjaston ilmaiselle nettiyhteydelle ei enää ole niin usein. Kirjastokäynnin tavoitteena oli esitellä kirjaston ilmaisia palveluita.

Kirjastossa jouduimme puuttumaan muutaman ryhmäläisen meluamiseen, kirjastossa on osattava käyttäytyä ja oltava hiljaa antaen toisille työrauhan.

Ryhmäkerta venyi hieman yli aikataulun ja ryhmäläisille luvattiin, että seuraavalla kerralla he pääsevät lähtemään hieman aiemmin kotiin.

#### 7.6 Kuudes ryhmäkerta

26.2.2020 oli ryhmälle suunniteltu keilausta Eurajoen keilahallissa, koska Sillanpielen toimintakeskukselle oli lahjoitettu ilmaisiin ratatunteihin oikeutettuja lippuja. Päivää varten oli varattu kaksi autoa, matkaa Eurajoelle on liian pitkä pyöräiltäväksi. Harmiksemme saimme tietää, että Eurajoen keilahalli aukeaa vasta klo 12 ja sen vuoksi keilaus siellä jäi väliin.

Saimme kuitenkin luvan käyttää rahaa Rauman keilahalliin menemiseen. Keilaus oli kaikkien mieleen. Harrastuksena se kuitenkin on aika kallis, ratamaksun lisäksi rahaa menee keilakenkien vuokraan.

Ryhmäläiset osasivat keilata yllättävän hyvin, vaikka valtaosa ei ollut aiemmin keilannut. Tavoitteena oli tutustuttaa ryhmäläiset eri liikuntaharrastuksiin ja sosiaalisiin tilanteisiin.

Eräs ryhmäläinen kertoi elämästään ennen työttömyyttä ja päihdeongelmaa ja siitä, miten hänen perheellään oli ollut tapana käydä keilaamassa ja ravintolassa syömässä koko perheen voimin aina viikonloppuisin.



Keilavuoron jälkeen jäimme keilahallille istuskelemaan ja keskustelemaan. Puhuimme päihdeongelman aiheuttamasta ainaisesta rahapulasta ja velkakierteestä. Monella oli rahapäivään mennessä kertynyt velkaa kuukauden tulojen verran ja koko työmarkkinatuki meni velkojen maksuun. Osa ryhmäläisistä kertoi ostavansa “pimeitä pulloja” viinatrokareilta, puolen litran pullo “Viron viinaa” maksoi 25 euroa. Trokarit he näkivät hyväntekijöinä, joilta saa ostettua viinaa velaksi ja lähes mihin vuorokauden aikaan tahansa tai miten päihtyneenä tahansa. Alko ei myy alkoholijuomia velaksi ja Alkossa on aukioloajat, turhan päihtyneenä on myös turha yrittää tehdä ostoksia Alkosta.

Lopuksi ryhmäläiset ehdottivat mitä haluaisivat grillata seuraavan kerran laavuretkellä. Heille jouduttiin toteamaan, että valitettavasti budjettimme on olematon ja ainostaan makkaran hankinta on mahdollista.

#### 7.7 Seitsemäs ryhmäkerta

Seitsemännellä ryhmäkerralla 4.3.2020 kokoonnuimme Sillanpielen toimintakeskuksen valmistautumaan laavulle lähtöön.

Ryhmäläiset saivat keittää kahvia mukaan termospulloon ja tehdä evässämpylät itselleen. Mukaan pakattiin myös talouspaperia, sanomalehtiä sytykkeeksi ja varmuuden vuoksi kuivia polttopuita. Kantamista oli aika paljon ja jaoimme jo etukäteen kannettavat tasan ryhmäläisten kesken. Pyysimme avuksemme toisen Sillanpielen toimintakeskuksen ohjaajan, koska tarvitsimme apua kuljetuksien järjestämiseen.

Ryhmäkerran tavoitteena oli, että kerta olisi rento ja saisimme keskustelua aikaan kuten edellisellä tapaamisellakin.

Laavulle oli parkkipaikalta reilun kilometrin matka metsäpolkua pitkin. Kaikki jaksivat kulkea matkan edestakaisin omaan tahtiinsa. Ryhmän jäsenet tuntuivat paljon rennommilla laavulla ja juttelimme tavallisista asioista.

