



Ernsten Alex, Klemetilä Emma

# Toiminnalliset menetelmät kehitysvammaisten henkilöiden päihdehoitotyössä

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Toimintaterapeutti

Toimintaterapian tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

31.10.2024

## Tiivistelmä

|                   |   |
|-------------------|---|
| Tekijät:          | Alex Ernsten<br>Emma Klemetilä  |
| Otsikko:          | Toiminnalliset menetelmät kehitysvammaisten henkilöiden päihdehoitotyössä |
| Sivumäärä:        | 39 sivua + 1 liite  |
| Aika:             | 31.10.2024  |
| Tutkinto:         | Toimintaterapeutti  |
| Tutkinto-ohjelma: | Toimintaterapian tutkinto-ohjelma   |
| Ohjaajat:         | Lehtori Sanna Saikko<br>Lehtori Tuomas Leisti                             |

---

Tämän tutkimusorientoituneen opinnäytetyön tarkoituksena oli tarkastella ryhmämuotoisia toimintaterapeuttisia päihdetyön menetelmiä ja arvioida yhden niistä soveltuvuutta kehitysvammaisille henkilöille. Opinnäytetyö vastaa osaltaan yhteiskunnalliseen tarpeeseen kehittää toimivia päihdetyön menetelmiä kehitysvammaisille asiakkaille. Yhteistyökumppanina toimi Diakonissalaitos ja opinnäytetyö on osa Diakonissalaitoksen 'Päihdetyömalli kehitysvammaisille henkilöille' -hanketta. Hankkeen tavoitteena on kehittää kehitysvammaisille päihteidenkäyttäjille hoito- ja kuntoutusmalli.

Aineisto opinnäytetyötä varten kerättiin kirjallisuuden kartoituksella. Opinnäytetyössä käsiteltäviä toiminnallisia päihdetyön menetelmiä tarkasteltiin Inhimillisen toiminnan mallin mukaisesti. Opinnäytetyössä käsiteltävät menetelmät ovat liikunta, rentoutuminen, kuvallinen ilmaisu ja sosiodraama. Yhtä menetelmistä, kuvallista ilmaisua, tarkasteltiin lähemmin tehtäväsuuntautuneen toiminnan analyysin kautta, jonka avulla arvioitiin sen soveltuvuutta kehitysvammaisille asiakkaille. Tehtäväsuuntautuneessa toiminnan analyysissä esiin tulleita toiminnan edellytyksiä verrattiin lievästi kehitysvammaisen henkilön valmiustasoon, sillä päihdeongelma koskettaa useimmin lievästi kehitysvammaista henkilöä.

Opinnäytetyön tuloksena syntyi kuvaus neljästä eri toiminnallisesta ryhmämuotoisesta päihdetyön menetelmästä sekä arvio yhden niistä soveltuvuudesta kehitysvammaisille asiakkaille. Arvio pitää sisällään seikkoja, joita tulee huomioida menetelmää käyttäessä kehitysvammaisen asiakkaan kanssa, sekä ehdotuksia toiminnan soveltamiseen. Tutkimuksen perusteella selvisi, että kuvallinen ilmaisu on hyvin sovellettavissa kehitysvammaisten henkilöiden valmiuksiin ja tarpeisiin nähden. Jatkoa ajatellen, olisi hyvä tuottaa myös käytännön työnä toteutettua tutkimusta erilaisten toiminnallisten menetelmien soveltuvuudesta kehitysvammaisten henkilöiden päihdehoitotyöhön.

Avainsanat: Kehitysvammaisuus, päihdehoitotyö, toimintaterapia, kuvallinen ilmaisu

---

Tämän opinnäytetyön alkuperä on tarkastettu Turnitin Originality Check -ohjelmalla.

## Abstract

|                   |  |
|-------------------|--|
| Authors:          | Alex Ernsten<br>Emma Klemettilä  |
| Title:            | Occupational methods in substance abuse treatment for individuals with intellectual disabilities |
| Number of Pages:  | 39 pages + 1 appendices  |
| Date:             | 31 October 2024  |
| Degree:           | Occupational therapist   |
| Degree Programme: | Occupational Therapy, Bachelor's degree  |
| Instructors:      | Sanna Saikko, Lecturer<br>Tuomas Leisti, Lecturer  |

---

The purpose of this research-oriented thesis was to examine group-based occupational therapy interventions in substance abuse intervention and to evaluate the suitability of one such method for individuals with intellectual disabilities. This thesis addresses the societal need to develop effective substance abuse intervention methods for clients with intellectual disabilities. The project was conducted in collaboration with the Deaconess Foundation and is part of the Deaconess Foundations Substance Abuse Intervention Model for Individuals with Intellectual Disabilities' project. The goal of the project is to develop a treatment and rehabilitation model for individuals with intellectual disabilities who have substance abuse issues.

The data for the thesis was collected through a literary review. The functional methods of substance abuse intervention discussed in this thesis were examined using the Model Of Human Occupation. The interventions addressed in this thesis were physical exercise, relaxation, visual expression and sociodrama. One of these methods, visual expression, was assessed in detail through a task-oriented activity analysis to evaluate its suitability for individuals with intellectual disabilities. The conditions for the activity identified in the task-oriented activity analysis were compared to the readiness level of mildly intellectually disabled individuals, as substance abuse issues most frequently affect those with mild intellectual disabilities.

As a result of the thesis, a description of four different group-based functional substance abuse intervention methods was produced, along with an evaluation of the suitability of one of these methods for individuals with intellectual disabilities. The evaluation includes considerations that should be taken into account when using the method with clients with intellectual disabilities, as well as suggestions for applying the method. The study found that visual expression is highly adaptable to the capabilities and needs of individuals with intellectual disabilities. For future research, it would be beneficial to conduct practical studies on the applicability of various functional methods in substance abuse treatment for individuals with intellectual disabilities.

Keywords: Intellectual disabilities, substance abuse rehabilitation, occupational therapy, visual expression

---

The originality of this thesis has been checked using Turnitin Originality Check service.

## Sisällys

|     |  |    |
|-----|--|----|
| 1   | Johdanto   | 1  |
| 2   | Opinnäytetyön tietoperusta   | 2  |
| 2.1 | Kehitysvammaisuus ja päihdeongelma                                       | 2  |
| 2.2 | Kehitysvammaisuus ja päihdehoitotyö                                      | 3  |
| 2.3 | Toimintaterapia päihdehoitotyössä  | 5  |
| 2.4 | Ryhmämuotoinen päihdekuntoutus   | 8  |
| 3   | Opinnäytetyön työelämäyhteys ja tausta                                   | 9  |
| 3.1 | Päihdetyömalli kehitysvammaisille henkilöille-hanke                      | 9  |
| 3.2 | Opinnäytetyön tausta ja tarve  | 10 |
| 4   | Opinnäytetyön menetelmälliset ratkaisut                                  | 10 |
| 4.1 | Tutkimusasetelma   | 10 |
| 4.2 | Aineiston kerääminen   | 11 |
| 4.3 | Aineiston tarkasteleminen  | 12 |
| 5   | Toiminnalliset päihdetyön menetelmät                                     | 14 |
| 5.1 | Liikunta   | 14 |
| 5.2 | Rentoutuminen  | 15 |
| 5.3 | Kuvallinen ilmaisu   | 16 |
| 5.4 | Sosiodraama  | 18 |
| 6   | Päihdetyön menetelmät Inhimillisen toiminnan mallin kautta tarkasteltuna | 20 |
| 6.1 | Liikunta Inhimillisen toiminnan mallin kautta tarkasteltuna              | 20 |
| 6.2 | Rentoutuminen Inhimillisen toiminnan mallin kautta tarkasteltuna         | 21 |
| 6.3 | Kuvallinen ilmaisu Inhimillisen toiminnan mallin kautta tarkasteltuna    | 22 |
| 6.4 | Sosiodraama Inhimillisen toiminnan mallin kautta tarkasteltuna           | 23 |
| 7   | Kuvallisen ilmaisun soveltuvuuden arviointi                              | 24 |
| 7.1 | Tutkittavan päihdetyönmenetelmän valinta                                 | 24 |
| 7.2 | Tiivistelmä tehtäväsuuntautuneesta toiminnan analyysistä                 | 25 |
| 7.3 | Arvio toiminnan soveltuvuudesta  | 27 |
| 8   | Pohdinta   | 30 |
| 8.1 | Opinnäytetyön toteutus   | 30 |
| 8.2 | Luotettavuuden ja eettisyyden arviointi                                  | 31 |

|     |   |    |
|-----|---|----|
| 8.3 | Tutkimustyön hyödynnettävyys ja jatkokehittäminen | 32 |
|     | Lähteet   | 34 |
|     | Liitteet  |    |
|     | Liite 1. Tehtäväsuuntautunut toiminnan analyysi   |    |

# 1 Johdanto

Suomella on YK:n vammaissopimuksen mukaisesti velvollisuus kehittää yhdenvertaisempaa yhteiskuntaa, jossa vammaiset ihmiset voivat elää mahdollisimman tasavertaisina muun yhteiskunnan joukossa. Kuitenkin päihteenkäyttöön liittyvissä kysymyksissä vammaiset jäävät usein vähemmälle huomiolle, eikä saavutettavia päihdepalveluja ole tarpeeksi. Vaikka YK:n vammaissopimuksen mukaan vammaistutkimusta tulisi edistää, on tutkimusta ja tilastotietoa vammaisten henkilöiden päihteen käytöstä edelleen vähän. (Jokela 2021.) Opinnäytetyö vastaa osaltaan yhteiskunnalliseen tarpeeseen vammaisten henkilöiden päihdepalvelujen kehittämisessä ja on osa Diakonissalaitoksen laajempaa 'Päihdetyömalli kehitysvammaisille henkilöille' -hanketta.