Laavulle menoa olivat ryhmän jäsenet itse toivoneet ja se tuntui olevan heille mieluista. Yllätyin, miten moni ryhmäläisistä oli varustautunut laavulle lähtöön. Yhdellä oli

mukana monitoimiveitsi makkaratikkujen veistämistä varten, toisella oli mukanaan syytysnestepullo. Yksi heistä oli pakannut reppuunsa mukaan myös oman sinappipullon.

### 7.8 Kahdeksas ryhmäkerta

Kahdeksannelle ryhmäkerralle 11.3.2020 olimme sopineet Rauman päihdekliniikkaan tutustumisen ja mahdollisuuden saada siellä rentoutus ja korva-akupunktio.

Osalle päihdekliniikka oli tuttu paikka, osa ryhmäläisistä käy siellä korvaushoidossa päivittäin. Kaikki eivät halunneet kokeilla akupunktiota, he saivat levätä lämpimän peiton alla ja kuunnella rauhallista musiikkia. Tavoitteena oli Rauman eri päihdepalveluihin tutustuminen.

Akupunktion jälkeen kertosimme ryhmäläisten kanssa, miten työnhaun voi uusia netin kautta, ja miten he löytävät työvoimatoimiston sivuilta omat henkilökohtaiset tietonsa. Kaikilla ryhmän jäsenillä ei ole nettipankkitunnuksia, joten puhuimme mitä hyötyä niistä olisi ja miten nettipankkitunnukset hankitaan. Sovimme, että menemme pankkiin yhdessä selvittämään pankkitunnusten hankintaan liittyvät kysymykset.

Pankissa suurimmaksi ongelmaksi muodostui kelvollisten henkilöllisyystodistusten puuttuminen ja sovimme, että seuraavalla ryhmäkerralla autamme halukkaita täyttämään toimeentulotukihakemuksen henkilöllisyystodistuksen saamiseksi toimeentulotukena.

### 7.9 Yhdeksäs ryhmäkerta

Yhdeksännellä ryhmäkerralla 18.3.2020 saimme vieraaksemme Rauman Seudun TYP:in terveydenhoitajan Jaana Kuusiston. Jaanalla oli mukana verenpainemittari, vaaka ja verensokerimittari. Kaikki halusivat mittauttaa verenpaineensa ja verensokerinsa, vaa'alle suostui menemään vain muutama ryhmäläinen. Jaana kertoi yleisesti oman terveyden huolehtimisesta ja pienistä valinnoista, joita jokainen voi itse tehdä.

Ryhmäläisille teetettiin myös audit- ja sadd-testejä, joiden avulla pystytään mittaamaan alkoholiriippuvuutta ja alkoholin suurkulutusta. Jokainen tarkisti itse tuloksensa. Ennakko-odotuksena oli, että ryhmän jäsenet olisivat jo aiemmin täyttäneet erilaisia alkoholin liikakäytön testejä, ja olisivat jo kyllästyneet tekemään samoja testejä uudelleen. Jokainen täytti kuitenkin testit.

Ryhmäkerran tavoitteena oli saada ryhmän jäseniä miettimään omaa päihteidenkäyttöä sekä saada motivaatiota päihteiden käytön vähentämiseen tai lopettamiseen.

Terveystoimittajan lähdettyä menimme harjoittelemaan geokätköilyä lähialueelle. Geokätköilyä varten puhelimelle on ladattavissa sovellus, joka opastaa kätköille. Ongelmaksi muodostui nettiliittymien puuttuminen ja puhelinten akun kesto ulkoilmassa. Sovellus ladattiin ryhmänohjaajan puhelimelle ja sen avulla yritimme löytää kätköjä.

Ryhmän jäsenet eivät innostuneet geokätköilystä, joten sovimme, että lopetamme ensimmäisen löydetyt geokätkön jälkeen.

#### 7.10 Kymmenes ryhmäkerta

Tällä ryhmäkerralla, 25.3.2020, ohjelmassa oli tutustumista Seminaarinmäen puutarhaan ja elokuvan katsomista.