Tutkimusorientoituneessa opinnäytetyössä kartoitettiin nykyistä toimintaterapeuttista päihdetyön kenttää kirjallisuuden kautta, neljää menetelmää tarkasteltiin Inhimillisen toiminnan mallin mukaisesti ja sen jälkeen yhden ryhmämuotoisen menetelmän soveltuvuutta kehitysvammaiselle asiakkaalle arvioitiin tehtäväsuuntautuneen toiminnan analyysin avulla. Analyysissä hyödynnettiin kehitysvammaisuuteen ja kehitysvammaisten henkilöiden päihdetyöhön liittyvää teoretista tietoa. Analyysin avulla tehtiin arvio siitä, miten menetelmää soveltuu kehitysvammaisille asiakkaille ja miten sitä voi soveltaa asiakasryhmän kanssa tehtävässä päihdetyössä.

Päihdeongelmat kerääntyvät yhteiskunnallisesti heikoimmassa asemassa oleville henkilöille, ja vammaisten henkilöiden usein kokemat ulkopuolisuuden ja kiusatuksi tulemisen kokemukset ovat merkittävä riski päihteen väärinkäytölle (Jokela 2021). Päihdepalvelujen kehittäminen kehitysvammaisille henkilöille on tärkeää, sillä päihdepalvelut ovat monesti esteellisiä ja voivat olla fyysisesti saavuttamattomissa, minkä lisäksi saatavissa oleva tieto voi olla vaikeaselkoista (Kivimäki 2021; Vernerinet 2021). Vammaisia henkilöitä ei myöskään tarpeeksi nähdä päihdepalveluita tarvitsevinä henkilöinä, minkä lisäksi päihdepalveluissa ei pakolla ole valmiuksia tukea asiakkaita, joilla on erityistarpeita (Jokela 2021; Lahti & Keskinen 2023). Kehitysvammaisten ryhmämuotoisia asumisyksiköitä taas ei ole rakennettu niin, että niiden asukkailla olisi päihdeongelmia, eikä henkilökunnalla pakolla ole osaamista toimia päihdeongelmaisen asukkaan kanssa (Lahti & Keskinen 2023).

## 2 Opinnäytetyön tietoperusta

### 2.1 Kehitysvammaisuus ja päihdeongelma

Kehitysvammaisten ihmisten päihteidenkäyttö on tiettävästi vähän puhuttu aihe ja eräänlainen tabu. Heidät on koettu tietyllä tavalla vieraiksi ja jopa pelätyiksi päihdealan ihmisten keskuudessa. Syyt päihteiden käyttöön on kehitysvammaisilla henkilöillä usein samat, kuin muillakin, mutta siitä aiheutuvat haitat ovat usein suuremmat terveydellisten haasteiden vuoksi. (Kari ym. 2020: 279.) Kehitysvammaisilla henkilöillä esiintyy päihdeongelmaa yhtä paljon, kuin valtaväestöllä (Savolainen 2008: 186). Kehitysvammaisten henkilöiden keskuudessa aiheesta on ollut vaikea puhua esimerkiksi leimatuksi tulemisen pelon vuoksi. Emme kuitenkaan voi ohittaa sitä tosiasiaa, että kehitysvammaisilla on päihdeongelmia, siinä missä kenellä tahansa muillakin. Tässä tilanteessa olisi tärkeintä se, että kaikki saisivat tarvitsemaansa hoitoa. Päihdepalveluita on alettu muokkaamaan ja kehittämään, jotta ne soveltuisivat paremmin kehitysvammaisille asiakkaille, mutta työ on vasta alussa. (Könkkölä 2003.) Tutkimusta aiheeseen liittyen on liian vähän, vaikka aiheen tutkimisen tarpeeseen on viime aikoina herätty.

Kehitysvammaisten päihdeongelmassa on yleensä kyse alkoholin käytöstä ja ongelmaa esiintyy pääasiassa lievästi kehitysvammaisilla henkilöillä. Päihdeongelmat syntyvät samalla lailla riippumatta siitä, onko henkilöllä kehitysvammaa vai ei. Kehitysvammaisten kohdalla ongelman synnyssä painottuvat erityisesti sosiaaliset suhteet, kuten asuinympäristön työntekijöiden asenteet, taidot, lisäsairaudet ja osallistumismahdollisuudet. (Eriksson ym. 2006: 13.) Kehitysvammaisten usein kokeman ulkopuolisuuden vuoksi heidän voi olla todella vaikea irrottautua päihteidenkäytön mukanaan tuomista sosiaalisista suhteista, sillä nämä sosiaaliset verkostot voivat olla ainoita yhteenkuuluvuuden ja hyväksytyksi tulemisen tunnetta tuovia tahoja. Tästä samasta syystä, sekä kehitysvammaan liittyvien rajoitusten vuoksi kehitysvammaisia saatetaan käyttää hyväksi päihdepiireissä. (Eriksson ym. 2006: 14.)

Kehitysvammaisen henkilö asuu usein tuetusti, joko asuinyhteisössä tai omassa asunnossaan. Asumispalveluiden työntekijöiden asenteet vaikuttavat päihteidenkäytön seuraamiseen sekä siihen puuttumiseen. Ongelmakäytön rajat koetaan eri asuinyksiköissä eri tavoin, minkä vuoksi päihteiden ongelmakäytön havaitseminen sekä siihen puuttuminen on hankalaa. Vain harvoissa asuinyksiköissä keskustellaan päihteidenkäytöstä ja kohtuu- sekä ongelmakäytön rajoista. (Eriksson ym. 2006: 13–14.) Kehitysvammaisen henkilön kanssa työskentelevällä henkilökunnalla ei kuitenkaan aina ole tarvittavaa

tietoa päihdeongelmaan liittyvistä tekijöistä, jotta he voisivat tunnistaa päihteidenkäyttöä ja ottaa asiaa puheeksi (Savolainen, Seija 2008: 186). Vastaavasti päihdepalveluissa ei aina koeta olevan osaamista, jota he kokevat kehitysvammaisen asiakkaan kanssa tarvitsevansa (Eriksson ym. 2006: 15; Metsäpuron asuntolan työntekijät 2004: 10).

## 2.2 Kehitysvammaisuus ja päihdehoitotyö

Päihteidenkäytön lopettaminen on monivaiheinen, usein hidas prosessi, joka vaatii kokonaisvaltaista elämän- ja ajattelutavan muutosta (Julkunen & Nyberg-Hakala 2010: 16). Päihdeongelmaiset vammaiset henkilöt kuuluvat samojen päihdepalveluiden piiriin kuin vammattomatkin henkilöt. Näihin palveluihin sisältyy esimerkiksi hoitoon ohjaus, katkaisuhoido sekä kuntoutus avo- tai laitoshoidossa ja korvaushoido. Kehitysvammaisen henkilö kuitenkin tarvitsee yleensä enemmän tukikäyntejä valtaväestöön nähden. (Kari ym. 2020: 283.) Päihdehoitotyössä kehitysvammaisen asiakkaan kanssa tulee keskittyä voimavaroihin: ongelma muutetaan tavoitteeksi ja kiitos, kannustus, sekä palkkio annetaan jo pienestäkin onnistumisesta (Kari ym. 2020: 284).