Seminaarinmäen puutarhalla on lämmin kasvihuone, jossa kasvaa eksoottisia kasveja talvella ja ulkopuutarha, jossa kasvaa kotimaisempia ja tutumpia ilmastomme sopivia kasveja.

Puutarhan hoitaja esitteli meille puutarhan harvinaisuuksia. Jouduimme puuttumaan muutaman ryhmäläisen käytökseen, koska he koskivat kasveihin ja katkoivat niistä lehtiä kielloista huolimatta. Lopulta jouduimme poistamaan käyttäytymisellään häiriötä aiheuttaneet ryhmän jäsenet puutarhalta.

Puutarhakäynnin tavoitteena oli, että jokainen pystyy keskittymään ja kuuntelemaan asiantuntijan puhetta.

Puutarhalta menimme Osmosentalolle. Osmosentalo on mielenterveysseuran ylläpitämä matalan kynnyksen tapaamispaikka, jonne kaikki ovat selvänä tervetulleita. Kävijät kutsuvat kohtaamispaikkaa koko kaupungin olohuoneeksi.

Osmosentalolla on useita eri teemahuoneita, siellä voi muun muassa pelata biljardia, kuntoilla pienimuotoisessa kuntoiluhuoneessa, purkaa paineita nyrkkeilysäkkiin, pestä pyykkiä tai katsoa elokuvia isolta videotykiltä.

Paikalla oli Osmosentalon työntekijä, joka esitteli meille paikkoja, ja kertoi heidän toiminnastaan. Paikalla oli myös Osmosentalon omia asiakkaita, jotka kertoivat ryhmäläisille omia kokemuksiaan Osmosentalon toiminnasta.

Tavoitteenamme oli saada ryhmän jäsenet innostumaan ryhmätoiminnasta.

Olimme varanneet tv-huoneen käyttöömmä ja katsoimme elokuvan Reindeer Spotting. Elokuva kertoo nuorten elämästä, jotka käyttävät päihteitä. Elokuvavalinnan tavoitteena oli herättää ajatuksia omasta päihteidenkäytöstä.

#### 7.11 Yhdestoista ryhmäkerta

Tälle ryhmäkerralle, 1.4.2020, oli suunniteltu frisbeegolfin peluuta ja kaupungin ilmaiseen kulttuuritarjontaan tutustumista.

Keitimme aamukahvin Sillanpielen toimintakeskuksessa ja keskustelimme viime kerralla katsomastamme elokuvasta. Keskustelua ei juurikaan syntynyt, vain muutama kommentoi elokuvaa. Yksi ryhmäläisistä sanoi: "Siistii elämää, mäkin voisin lähteä Thaimaahan hankkii halpaa kamaa ja sit toisin sitä tännekin kavereille."

Frisbeegolfkiekkoja saimme lainaksi kaupungin liikuntatoimesta ja lähdimme lähelle radalle heittelemään niitä. Ryhmäläiset olivat hyvin perillä frisbeegolfin säännöistä ja opastivat ohjaajiakin, miten kiekkoa heitetään ja mihin suuntaan rataa kuljetaan. Ryhmäläiset harmittelivat, miten kalliita kiekot olivat. Kaikki ryhmän jäsenet

olivat miehiä ja miehistä voimista oli hyötyä kiekon heitossa. Oli hienoa huomata, miten tämä laji innosti heitä.

Kiekkoradan kiertämisen jälkeen menimme tutustumaan kotikaupunkimme ilmaisiin museoihin. Raumalla on ilmainen puhelinmuseo, joka oli ryhmäläisten suosikki. Museossa oli puhelimia vuosisatamme alusta aina tähän päivään ja pääsimme kokeilemaan vanhalla “sentraalisantran” puhelimella soittamista.

Kukaan ryhmäläisistä ei ollut ennen käynyt kiertämissämme museoissa, mikä oli isolla yllätyksellä meille ohjaajille.

Ryhmäkerran tavoitteena oli jälleen uudelleen urheiluharrastukseen tutustuminen ja kaupungin ilmaiseen kulttuuritarjontaan tutustuminen.

#### 7.12 Kahdestoista ja kolmastoista ryhmäkerta

Kaksi viimeistä ryhmäkertaa olivat 8.4. ja 15.4.2020. Ne olivat hyvin saman sisältöiset, koska molempina päivinä oli etukäteen sovittuja loppukeskusteluja ryhmän jäsenten kanssa.