Kehitysvammaisen henkilön tulisi saada ohjattua ja yksilöllistä, tämän tarpeisiin räätälöityä hoitoa (Jokela & Komu toim. 2009: 78). Mitä vaikeampi kehitysvamma päihteidenkäyttäjällä on, sitä enemmän hän tarvitsee tukea ongelmansa hoidossa. (Eriksson ym. 2006: 34) Haasteet oppimiseen, havainnointiin ja ymmärtämiseen liittyvissä taidoissa voivat hankaloittaa kehitysvammaisen henkilön kykyä arvioida omaa päihteidenkäyttöään. Koska runsas päihteiden käyttö voi alentaa henkilön psyykkistä toimintakykyä nopeasti, voi juomisen pitkällä aikavälillä kertyneitä seurauksia olla vaikeampi hahmottaa ja alkoholin käyttöä muuttaa tai lopettaa. (Eriksson ym. 2006: 14.)

Kehitysvammaisen henkilön päihdehoitotyössä on syytä ottaa asiakkaan omien toimintatapojen analysoimisen rinnalle, tai tilalle, toiminnallisempia ja konkreettisempia työtapoja, sillä kehitysvamma vaikeuttaa asioiden siirtämistä teoriasta käytäntöön (Eriksson ym. 2006: 36). Koska kehitysvammaisen henkilön voi olla vaikea siirtää asioista ympäristöstä toiseen, on lähipiirin tuki rakentaessa turvallista ja päihteettömyyttä tukevaa elinympäristöä tärkeää (Eriksson ym. 2006: 34–35). Lähipiirin yhteistyö asiakkaan sekä päihde- ja vammaispalveluiden kanssa muodostaa asiakkaalle turvaa, jota hän tarvitsee kuntoutuakseen, sillä tällainen laaja lähiverkosto mahdollistaa sen, että sekä vammaisen, että päihdeongelman tuoma tuen tarve huomioidaan (Eriksson ym. 2006: 36).

Kehitysvammaisuudella on neljä eri tasoa, jotka ovat lievä, keskivaikea, vaikea ja syvä kehitysvammaisuus. Lievästi kehitysvammaisilla henkilöillä on usein luku- ja kirjoitustaito, mutta esimerkiksi omien raha-asioiden kanssa voi olla haasteita. Keskivaikea ja vaikea kehitysvammaisuus tarkoittaa usein avun ja ohjauksen tarvetta joissakin arjen toiminnoissa, kun taas syvästi kehitysvammainen henkilö tarvitsee apua kaikissa päivittäisissä toiminnoissa. (Åberg 2021.) Kehitysvamman taso vaikuttaa sopivan päihdetyön menetelmän valintaan. Lievästi kehitysvammainen henkilö voi hyötyä käytössä olevista menetelmistä myös sellaisenaan, kun taas toiset eivät hyödy menetelmistä lainkaan. (Eriksson ym. 2006: 34.)

Lievästi kehitysvammaisille henkilöille voi sopia olemassa olevat yksilö- ja ryhmäterapiamenetelmät, tarpeen mukaan selkokielellä tuettuna. (Eriksson ym. 2006: 35.) Koska kehitysvamma vaikuttaa kykyyn käyttää uusia asioita käytännössä, ei yksilösuhteissa pelkkä terapia usein hyödytä asiakasta. Tämän vuoksi toiminnallisuus on hyvä ottaa mukaan kehitysvammainen henkilön päihdehoitotyöhön. (Eriksson ym. 2006: 35–36.) Keskivaikeasti kehitysvammaisille päihdehoitoon voi tulla toiminnallisuuden ja selkokielisyyden lisäksi mukaan myös ympäristön muokkaus ja vaikeasti kehitysvammaisilla menetelmät painottuvat ympäristön muokkaamiseen päihteettömyyttä tukevaksi (Eriksson ym. 2006: 35).

Kehitysvammainen asiakkaan kuntoutus ja ohjaus tulee aina suunnitella henkilökohtaisesti tämän valmiuksien pohjalta (Kari ym. 2020: 40). Mitä vaikeampi kehitysvamma on kyseessä, sitä suurempi merkitys on ohjauksella, tuella ja lähiverkostolla (Eriksson ym. 2006: 35). Työssä on tärkeää tukea asiakkaan omia voimavaroja, eikä tehdä tämän puolesta (Kari ym. 2020: 185). Kehitysvammainen henkilön päihdeongelman hoito voi pitää sisällään esimerkiksi kuntoutusta, voimaannuttamista, kognitiivista terapiaa ja kieltäytymistaitojen harjoittelua (Jokela & Komu toim. 2009: 79). Esimerkiksi luovat menetelmät voivat auttaa asiakasta kertomaan syistä päihteidenkäytön takana (Kari ym. 2020: 282). Käytännönläheisten harjoitusten kautta kehitysvammainen henkilö voi käsitellä asioita sekä oppia uusia käyttäytymismalleja (Eriksson ym. 2006: 36). Päihdehoitotyön saavutettavuuden mahdollistamiseksi on syytä huomioida kommunikaatioon, ympäristöön ja tiloihin, sekä materiaalien ja tiedottamisen ymmärrettävyyteen liittyvät asiat, jotka tukevat asiakkaan osallisuutta (Eriksson ym. 2006: 37–39).

Päihdeongelman kehitysvammainen henkilön kanssa kommunikointi sujuu yleensä kielellisesti, ja kommunikaatiota voidaan tarpeen tullen tehostaa selkokielellä, havain-

nollisuudella ja konkreettisuudella. Kehitysvammaisen asiakkaan kanssa kommunikoidessa ymmärrettävyyttä voi lisätä välttämällä monen asian käsittelyä yhtäaikaaisesti, käyttämällä lyhyitä ja selkeitä lauseita, sekä välttämällä päihdetyön ammattisanastoa. (Eriksson ym. 2006:37.) Väärinymmärrysten välttämiseksi on hyvä tarkistaa asiakkaalta, onko ymmärtänyt asian oikein (Kari ym. 2020: 282). Keinoja keskustelun tueksi voivat olla esimerkiksi kehon kieli, viittomat, kuvien käyttö sekä teknologiset apuvälineet (Kari ym. 2020: 191–192). Yhdellä tapaamiskerralla on suositeltavaa käsitellä vain yhtä asiaa, ja sekin kannattaa jakaa pienemmiksi, helpommin käsiteltäviksi kokonaisuuksiksi (Eriksson ym. 2006: 38).

Ympäristön ja tilojen kannalta hoitoon tulemisen kynnyksiä laskee, mikäli hoitopaikka, aika ja henkilökunta pysyvät samoina. Tällöin asiakkaan ei tarvitse esimerkiksi jännittää perille löytämistä. Ympäristön tunnistamista voidaan myös helpottaa käyttämällä tiloissa eri värejä, sekä varmistamalla opasteiden ymmärrettävyys esimerkiksi lisäämällä niihin kuvasymboleita (Eriksson ym. 2006: 38). Ympäristön tulisi myös olla sellainen, joka ovat kehitysvammaisille henkilöille fyysisesti saavutettavissa. Saavutettavuuden tulee koskea parkkipaikkoja, rakennuksia sekä saniteettitiloja (Jokela & Komu toim. 2009: 17). Ympäristön ja tilojen esteettömyys myös ehkäisee tapaturmia (Kari ym. 2020: 203).

Materiaalien ja tiedottamisen suhteen on hyvä panostaa niiden ymmärrettävyyteen, sillä mitä ymmärrettävämpiä materiaalit ovat, sitä itsenäisemmin kehitysvammaisen asiakas voi hyödyntää niitä. Ymmärrettävyyttä voi parantaa selkokielellä, minkä lisäksi asiakkaalle voi tarjota tukea ja ohjausta tehtävien tekemisessä (Eriksson ym. 2006: 39). Materiaaleissa tulisi myös ottaa huomioon erilaiset oppimisen tavat sekä suunnitella materiaali sellaiseksi, että se vastaa todellisen elämän ongelmia ja tilanteita (Jokela & Komu toim. 2009: 41).

### 2.3 Toimintaterapia päihdehoitotyössä

Päihteiden käyttö on toimintaa, joka on usein käyttäjälle merkityksellistä esimerkiksi hauskanpidon, rentoutumisen sekä sosiaalisen hyväksynnän ja vuorovaikutussuhteiden mahdollistajana. Päihteidenkäyttö muokkaa käsitystä minuudesta ja ongelmakäyttöön liittyikin myös päihderiippuvaisen rooli, jonka kautta henkilö toimii, tekee päätöksiä sekä kokee itsensä. Päihteiden käytön tarkastelu toimintana antaa toimintaterapeuteille työkaluja päihteidenkäyttäjän tilanteen ymmärtämiseen, sekä kuntoutukseen ja muutosvaiheen tukemiseen. On hyvä muistaa, että toiminta voi olla henkilölle tärkeää

ja merkityksellistä, vaikka hän tiedostaisikin sen olevan tälle haitaksi ja syitä päihteidenkäytölle on monia. (Julkunen & Nyberg-Hakala 2010: 14.)

Päihteidenkäyttö voi vaikuttaa henkilön kaikkiin toimintakokonaisuuksiin ja taitoihin, aina itsestä huolehtimisen toiminnoista yhteiskunnalliseen osallistumiseen ja motorisista sosiaalisiin taitoihin. Koska ihmisen tarpeet ja tavoitteet luovat arkipäivän rutiineja ja päivittäisten toimien muotoja, voi päihteiden käyttäminen voi muodostua elämäntavaksi. Tällöin henkilön rutiinit ja päivittäiset toimet liittyvät vahvasti päihteisiin ja koko tämän valvellaoloaika voi kulua päihteiden hankkimiseen, käyttöön, muiden käyttäjien tapaamiseen sekä vieroitusoireiden kanssa selviämiseen. (Julkunen & Nyberg-Hakala 2010: 14.)

Toiminnallisesta näkökulmasta päihteiden käyttöön voi liittyvä toiminnan mahdollistaminen, toiminnan välttäminen, selviytymismekanismi, käsitysten muuttaminen, elämän tarkoitus, toiminnan edistäminen sekä toiminnallisen epätasapainon hallinta. Toiminnan mahdollistamiseen voi liittyä esimerkiksi jännittyneisyyden ja ahdistuneisuuden vähentäminen, estyneisyyden poistaminen sekä virikkeiden saaminen päihteiden käytön avulla. Toiminnan välttämiseen voi liittyä pakeneminen tai vastuun välttäminen päihteitä käyttämällä. Selviytymismekanismina päihteet voivat esimerkiksi toimia itselääkintänä mielenterveysongelmille, lieventää kipua sekä lisätä itsevarmuutta. Käsitysten muuttamisessa päihteiden avulla voi olla kyse esimerkiksi uskonnollisesta rituaalista, luovuuden lisäämisestä sekä ympäröivän maailman muuttamisesta mielekkäämmäksi. Elämän tarkoitusta voi etsiä päihteiden käytön mukanaan tuomien rituaalien kautta, laittomuuden tuoman jännityksen, sekä käyttäjien alakulttuuriin ja sosiaaliseen verkostoon kuulumisen kautta. Toiminnan edistäjänä päihteet voivat tehostaa positiivisia tunteita ja vastavuoroisesti poistaa negatiivisia tunnetiloja. Toiminnallisen epätasapainon hallinnan kannalta päihteet voivat auttaa esimerkiksi ajan kuluttamisessa sekä vaatimusten paineista selviytymisessä. (Julkunen & Nyberg-Hakala 2010: 15).

Päihteidenkäytön lopettaminen vaatii usein kokonaisvaltaista muutosta henkilön ajattelu- ja elämäntavoissa (Julkunen & Nyberg-Hakala 2010: 16). Päihdetyössä on tarkoituksena käynnistää ja mahdollistaa muutoksia kuntoutujan ajattelun ja toiminnan tavoissa (Suokas, Liias, Salo-Chydenius 2008: 137). Muutosprosessi alkaa ihmisen omasta halusta lopettaa päihteidenkäyttö ja tavoitella erilaista, mielekkäämpää elämäntapaa. Päätökseen lopettaa päihteidenkäyttö vaikuttaa ennen kaikkea ihmisen subjektiivinen käsitys tilanteestaan. (Julkunen & Nyberg-Hakala 2010: 16.) Toimijuuden näkö-

kulma lisää ymmärrystä siitä, miten kuntoutuja itse selittää, antaa merkityksiä ja ymmärtää toimintaansa (Suokas, Liias, Salo-Chydenius 2008: 136). Toimintaterapeutti voi auttaa päihdekuntoutujaa löytämään päihteiden käytön tilalle muita merkityksellisiä toimintoja sekä tukea ja kehittää toimintakokonaisuuksia ja taitoja (Julkunen & Nyberg-Hakala 2010: 14).

Päihdekuntoutuksen keskeinen tekijä on vuorovaikutussuhde, jossa pyritään kunnioittavaan ja ymmärtävään, tukea antavaan ja tuomitsemattomaan lähestymistapaan. Vuorovaikutussuhteen rakentamisen vastuu on aina toimintaterapeutilla ja sen kolme kehitysvaihetta ovat kuntoutujan sitouttaminen terapiaan, dynaaminen vastavuoroinen vuorovaikutus sekä suhteen päättäminen. Sitouttamisvaiheessa pyritään vahvistamaan kuntoutujan motivaatiota sekä luottamusta kuntoutukseen. Päihdekuntoutuja voi olla ahdistavassa tai toivottomassa elämäntilanteessa, ja tämän toivoa ja luottamusta tulevaisuuteen pyritään vahvistamaan antamalla tukea ja kannustamalla. Vastavuoroinen vuorovaikutussuhde näkyy kuntoutujan osallistumisena terapian suunnittelussa, toteutuksessa ja päätöksenteossa. (Julkunen & Nyberg-Hakala 2010: 22.)

Yleisimmin päihdekuntoutuksessa käytettäviä toimintaterapeuttisia lähestymistapoja ja viitekehyksiä ovat Toiminnallisen suoriutumisen viitekehys, Inhimillisen toiminnan malli, Kanadalainen toiminnallisen suoriutumisen malli sekä Kehityksellinen viitekehys (Julkunen & Nyberg-Hakala 2010: 35). Näiden lisäksi käytössä on myös psykologisia teorioita ja lähestymistapoja, joita ovat psykodynaaminen, behavioraalinen, kognitiivinen, kognitiivisbehavioraalinen, humanistinen sekä sosiokonstruktivistinen lähestymistapa (Julkunen & Nyberg-Hakala 2010: 38). Päihdekuntoutujan toimintakyvyn arviointiin kuuluu arvio elämäntilanteesta, yksilöllisistä tekijöistä, toimintaympäristöistä, toimintakokonaisuuksista, taidoista ja toimintavalmiuksista (Julkunen & Nyberg-Hakala 2010: 40). Keskeisiä teemoja päihdekuntoutuksessa on esimerkiksi päihteettömän arkielämän suunnittelu, työelämään, koulutukseen tai vastaavaan osallistumisen suunnittelu ja tukeminen, vapaa-ajan viettäminen ilman päihteitä, vuorokausirytmien ylläpito ja sosiaalisten taitojen harjoittelu (Julkunen & Nyberg-Hakala 2010: 25–26, 31).

Työtoiminta on perinteinen päihdekuntoutuksessa käytetty tuki- ja terapiakeino, minkä lisäksi terapeuttista toimintaa päihdekuntoutuksessa voivat olla luovat toiminnat, keittiötoiminnat, liikunta ja pelaaminen, rentoutuminen, retket, sekä tutustumis-, asiointi, ja kotikäynnit (Julkunen & Nyberg-Hakala 2010: 48–50). Terapeuttisen toiminnan avulla kuntoutujaa tuetaan ottamaan tarkoituksenmukaisia toiminnallisia rooleja, käyttämään voimavarojaan sekä tunnistamaan ja ratkaisemaan ongelmia (Julkunen & Nyberg-Hakala

2010: 48). Yksilöterapian lisäksi monet hyötyvät suuresti ryhmämuotoisesta toimintaterapiasta (Julkunen & Nyberg-Hakala 2010: 51).

## 2.4 Ryhmämuotoinen päihdekuntoutus

Ryhmämuotoinen toimintaterapia on vertaistukensa ansiosta olennainen osa monen päihdekuntoutujan raitistumisesta. Ryhmä tarjoaa pienoismallin yhteiskunnasta ja sosiaalisesta maailmasta, jossa osallistuja voi toteuttaa luonnollista tarvettaan olla vuorovaikutuksessa. Ryhmä muodostuu osaksi kuntoutujan sosiaalista arkea ja tarjoaa turvallisen tilan kertoa omista kokemuksista. Monet päihdekuntoutujat käyvät raittiina pysymistä tukevissa ryhmissä jopa vuosia. (Julkunen & Nyberg-Hakala 2010: 51.) Ryhmämuotoisen terapian hyötyjä ovat esimerkiksi toivon herääminen, vertaisten onnistuneen toipumisen seuraaminen, eristäytyneisyyden ja häpeän tunteen sekä sisäistetyn stigman väheneminen (Schmanke 2017: 109.)