Osa teki pihatöitä sillä välin, kun yksi ryhmäläinen kerrallaan oli loppukeskustelussa. Loppukeskusteluun osallistui ryhmän vetäjä, kuntouttavan työtoiminnan ohjaaja Rauman seudun TYP:istä ja ryhmäläinen itse. Keskustelujen tarkoituksena oli arvioida ryhmässä suoriutumista ja asiakkaan kuntouttavan työtoiminnan jatkoa.

Osa ryhmäläisistä olisi halunnut jatkaa vielä ryhmässä, osa piti sitä turhanpäiväisenä ja halusi pitää kokonaan taukoa kuntouttavasta työtoiminnasta.

## 8 YHTEENVETO

Opinnäytetyöni tavoite oli kehittää kolmen kuukauden ohjelmarunko päihdeongelmaisille pitkäaikaistyöttömille suunnatulle ryhmämuotoiselle kuntouttavan työtoiminnan jaksolle.

Ryhmätoiminnan tarkoituksena ei ollut niinkään saada asiakkaita takaisin työelämään, vaan saada ryhmän jäsenet sitoutumaan ryhmätoimintaan ja madaltaa kynnystä jossain vaiheessa siirtyä kuntouttavan työtoiminnan työpaikkoihin.

Ohjelmarungon suunnittelu oli vaikeaa, koska haastava asiakasryhmä asetti omat haasteensa ohjelman suunnittelulle. Toimintakerroille piti olla kaikkien mahdollista osallistua fyysisestä kunnosta huolimatta ja rahaa toimintakerroille ei ollut budjettiin varattu. Selvittely maksuttomista ohjelmavaihtoehdoista oli työlästä ja aikaa vievää, mutta tarkoitus oli laatia ohjelmarunko huolella ja ajan kanssa, jotta se olisi hyödynnettävissä myöhemmässä vaiheessa ryhmätoimintaa kehitettäessä. Lisäksi oli vielä huomioitava tulevien ryhmän jäsenten mahdollisuus liikkua. Oliko kaikilla polkupyörä? Entä kunnolliset ulkovaatteet? Sosiaalityöntekijät kirjoittivat maksusitoumuksia käytettyyn polkupyörään niille, joilta se puuttui. Lämpimiä ulkovaatteita ja kenkiä ryhmäläiset saivat Sillanpielen toimintakeskukselle lahjoitetuista vaatteista.

Valitsin ryhmän ohjelmarunkoon paljon erilaisia liikuntamuotoja, koska liikkuminen on ilmaista ja vaikuttaa positiivisesti mielenterveyteen. Moni ryhmän jäsenistä pääsi ryhmän aikana kokeilemaan ensimmäistä kertaa elämässään asioita päihdeettömässä ympäristössä.

Sisällytin ohjelmarunkoon myös tutustumiskäyntejä Rauman mielenterveys- ja päihdepalveluihin, jotta paikat tulisivat tutuiksi ja kynnyks hakeutua niiden palvelujen piiriin olisi matalampi. Osa palveluista oli ryhmäläisille entuudestaan tuttuja, mutta tavoitteena oli muistuttaa heitä myös näiden palvelujen olemassaolosta.

Monella ryhmäläisellä on puutteita arjenhallintataidoissa ja siitä syystä toimintaker-toihin lisättiin ruuanlaittoa ja muita kodinhoidollisia töitä. Pankki-, Kela- ja sosiaali-toimistoasioinnit sekä erilaisten lomakkeiden täyttämiset tuottavat ongelmia tälle asia-kasryhmälle. Näihin he saivat apua ryhmän ohjaajilta jakson aikana.

Ryhmän jäseniltä tuli hyvää palautetta ruuanlaittokerroista ja niitä haluttiin lisää. Ryhmä oli kuitenkin liian iso, jotta kaikille olisi riittänyt tekemistä keittiössä. Jatkossa ryhmän voisi mahdollisesti jakaa kahteen osaan kokkailtaessa.