Ryhmämuotoisen sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteena on vahvistaa sosiaalisia suhteita, lisätä osallisuuden tunnetta, sekä saada vertaistukea vaihtamalla ja jakamalla kokemuksia. Ryhmätoiminnan onnistumisen kannalta elintärkeää on se, että ryhmään muodostuu turvallinen ilmapiiri. On tärkeää, että osallistujien autonomiaa kunnioitetaan, ja jokaisella on oikeus olla mukana omana itsenään. Vastuu näiden asioiden toteutumisesta on ensisijaisesti ryhmän vetäjillä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2020.) Ryhmän rakenne luodaan aina kuntoutujien tarpeiden mukaan (Julkunen & Nyberg-Hakala 2010: 51).

Ryhmätoiminta hyödyntää toiminnallisia menetelmiä, sekä yhdessä tekemistä. Osallistujat rakentavat omaa osaamistaan tekemällä asioita yhdessä muiden kanssa, samalla hyödyntäen ympäristön resursseja (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2020). Ryhmässä edetään pois päin päihteiden käytöstä, kohti päihteetöntä elämää. Ryhmissä myös jaetaan tietoa ja omia kokemuksia päihdesairauksiin ja päihteiden haittoihin liittyen. Ryhmässä on mahdollista harjoitella uusia käyttäytymismalleja ja vuorovaikutustaitoja, ilman päihteitä. Ryhmän toimintaan sitoutuminen jäsentää omaa ajankäyttöä ja antaa mahdollisuuden tuntea kuuluvansa ryhmään. Ryhmän toimintaan osallistuminen mahdollistaa helpotuksen tunnetta, sekä lisää helpotuksen ja toiveikkuuden tunteita. (Julkunen & Nyberg-Hakala 2010: 52.)

Toimintaterapiaryhmissä ohjaus tähtää ryhmän tavoitteen ja tarkoituksen saavuttamiseen. Tätä tukee ryhmän huolellinen suunnitteleminen, tarkoituksenmukaisten ohjaus-tyylien ja roolien käyttäminen sekä toimintaterapeutin hyvät vuorovaikutustaidot. On tärkeää, että toimintaterapeutti tuntee ryhmässä toteuttamansa menetelmät ja toiminnan muodot, ja että ne ovat valittu ammatillista harkintaa käyttäen. (Julkunen & Nyberg-Hakala 2010: 51.) Hyviä tuloksia on saatu myös ryhmätoiminnasta, jossa osallistujat itse ovat päässeet ohjaamaan ryhmän toimintaa (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja Hyvinvoinnin tutkimuskeskus 2020). Ryhmän koheesion ja tasavertaisen ilmapiirin mahdollistamisen lisäksi terapeutin tehtävänä on hallita ja pyrkiä vähentämään ryhmässä esiintyviä negatiivisia ilmiöitä (Julkunen & Nyberg-Hakala 2010: 51).

### **3 Opinnäytetyön työelämäyhteys ja tausta**

#### **3.1 Päihdetyömalli kehitysvammaisille henkilöille-hanke**

Kehitysvammaisilla on oikeus saada tukea päihdeongelmiin heille soveltuvalla tavalla, mutta nykyiset perusterveydenhuollon päihdepalvelut eivät aina pysty tunnistamaan ja vastaamaan kehitysvammaisten henkilöiden erityistarpeisiin. Päihdetyömalli kehitysvammaisille henkilöille-hanke on Diakonissalaitoksen hanke, joka toteutetaan Helsingin kaupungin ja Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueilla. Hankkeen tavoitteena on kehittää kehitysvammaisille päihteidenkäyttäjille hoito- ja kuntoutusmalli. Tämän avulla on tarkoitus kehittää kehitysvammaisille suunnattuja, toimivia menetelmiä akuutin päihdeongelman hoitoon, sekä saada pitkäaikaista avokuntoutusta kehitysvammaisten omassa toimintaympäristössä. (Diakonissalaitos.)

Hankkeen tarkoituksena on vähentää kehitysvammaisten päihdehaittoja, edistää yksilön hyvinvointia, sekä lisätä ihmisten tietoutta liittyen kehitysvammaisten henkilöiden haitalliseen päihteidenkäyttöön ja sen aiheuttamiin haittoihin. Mallin kehittäminen tapahtuu yhteistyössä kehitysvammaisten henkilöiden, vammaispalveluiden, päihdepalveluiden, palveluntuottajien, sekä eri järjestötoimijoiden kanssa. Hanke saa rahoitusta Stealta. Hanke on kolmivuotinen ja sille on myönnetty rahoitus vuosille 2023–2025. Hoito- ja kuntoutusmallin moniammatillisessa kehityksessä käytetään erilaisia yksilöllisiä ja ryhmämuotoisia toiminnallisia menetelmiä ja siihen sisältyy asiakastyötä. (Diakonissalaitos.)

## 3.2 Opinnäytetyön tausta ja tarve

Kehitysvammaisille henkilöille ei ole olemassa minkäänlaista omaa päihdekuntoutusohjelmaa (Kari, Laakso, Niskanen, Seppänen 2020: 283). Vaikka päihdeongelmaa esiintyy vammaisten keskuudessa yhtä paljon kuin valtaväestössä, ovat vammaiset henkilöt olleet päihdepalveluissa näkymätön asiakasryhmä. Tähän ovat vaikuttaneet esimerkiksi se, ettei vammaispalveluista tiedon puutteen vuoksi ole ohjattu asiakkaita päihdepalveluiden piiriin, sekä se, että palvelut ovat olleet tiedon saannin sekä fyysisen esteellisyyden vuoksi saavuttamattomissa. Päihteitä käsittelevä materiaali on usein vaikeaselkoista ja tilat paikoissa, joihin ei esimerkiksi pääse pyörätuolilla. (Eriksson, Hintsa, Kilgast, Merikallio, Savolainen, Talja 2006: 30.) Päihdetyön menetelmät eivät myöskään aina sellaisenaan sovellu kehitysvammaiselle asiakkaalle (Eriksson ym. 2006: 34). Vammaisia henkilöitä kohtaan on myös paljon asenteellisuutta, mikä vaikeuttaa sekä päihdeongelman myöntämistä että havaitsemista (Justander 2014: 12).

Vaikka palveluihin pääsemistä vaikeuttavat sekä fyysiset, että asenteelliset esteet, on vammaisilla henkilöillä oikeus yhdenvertaisuuteen sekä syrjimättömyyteen päihdepalvelujen asiakkaana (Jokela & Komu toim. 2009: 15–16). Tämän vuoksi on tärkeää, että päihdepalveluja tarkasteltaisiin kehitysvammaisen asiakkaan tarpeiden näkökulmasta. Olemassa olevia menetelmiä, materiaaleja ja tiloja tulee muokata sellaisiksi, että ne soveltuvat myös kehitysvammaisen asiakkaan tarpeisiin, jotta heidän oikeutensa yhdenvertaiseen hoitoon toteutuu. On myös tärkeää lisätä hoitohenkilökunnan tietoisuutta ja purkaa asenteellisuutta sekä kehitysvammaisia henkilöitä, että heidän päihteidenkäyttönsä kohtaan. Opinnäytetyö vastaa tähän työelämän tarpeeseen tarkastelemalla olemassa olevaa päihdetyön menetelmää kehitysvammaisen asiakkaan tarpeiden ja valmiuksien näkökulmasta, sekä lisäämällä tietoisuutta kehitysvammaisten henkilöiden päihteidenkäytöstä.

## 4 Opinnäytetyön menetelmälliset ratkaisut

### 4.1 Tutkimusasetelma

Opinnäytetyö on luonteeltaan tutkimusorientoitunut, ja se koostuu kirjallisuuden kartoituksesta, jonka avulla löydettiin ryhmämuotoisia toimintaterapeuttisia päihdetyön menetelmiä, niiden tarkastelusta Inhimillisen toiminnan mallin avulla sekä yhden menetelmän soveltuvuuden arvioinnista kehitysvammaisille asiakkaille. Kirjallisuuden kartoituksen

kautta tutustuimme neljään toimintaterapeuttiseen päihdetyön menetelmään; liikuntaan, rentoutumiseen, kuvalliseen ilmaisuun ja sosiodraamaan, ja näiden menetelmien ominaisuuksia tarkasteltiin Inhimillisen toiminnan mallin mukaisesti. Opinnäytetyössämme tarkastelimme lähemmin yhtä esittelemäämme päihdetyönmenetelmää tehtäväsuuntautuneen toiminnan analyysin kautta ja teimme suosituksia sen soveltamisesta kehitysvammaisille asiakkaille. Valitsimme tarkasteltavaksi menetelmän, jonka arvioimme sopivan asiakasryhmälle. Tehtäväsuuntautunut toiminnan analyysi tehtiin mukaillen Hinojosan & Blountin (2014) julkaisemaa taulukkoa, ja analysoinnin tukena käytetään siihen liittyvää teoriaa.

Opinnäytetyö pyrkii vastaamaan kysymyksiin; mitä vaikuttavia toimintaterapeuttisia ryhmämuotoisia päihdetyömenetelmiä ja toimintamalleja on tällä hetkellä käytössä, sekä mikä kuvallisessa ilmaisussa sopii sellaisenaan käytettäväksi kehitysvammaisten asiakkaiden kanssa ja mitä osia tulisi muokata.

## 4.2 Aineiston kerääminen

Valitsimme opinnäytetyöhömmme tarkasteltaviksi luovia ja toiminnallisia päihdetyön menetelmiä, sillä näitä menetelmiä käyttämällä mahdollistetaan kehitysvammaisen asiakkaan aktiivinen osallistuminen toimintaan. Aktiivinen osallistuminen edesauttaa asiakkaan vireystilan ylläpitoa ja asiakas pääsee jakamaan luovuuttaan ja kokemuksiaan muille. Luovien ja toiminnallisten menetelmien avulla asiakas voi tulla tietoisemmaksi itsestään, toiminnastaan ja ympäristöstään. Luovia ja toiminnallisia menetelmiä on myös helppo mukauttaa asiakkaan toiveiden, valmiuksien ja tarpeiden mukaan. (Kari ym. 2020: 321, 323.)

Kehitysvammaisten asiakkaiden kanssa työskentelyyn soveltuvat esimerkiksi erilaiset graafiset ja audiovisuaaliset materiaalit, sekä aktiiviset roolipelit, etenekin jos niihin sisältyy asiakkaille tuttuja, helposti samaistuttavia asioita, tilanteita ja paikkoja. Toiminnalliset ja luovat menetelmät tuovat myös mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen ja sosiaalisten taitojen harjoitteluun ilman päihteitä. Jokaisella ihmisellä tulisi olla mahdollisuus vapaa-ajan viettoon ilman päihteitä. (Jokela, Komu 2009: 41–42)

Teimme tiedonhakua toimintaterapeuttisista päihdetyönmenetelmistä, ja päädyimme kartoittamaan kirjallisuutta tarkemmin neljän menetelmän kohdalta, joiden arvioimme niiden toiminnallisen luonteen vuoksi soveltuvan kehitysvammaisien asiakkaiden päih-

dehoitotyöhön. Tässä opinnäytetyössä tarkastelimme luovista ja toiminnallisista menetelmistä liikuntaa, rentoutumista, kuvallista ilmaisua ja sosiodraamaa. Tarkemmin tarkasteltava ryhmämuotoinen päihdetyönmenetelmä valikoitui kirjallisuuden kartoittamisen jälkeen.

Arvioitavan päihdetyön menetelmän valinnassa keskityimme siihen, mikä menetelmä sopisi mielestämme parhaiten kehitysvammaiselle asiakkaalle. Voidaksemme tehdä valinnan, kartoitimme nykyisiä käytettyjä menetelmiä ja niiden ominaisuuksia. Koska menetelmän valinnassa, sekä toiminnan analyysissä otettiin huomioon asiakasryhmän erityistarpeet, meidän tuli päihdehoitotyön liittyvän kirjallisuuden kartoittamisen lisäksi myös tutustua asiakasryhmään ja sen tarpeisiin. Tämä oli oleellista, jotta osasimme ottaa kehitysvammaiset henkilöt asiakasryhmänä huomioon tarkastellessamme kirjallisuutta, sekä arvioidessamme valitun menetelmän soveltuvuutta asiakasryhmälle tehdessämme tehtäväsuuntautunutta toiminnan analyysiä.

Aineistonkeruu opinnäytetyön kirjallisuuden kartoitusta varten tapahtui internetin ja kirjaston välityksellä. Internet hauissa käytimme hyödyksi hakupalveluita ja tietopankkeja, kuten Google, Google Scholar, Theseus, EBSCO Host ja OT-seeker. Internethauilla löysimme artikkeleita, blogitekstejä, opinnäytetöitä ja lehtikirjoituksia, sekä tietoa toimintaterapiaan, kehitysvammaisuuteen ja päihdeongelmaan liittyviltä nettisivuilta. Opinnäytetöistä oli niiden tuottaman tiedon lisäksi myös hyötyä uusien lähteiden etsimisessä niiden lähdeluetteloiden kautta. Alaan liittyviä kirjoja etsimme Finna sekä MetCat Finna hakupalveluiden kautta ja varasimme usean aihepiiriin liittyvän kirjan. Käytimme aineiston haussa hakusanoja kuten: toimintaterapia päihdehoitotyössä / päihdekuntoutuksessa, terapeuttinen toiminta päihdehoitotyössä / päihdekuntoutuksessa, kehitysvammaisten päihdeongelma, kehitysvammaisten päihteidenkäyttö, toimintaterapia kehitysvammaisille. Aineistoksi valikoitui pääosin aihepiiriin liittyvät kirjat, joiden lisäksi käytimme sähköisiä lähteitä.

### 4.3 Aineiston tarkasteleminen

Opinnäytetyötä ohjaavaksi teoriamalliksi valikoitui Inhimillisen toiminnan malli, eli Gary Kielhofnerin Model of Human Occupation (MOHO) (Taylor 2017). Valitsimme kyseisen mallin, sillä sen keskeiset käsitteet tahto (volition), tottumus (habitation), suorituskyky (performance capacity) ja ympäristö (environment) (Taylor & Kielhofner 2017: 9) sopivat hyvin valitsemaamme aiheeseen. Lisäksi mallin keskiössä olevat Inhimillinen toiminta ja asiakaslähtöinen terapiakäytäntö ovat tärkeitä päihdekuntoutuksessa.

Päihdehoitotyössä tahdon käsite on keskeisessä roolissa, sillä se viittaa motivaatioon, joka vaikuttaa suoraan muutoksen saavuttamiseen, josta päihteiden käytön vähentämisessä tai lopettamisessa on olennaisesti kyse (Päihdelinkki). Tahto myös selittää sen, miksi ihminen tekee joitain asioita ja toisia taas ei (Lee & Kielhofner 2017: 40–41). Tahdon elementtejä ovat henkilökohtainen vaikuttaminen, arvot ja mielenkiinnon kohteet (Yamada & Kielhofner 2017: 12). Tottumus taas on osa riippuvuuden psyykkistä, eli henkistä ulottuvuutta (Fressis). Tottumuksella on iso osansa päihteiden käytön lopettamisessa, sillä se vaatii päihteiden käyttötottumusten muutosta (Havio, Inkinen, Partanen toim. 2008: 45). Tottumuksen elementtejä ovat tavat ja sisäistetyt roolit (Yamada & Kielhofner 2017: 17). Suorituskyky koostuu henkilön fyysisistä, psyykkisistä ja kognitiivisista valmiuksista (Yamada, Taylor & Kielhofner 2017: 18). Ympäristö on keskeinen tekijä päihdeongelmaa tarkasteltaessa esimerkiksi siksi, että sosiaalinen ympäristö ja ympäröivä yhteiskunta vaikuttavat siihen, millä tavalla, missä määrin ja mitä päihteitä henkilö käyttää (Julkunen & Nyberg-Hakala 2010: 11). MOHO-mallissa ympäristön käsite pitää sisällään henkilön fyysisen, psyykkisen ja toiminnallisen ympäristön. Näiden lisäksi myös ympäristön kulttuurinen, taloudellinen ja poliittinen konteksti vaikuttavat yksilön toimintaan. (Fisher, Parkinson, Haglund 2017: 93.) Ympäristö voi tarjota mahdollisuuksia ja tukea toimintaa, minkä lisäksi se voi myös asettaa vaatimuksia ja luoda rajoituksia (Yamada, Taylor, Kielhofner 2017: 23).

Tarkastelimme neljää toiminnallista päihdetyönmenetelmää mallin kautta, ja pohdimme niiden ominaisuuksia mallin osa-alueiden mukaisesti. Tarkastelimme menetelmiä Inhimillisen toiminnan mallin osa-alueiden kautta. Pohdimme sitä, miten menetelmät vastaavat tahdon osa-alueisiin henkilökohtainen vaikuttaminen, arvot sekä mielenkiinnon kohteet, mikä toiminnassa vaikuttaa tottumukseen liittyviin tapoihin ja rooleihin, mitkä tekijät tukevat osallistujan kognitiivista, psyykkistä tai fyysistä toimintakykyä, sekä millaisia fyysiseen, sosiaaliseen ja psyykkiseen ympäristöön liittyviä vaikutuksia ja vaatimuksia toimintaan liittyy.