Aiemmin niin tärkeä päihdeettömyys kuntouttavan työtoiminnan aikana ei koskenut Sillanpielestä potkua arkeen-ryhmää, sen sijaan asiointikuntoisena ryhmään tuleminen oli edellytys osallistumiselle. Ryhmän jäsenillä oli erityisesti huumeongelmaa ja puh-taiden seulojen vaatiminen olisi ollut kohtuutonta. Valtaosa ryhmäläisistä kävi Rau-man päihdekllinikalla korvaushoidossa päivittäin, jolloin puhtaiden huumeeseulojen an-taminen olisi ollut mahdotonta.

Asiointikuntoa arvioitiin alkometrillä sekä ulkoisia seikkoja havainnoimalla. Kenen-kään huumeongelmaisen asiointikuntoon ei jouduttu ryhmäkertojen aikana puuttu-maan, humalatilian vuoksi sen sijaan jouduimme poistamaan osallistujia muutamia ker-toja.

Joillekin päihdeongelmaisille on tyypillistä pitkät viikkoja kestävät juomaputket, jol-loin kuntouttavatyötoiminta keskeytettiin terveydellisiin syihin vedoten. Katkaisuhoi-toon hakeutumalla he saivat kuitenkin mahdollisuuden jatkaa ryhmässä. Joskus taas alkoholintäyteinen viikonloppu venyi pitkäksi ja johti luvattomaan poissaoloon. Kun-touttavaa työtoimintaa ei automaattisesti keskeytetty kolmeen luvattomaan poissa-oloon, vaan jatkamista arvioitiin jokaisen kohdalla yksilöllisesti ja asiakaslähtöisesti.

Ryhmän jäsenet kokivat, että osallistumispäiviltä maksettava 9 euron toimintaraha oli kannustava. Muutaman mielestä osallistuminen ryhmään oli pakollista, eikä heillä ol-lut mahdollisuutta kieltäytyä ilman, että heidän etuuksiaan olisi pienennetty. Heitä har-mitti se, että poissaolojen vuoksi toimintaraha jäi saamatta ja poissaolot myös vaikut-tivat alentavasti työmarkkinatukeen, rahaetuuksien menettämistä he pitivät rangaistuk-sena.

Kuntouttavassa työtoiminnassa noudatetaan samoja sääntöjä kuin työelämässä. Poissaolojen ilmoittaminen ohjaajille kuului ryhmän jäsenten tehtäviin, ja poissaoloista piti olla lääkärin todistus, tai muuten poissaolo oli luvaton.

Ryhmän tavoitteena oli saada ryhmänjäsenten elämään mielekästä tekemistä. Osallistujien mukaan ryhmätoiminta toi heille erilaista sisältöä päivään ja oli kivaa vaihtelua arkeen.

Ryhmätoimintaan osallistui henkilöitä, joiden toimintakyky oli päihteidenkäytön vuoksi heikentynyt, mutta he eivät olleet saaneet eläkepäätöstä erilaisista syistä johtuen. Ryhmätoiminta oli näille henkilöille hyvä ratkaisu, sillä heidän työkykynsä ei olisi riittänyt avoimille työmarkkinoille ja myös kuntouttavan työtoiminnan työpaikatkin olisivat voineet olla liian haastavia heidän toimintakyvylleen.

Loppuhaastatteluissa tuli ilmi, että moni toivoi parempia mahdollisuuksia siirtyä kuntouttavasta työtoiminnasta työelämään. Joidenkin mielestä ryhmätoiminta oli vain “ajan kuluttamista”, eikä siitä ollut mitään hyötyä heidän tulevaisuutensa kannalta. Yksi ryhmän jäsen kertoi olevansa onnellinen, kun ryhmä loppui ja toivoi saavansa olla rauhassa uusilta työllistämistoimenpiteiltä jonkin aikaa ryhmään osallistumisensa jälkeen. Suurin osa ryhmän jäsenistä oli sitä mieltä, että ryhmätoiminta oli tukenut heidän selviytymistään arjessa, ryhmään oli kiva tulla ja ryhmähenki oli hyvä. Moni kertoi pysyneensä päihteettömänä normaalia enemmän ryhmän ansiosta. Useampi ryhmän jäsenistä kertoi saaneensa muilta ryhmäläisiltä vertaistukea ja muutama kertoi solmineensa uuden ystävyysuhteen ryhmän aikana. Kaikkien ryhmäläisten mielestä ryhmässä oli ollut rento tunnelma ja he kokivat, että voivat tulla tapaamisiin omina itsenään. Osa ryhmän jäsenistä pääsi jatkamaan kuntouttavaan työtoimintaan toivomaansa paikkaan ja he kokivat sen olevan ryhmän ansiota.