Tehdäksemme arvion yhden ryhmämuotoisen menetelmän soveltuvuudesta kehitysvammaisille asiakkaille, tarkastelimme päihdetyömenetelmää tehtäväsuuntautuneen toiminnan analyysin avulla. Tehtäväsuuntautuneessa toiminnan analyysissä on tavoitteena kuvata toiminnan vaatimia taitoja ja valmiuksia mahdollisimman tarkasti. Siinä tarkastellaan minkälaisia taitoja ja valmiuksia yksilöt yleensä käyttävät, jotta toiminta voidaan toteuttaa sille tyypillisellä tavalla. Tämän lisäksi vastataan kysymyksiin, kuten voisiko toimintaa käyttää terapeuttisesti ja mikä on yleisesti tämän toiminnan kulttuurinen merkitys. Tehtäväanalyysissä toiminta pilkotaan pieniin osiin ja tarkastellaan näitä

osia niiden luomien vaatimusten näkökulmasta. (Hinojosa & Blount 2014: 61–74.)

Tässä opinnäytetyössä hyödynnettiin tehtäväsuuntautunutta toiminnan analyysia, kun tarkastelimme toiminnan vaatimuksia suhteessa kehitysvammaisten henkilöiden kykyihin ja erityistarpeisiin. Analyysin pohjalta arvioimme, mikä toiminnassa on sellaisenaan sopivaa kehitysvammaisille asiakkaille, ja mitä toiminnassa tulisi ottaa huomioon tai muokata.

## 5 Toiminnalliset päihdetyön menetelmät

### 5.1 Liikunta

Liikunnalla on tutkitusti positiivisia vaikutuksia ihmisen fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin. Liikunta ei ainoastaan tue terveellisiä elämäntapoja, vaan myös ehkäisee masennusta, lievittää ahdistusta ja lisää onnistumisen kokemuksia. Liikunta myös parantaa unenlaatua ja edesauttaa säännöllisen unirytmien ylläpitämistä. Päihdekuntoutuksen näkökulmasta liikunnalla on tärkeä rooli kuntoutusmotivaation vahvistamisessa ja uskon luonnissa. Liikunnan avulla ihminen saa kokemuksen siitä, miten on itse konkreettisesti tehnyt hyvinvointinsa eteen jotain. Liikunnan harrastaminen voi myös tukea vieroitusoireiden aiheuttamien mielitekojen torjumista ja lievittää psyykkisiä vieroitusoireita. Päihteiden käytön lopettaminen vaatii ihmiseltä usein totaalisen elämäntapamuutoksen, sekä ajattelutavan muutoksen. Prosessi on usein hidas ja se vaatii ihmiseltä aidon motiivin lopettamista ja halun tavoitella mielekkäämpää elämää. Prosessissa ihminen kokee paljon muutoksia, niin omassa identiteetissään, kuin myös elämäntavoissaan. Eri-laiset liikuntaharrastuksen ja terveelliset elämäntavat ovat hyvä kohde, joiden ympärille voi lähteä rakentamaan uutta identiteettiä. (Julkunen & Nyberg-Hakala 2010: 16, 49.)

Liikunnasta saatu mielekkyyden ja mielihyvän tunne lisäävät ihmisen halua liikkua. Ihmisen on hyvä pohtia, millaisesta liikunnasta hän pitää ja millainen liikunta tuo hänelle mielihyvää. Positiiviset liikuntakokemukset vaikuttavat edistävästi motivaation syntyyn ja sen ylläpitoon. Motivaation ja myönteisten kokemusten kautta liikunnalle on helpompi kehittää rutiinia, mikä helpottaa liikkeellelähtöä. Liikkumisen aloittamiseen kannattaa hakea tarvittaessa tukea esimerkiksi liittymällä harrasteporukoihin, pyytämällä ystäviä mukaan tai hankkimalla henkilökohtainen valmentaja. Omaa liikkumistaan voi myös lisätä arkiliikunnan muodossa. Ihminen voi mahdollisuuksien mukaan pyöräillä töihin tai kauppaan, kävellä portaita hissin sijaan tai ulkoilla lemmikkien kanssa. (Mieli ry 2022.)

Ihmisen kuntoutuessaan päihdeongelmasta, yksi suurimpia haasteita on löytää mielekästä tekemistä vapaa-aikaan, ilman päihteitä (Julkunen & Nyberg-Hakala 2010: 26). Liikunnan on tutkittu olevan tehokas väline huumeriippuvuuksien hoidossa, sekä sen ennaltaehkäisyssä. Tutkimuksista on selvinnyt, että liikuntaa harrastavilla yksilöillä on alhaisempi huumeongelmien esiintyvyys, verrattuna niihin, jotka eivät liiku yhtä aktiivisesti. Liikunnan on todettu toimivan myös huumeriippuvuuksien hoidossa. Tutkimuksissa on todettu, että liikunta on vähentänyt päihteidenkäyttäjien käyttämiä annosmääriä, sekä vähentänyt koettua himoa huumeisiin. (Giménez-Meseguer & Tortosa-Martínez & Cortell-Tormo 2020.)

## 5.2 Rentoutuminen

Vieroituksen aikana ihmisen mielialat vaihtelevat ja heittelevät, sekä heillä voi esiintyä vainoharhaisuutta. Vieroitusoireen tasaantuvat vähitellen ja tätä tasaantumista voi nopeuttaa esimerkiksi rentoutumalla. Rentoutuminen auttaa kehoa palautumaan fyysisestä rasituksesta, erilaisista sairauksista ja vammoista. Rentoutuminen laskee stressihormonien määrää ja lisää mielihyvähormonien määrää. Rentoutuminen parantaa ääreisverenkiertoa, joka puolestaan laskee verenpainetta ja sykettä. Rentoutuminen voi myös vaikuttaa positiivisesti unen ja levon laatuun. Rentoutumisella on myös tilapäisiä hyötyjä, kuten kuormittavan tilanteen helpottaminen, sekä univajeen oireiden lieventäminen. Rentoutuminen ja hiljentymisen avulla ihmistä tuntemaan ja havainnoimaan omaa kehoaan ja tunteita paremmin. Ikävät tunteet kuten ahdistus, pelko, sekä levottomuus voivat tuntua eri puolilla kehoa. Ne jännittävät kehon lihaksia ja voivat tehdä hengittämisestä tehottomampaa ja vaikeampaa. Rentoutuminen voi lievittää näitä tunteita ja viedä pois negatiivisia fyysisiä oireita. (Mieli Ry 2022.)

Rentoutumisessa on hyvä muistaa se, ettei sen aina pitä olla monimutkaista tai vaatia suurta panostusta. Rentoutuminen voi myös yksinkertaisesti olla oman jännittyneisyyden huomaamista ja siihen tarkoituksenmukaisesti reagoimista. Huonojen asentojen, pinnallisen hengityksen ja jännittyneen kehon huomioiminen ja tähän reagoiminen voi jo rentouttaa oloa. Rentoutumiseen on myös olemassa monia työkaluja, joista kannattaa kokeilla monia, löytääkseen omansa. Rentoutumista voi harjoittaa erilaisilla harjoituksilla, kuten erilaisilla hengitysharjoituksilla, mielikuvaharjoituksilla, tarkkaavaisuusharjoituksilla, ohjatuilla kävelyillä, sekä ankkuriharjoituksilla. Mikäli huomaat elämässäsi, ettei rentoutumiselle tunnu olevan aikaa, kannattaa sille merkitä aikaa kalenteriin. Kestävämät muutokset saadaan usein aikaan säännöllisellä harjoittelulla. (Mielenterveystalo.)

Tietoisuuteen perustuva interventio (Mindfulness-based Intervention, MBI) on noussut suosituksi vaihtoehdoksi pitkäaikaisten terveyskäyttäytymisen muutosten tukemisessa. Siinä pyritään kiinnittämään huomio nykyhetkeen siten, että nykyhetki koettaisiin juuri sellaisena kuin se on, ilman ennakkoluuloja tai tulevaisuuteen kohdistuvia odotuksia. Tietoisuuteen perustuvia interventioita on monenlaisia ja osa niistä on suunniteltu erityisesti päihderiippuvuuden hoitoon. Näiden menetelmien tavoitteena on vaikuttaa päihderiippuvuutta ylläpitäviin tekijöihin, kuten aineiden aiheuttamaan himoon, sekä toiminnan automaattisuuteen. Toiminnan automaattisuudella tarkoitetaan sitä, miten jokin tunne, paikka tai ihmiset voivat aiheuttaa automaattisen reaktion päihteiden käyttöön. Tutkimuksissa on todettu, että tuomalla ajatukset tietoisesti nykyhetkeen, on voitu vaikuttaa päihteiden käytön yleisyyteen ja määriin. (Korecki & Schwebel & Votaw & Witkiewitz 2020.)