Suurin osa ryhmän jäsenistä olisi osallistunut toimintaan uudelleen, jos se olisi ollut mahdollista. Vapaaehtoiseen ryhmätoimintaan ilman toimintarahaa maksamista ei kuitenkaan ryhmän jäsen ollut halukas osallistumaan.

Päihteettömyyden kontrolloiminen alkometrin avulla oli ryhmän jäsenten mielestä reilua, ja he ehdottomasti kokivat positiivisena asiana pakollisten huumeeseulojen poisjättämisen. Yksi ryhmän jäsenistä kertoi ihmisarvonsa ja itsetuntonsa kohonneen koska



pääsi osallistumaan kuntouttavan työtoiminnan ryhmään. Hän myös kertoi olevansa ylpeä koska onnistui käymään koko kolmen kuukauden ryhmän ilman poissaoloja entisten huonojen kuntouttavan työtoiminnan kokemustensa jälkeen.

Ryhmätapaamisten aluksi keitetty ilmainen kahvi keräsi kiitosta ja kaikki ryhmän jäsenet olivat kiitollisia ryhmäkertojen aikana tarjotuista syötävistä.

Ryhmäläiset ilmaisivat, että suljettu ryhmä oli ryhmäytymisen kannalta paljon parempi kuin aiemmin toiminut avoin non-stop-periaatteella toiminut ryhmä. Kaikkien kanssa tuli kunnolla tutuksi ja joka kerta oli samat ryhmäläiset.

Kuntouttavaa työtoimintaa voidaan järjestää myös ryhmätoimintana, sillä ryhmätoimintaan sitoutuivat kaikki ryhmän jäsenet, vaikka he olivat aikaisemmin keskeyttäneet muissa kuntouttavan työtoiminnan paikoissa.

Ryhmäläisten mielestä myös selkeä etukäteen laadittu ohjelmarunko oli hyvä asia, vaikkakin olisivat enemmän halunneet vaikuttaa ryhmäkertojen sisältöön. Olisi tärkeää, jotta ryhmän jäsenet itse osallistuisivat aktiivisesti ryhmätoimintaan, ja innostuisivat siitä. Näin ryhmän jäsenet myös hyötyisivät eniten toiminnasta.

Ryhmän loppuessa tulisi paremmin huomioida, mihin ryhmän jäsenet menevät ryhmätoiminnan loputtua. Pitää miettiä voiko ryhmän jäsen esimerkiksi aloittaa kuntouttavan työtoiminnan työpaikassa, vai pystytäänkö ryhmän jäsentä ohjaamaan muihin palveluihin, joista hän hyötyisi.

## 9 POHDINTA

Idea opinnäytetyöhöni syntyi opiskeluuni liittyvän työharjoittelun aikana Rauman seudun TYP:ssä.

Työharjoittelujaksonei aikana kohtasin pitkäaikaistyöttömiä asiakkaita, joille pyrittiin järjestämään kuntouttavan työtoiminnan avulla tekemistä arkeen. Suurimpana ongelmana koin asiakkaiden päihteidenkäytön sekä monialaiset arjenhallinnan ongelmat, jotka johtivat sitoutumattomuuteen ja poissaoloihin kuntouttavasta työtoiminnasta ja sitä kautta kuntouttavan työtoiminnan jakson keskeytymiseen. Minua jäi mietityttämään tämä asiakasryhmä, mielestäni he olivat väliinputoajia. Kuntonsa puolesta he eivät kyenneet sitoutumaan kuntouttavaan työtoimintaan, työelämään heillä ei ollut edellytyksiä, eikä eläkkeelle pääsemisenkään onnistunut.

Tämä asiakasryhmä juuri kipeimmin tarvitsi ohjelmaa päiviinsä, tekemistä elämäänsä. Uuden toimivan päihdeongelmallisille pitkäaikaistyöttömille suunnatun ryhmän huolellinen suunnittelu ja toteutus on hyödyttänyt ensisijaisesti ryhmään osallistuvia asiakkaita vahvistamalla asiakkaan arjen- ja elämänhallintaa sekä työ- ja toimintakykyä. Ryhmätoiminta on myös ehkäissyt syrjäytymistä ja luonut uusia sosiaalisia suhteita ryhmän jäsenille.

Sosionomi (AMK) -koulutuksen aikana olen saanut ryhmänohjaukseen tarvittavia valmiuksia ja tietoa. Lisäksi työkokemukseni mukana tuomat tiedot auttoivat olemaan mukana suunnittelemassa toimivampaa kuntouttavan työtoiminnan ryhmää päihdeongelmallisille.

Ryhmän suunnittelussa käytettävissäni oli tiedot edellisten ryhmien toiminnasta sekä tukena sosiaalisen kuntoutuksen työryhmä. Ryhmänohjauksesta saamani kokemuksen perusteella tiesin mikä ei toimi ja oli selvää, että toimimattomat asiat oli muutettava toimiviksi.

Päihteiden ongelmakäyttöön tuskin koskaan ajaudutaan satunnaisella alkoholin käytöllä tai yksittäisen traumaattisen kokemuksen seurauksena. Päihteiden käyttö alkaa usein sosiaalisten paineiden kautta ja sitä myöden päihteiden käyttö lisääntyy. Päihdekuntoutus on tärkeä osa päihdetyötä, josta Suomessa pitäisi lisätä tietoisuutta eri alojen työntekijöiden keskuudessa, jotka kohtaavat päihteiden käyttäjiä työssään. Jokaisessa sosiaali- ja terveydenhuollon palvelussa olisi tärkeää tietää perusasioita päihderiippuvuudesta ja siitä kuntoutumisesta, jotta päihderiippuvuuteen pystyttäisiin puuttamaan ajoissa. Koska päihderiippuvaiset tarvitsevat paljon apua arjen hallintaan liittyvissä

asioissa, on kuntoutuminen ja työelämään palaaminen pitkä ja vaikea prosessi, joskus jopa mahdoton.

Sillanpielestä potkua arkeen-ryhmää vetäessäni ja asiakkaisiin tutustuessani yllätyin mitä kaikkea he olivat elämänsä aikana kokeneet. Moni heistä oli saanut apua päihdeongelmaansa vuosien saatossa, osa oli ollut pitkillä kuntoutusjaksoillakin, mutta mikään aiempi teko tai uhraus ei ole parantanut heidän päihdeongelmaansa.

Vaikeinta päihdeongelmaisten parissa työskentelyssä on sen tosiasian hyväksyminen, etteivät he ehkä koskaan parane päihdeaddiktista, eikä heidän oma tavoitteensa ehkä olekaan täysraittius. On opittava hyväksymään se, että elämän laadun parantaminen käytössä olevin keinoin voi olla ainut saavutus heidän kanssaan työskenneltäessä.

Minua jäi harmittamaan, miten moni kuntouttavan työtoiminnan ryhmään osallistujista putosi ryhmän loppumisen jälkeen tyhjän päälle, vaikka aiemmin oli sovittu, että jokaiselle mietitään loppupalaverissa jatkosuunnitelmaa. Osa koki ryhmän pakollisena velvollisuutena, jotta etuudet säilyisivät ennallaan, eivätkä halunneet mitään jatkotoimenpiteitä. Osa taas olisi halunnut jatkaa kuntouttavassa työtoiminnassa, mutta eivät päässeet haluamiinsa kuntouttavan työtoiminnan paikkoihin.

Opinnäytetyötä tehdessäni jäin myös pohtimaan miten sitä, miten itsestään selvinä asioina me työssäkäyvät ihmiset pidämme tätä arjen pyöritystä, emmekä osaa asettaa päihdeongelmaisen tilanteeseen, jolle se tuottaa suurta haastetta.

Sillanpielestä potkua arkeen-ryhmään osallistuneet antoivat hyvää palautetta ryhmän toiminnasta. Monipuolinen ohjelmarunko sai kiitosta ja eritoten ilmainen aamuinen kahvi. Ryhmäläiset osasivat myös antaa arvoa arjenhallinnantaitojen opettelulle sekä avulle, jota he saivat esimerkiksi toimeentulotukihakemusten teossa, tarvittavien liitteiden tulostamisessa ja työmarkkinatukihakemusten täyttämässä.

Olen tyytyväinen valitsemaani aiheeseen, koska vastaaville ryhmille on enenevässä määrin tarvetta tulevaisuudessa ja tämä ohjelmarunko sekä uusittu konsepti toimivat suunnan näyttäjänä ryhmätoiminnan kehittämisessä.

## LÄHTEET

Aho-Mantila, S., Marniemi, J., Rautalampi, J. & Hassinen, J. 2004. Mahdollisuuksien maailma. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.

Drugabuse www-sivut 2019. Viitattu 25.8.2019. <https://drugabuse.gov>

Holmberg, J. 2010. Päihderiippuvuudesta elämänhallintaan. 1. painos. Helsinki: Edita Prima Oy.

Koivula, K. (1993). Tuttavaksi tulemme. Forssa: Forssan Kirjapaino Oy.

Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E. & Renfors, T. (2007). Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY

Lahti, J. & Pienimäki, A. 2004. Päihdekuntoutus rakentuu sosiaaliselle perustalle. Teoksessa: V. Karjalainen & I. Vilkkumaa (toim.) Kuntoutus kanssamme: Ihmisen toimijuuden tukeminen. Helsinki: STAKES. 137-151.

Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 22.9.2000/812.

Laki julkisesta työvoima- ja yrityspalvelusta 28.12.2012/916.

Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 2.3.2001/189.

Lappalainen-Lehto, R., Romu, M-L. & Taskinen, M. 2008. Haasteena päihteet: Ammatillisen päihdetyön perusteita. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy

Laurila, J. (2016). "Mä niinku tavallaa pakenin elämää sil juomisel" – Mielenterveys- ja päihdeasiakkaiden kuvauksia elämäntilanteesta ja palvelukokemuksista. Sosiaalityön pro gradu -tutkielma. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Tampereen yliopisto. Viitattu 22.9.2016. [https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/99404/GRA\\_1466597974.pdf?sequence=1](https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/99404/GRA_1466597974.pdf?sequence=1)

Mielenterveystalo www-sivut. 2019. Viitattu 4.9.2019. <https://mielenterveystalo.fi>

Muhonen, L. 2003. Täydentyvä ja suljettu ryhmä – teoreettista ja käytännöllistä tarkastelua. Teoksessa: R. Pölonen & T. Sitolahti (toim.) Ryhmä hoitaa: teoriaa ja käytäntöä. Helsinki: Yliopistopaino. 163-171

Partanen, A., Holmberg, J., Inkinen, M., Kurki, M. & Salo-Chydenius, S. (2015). Päihdehoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro.

Päihdehuoltolaki 17.1.1986/41 muutoksineen.

Rauman kaupunki www-sivut 2020. Viitattu 1.10.2020.

Raunio, K. 2010. Syrjäytyminen. Sosiaalityötä kiinnostavia näkökulmia. Jyväskylä: Kirjapaino.

THL www-sivut. 2020. Viitattu 13.7.2020. <https://www.thl.fi>

## **Sillanpielestä potkua arkeen-ryhmän osallistujille**

Opiskelen Satakunnan ammattikorkeakoulussa sosiaalia.

Opintoni ovat loppusuoralla opinnäytetyötä vaille valmiina.

Teen opinnäytetyöni osallistumalla Sillanpielestä potkua arkeen-ryhmän suunnitteluun ja toteutukseen.

Ryhmäkerroilta teen havaintoja ja kerään omia muistiinpanoja.

Opinnäytetyöstäni tai muistiinpanoistani ketään ei ole tunnistettavissa, enkä mainitse kenenkään nimiä.

Muistiinpanot hävitetään polttamalla opinnäytetyöni valmistuttua.

Sinulla on oikeus olla osallistumatta tähän tutkimukseen ilman, että siitä koituu sinulle mitään seurauksia.

Osallistun tutkimukseen / En halua osallistua tutkimukseen

Raumalla \_\_\_\_\_ (päivämäärä)

---