### 5.3 Kuvallinen ilmaisu

Kuvallista ilmaisua käytetään kansainvälisesti riippuvuuksien hoidossa. Taideterapia selvittää ongelmaa, sekä tuo esiin erilaisia välttelyn ja vastustuksen keinoja. Kuvien kautta voi haastaa vääristyneitä oletuksia ja kohdata todellisuutta. Taiteellisen työskentelyn kautta henkilö voi vetäytyä ja keskittyä itsen, mikä voi olla asiakkaalle helpompaa kuin suoraan sanallisesti asioita lähestyminen. (Rankanen 2007: 61.) Kuvallisen ilmaisun on todettu vähentävän kieltämistä sekä vastustusta alkoholismien hoitoa kohtaan, luovan väylän kommunikaatiolle sekä vähentävän häpeää (Aletraris, Paino, Bond Edmund, Roman & Bride 2014).

Kuvallinen ilmaisu voi tarjota kuntoutujalle turvallisen ja kannustavan ympäristön sekä uusia keinoja tutkia sekä ilmaista tunteita, ajatuksia ja kokemuksia (Laitinen 2017: 33). Taiteellinen toiminta voi vähentää stressiä ja ahdistuneisuutta tunne-elämän kehittymisen kautta. Taiteen tekeminen myös tukee motoristen valmiuksien, lihaskunnan sekä oman kehonkuvan kehittymistä. (Sutela 2017: 72.) Kuvan tuottaminen omista tunteista voi lisätä itsetiedostamista, minkä lisäksi taiteellinen ilmaisu auttaa emotionaalisesta stressistä selviytymisessä, konfliktien ratkaisemisessa, ongelmallisten käytösmallien vähentämisessä, uusien oivalluksien saamisessa sekä hyvinvoinnin tunteen lisäämisessä (Malchiodi 2011: 39).

Päihdehoitotyössä käytettävä kuvallinen ilmaisu voi olla esimerkiksi piirtämistä, maalaamista tai muovailua (Salo-Chydenius 2017). Kuvallista ilmaisua voidaan käyttää

kuntouttavien sekä ennaltaehkäisevien tavoitteiden saavuttamisessa, ja se on terapeutisena toimintana kokemuksellista ja toimintakeskeistä oivaltamista (Kari ym. 2020: 321). Kuvallisen ilmaisun käyttäminen terapeutisena toimintana voi herättää asiakkaan mielenkiintoa aiheeseen sekä herättää mielikuvia, jotka helpottavat tunteiden ja kokemusten sanallistamista. Kuvallinen ilmaisu voi myös nopeuttaa kokemusten esille tuomista, sillä se voi nostaa esiin ja auttaa näkemään kokonaisuuksia sekä yhteyksiä asioiden välillä. (Huttula 2002: 68.) Väreillä voi ilmaista tunteita ja asiakas voi antaa niille omia merkityksiä (Huttula 2002: 69).

Teoksen tehtyään asiakas kertoo kuvastaan terapeutille, joka kysyy tarkentavia kysymyksiä ja keskustelee asiakkaan kanssa kuvasta ja sen merkityksistä (Huttula 2002: 60). Kuvallisen ilmaisun kautta voi tutkia esimerkiksi itseään ja läheisiään sekä retkahduksia (Huttula: 2002: 89–90). Asiakas voi kuvan kautta tutkia retkahdusta ennakoivia ajatuksia, sekä tunteita ja mielikuvia päihteyseen liittyen, kuten miltä päihtyneenä ja päihetyksen jälkeen tuntuu (Huttula 2002: 90). Luovuudessa, kuten kuvallisessa ilmaisussa, on kyse jollakin tavalla uusien oivalluksien syntymisestä, niiden sovittamisesta erilaisiin malleihin, sekä havaintojen tekemisestä ja kyseenalaistamisesta. Taide voi tuoda tavan käsitellä ja ratkaista asioita ilman todellisen maailman sääntöjä. (Vähälä 2003: 22).

Kuvallisen ilmaisun mukanaan tuoma rauhoittuminen ja rentoutuminen lisää aistiherkyyttä ja auttaa kontaktin saamista omiin tunteisiin ja mielikuviiin, käytettäviin materiaaleihin ja välineisiin sekä antaa tilaa tunteiden, kehon tunteiden ja luotujen kuvien vastaanottamiselle (Vähälä 2003: 51). Taide on tunteiden tulkki ja itseilmaisun keino, jonka kautta ihminen voi olla yhteydessä itseensä ja ympäristöönsä (Vähälä 2003: 58). Kuvallinen ilmaisu voi helpottaa tunteiden vapauttamista luomalla väylän niiden purkamiselle, ja tunteiden purkamisen kautta lisätä myös verbaalista kommunikaatiota ja auttaa yksityiskohtien mieleen palauttamisessa (Malchiodi 2011: 41). Taiteen kautta ihminen voi myös sanattomasti kertoa tarinaansa ja käsitellä tunteita, ajatuksia ja ristiriitoja symbolien avulla. (Vähälä 2003: 58.)

Symbolinen työskentely auttaa tutkimaan ja organisoimaan sisäisiä konflikteja, sillä se luo niihin etäisyyttä (Hintikka 2000: 57). Kuvallisen ilmaisun avulla henkilö voi uudelleen jäsentää ja hahmottaa omaa todellisuuttaan (Vähälä 2003: 58–59). Taiteellisen toiminta voi myös vahvistaa ja kehittää asiakkaan minäkuvaa (Sutela 2017: 73). Kuvall-

lisesta ilmaisusta myös jää fyysinen tuotos, joka voi muistuttaa tekijäänsä kuvan tekemiseen liittyneistä onnistumisen kokemuksista, mikä motivoi jatkamaan taiteellista työskentelyä (Vähälä 2003: 60).

Ryhmämuotoinen kuvallinen ilmaisu mahdollistaa vaikeiden tunteiden työstämistä, ilmaisua ja hyväksymistä, sekä tarjoaa tavan kanavoida impulsseja, jotka ovat aiemmin johtaneet haitalliseen käyttäytymiseen. Tämän lisäksi se voi lisätä kykyä tunnistaa ja hallita mielialoja ja tunteita sekä tukea arjessa pärjäämistä vaikeiden tunteiden, stressin ja vastoinkäymisten kanssa. (Laitinen 2017: 34.) Yhteisöllinen taiteellinen toiminta voi myös luoda yhteenkuuluvuuden tunnetta ja kehittää sosiaalisia taitoja (Sutela 2017: 71, 73). Taiteen käyttäminen terapeuttisena menetelmänä ryhmissä tarjoaa helpommin lähestyttävän tavan kommunikoida, ja voi vähentää epämiellyttäviä tunteita, joita voi liittyä vaatimukseen osallistua ryhmän toimintaan sanallisesti. Taiteen kautta introvertti ryhmän jäsen voi pystyä ilmaisemaan itseään tavallista enemmän, kun taas puhelias jäsen voi pystyä hiljentymään kuvan luomisen ajaksi. (Schmanke 2017: 110.)

#### 5.4 Sosiodraama

Päihdetyössä käytettäviä draamallisia menetelmiä ovat esimerkiksi rooliharjoitukset, dramatisointi, tarinateatteri ja leikilliset tehtävät (Salo-Chydenius 2017). Sosiodraaman kautta päihdeongelmaa käsiteltäessä käytännönläheiset harjoitukset mahdollistavat myös vaikeiden asioiden käsittelemisen sekä uusien käyttäytymismallien syntymisen toiminnan kautta (Eriksson ym. 2020: 36). Draaman avulla voi harjoitella muun muassa päihdeistä kieltäytymistä, esimerkiksi teemoilla; miten kieltäytyä päihdeistä, mitä tehdä, kun tekee mieli päihdeitä, sekä miten ilmoitan retkahduksestani (Salo-Chydenius 2002: 89–90). Kun henkilö oppii ensin vaihtoehtoja draaman avulla, voi hän sen jälkeen siirtää opittuja taitoja myös omaan elämäänsä (Vähälä 2003: 51).

Draamatyöskentelyssä mahdollistuu itsetutkiskelu ja vapaa itseilmaisuus turvallisessa tilassa. Draamassa olevat roolit suojaavat ja vapauttavat kuntoutujaa, jolloin tämä voi tuoda esiin aiemmin piilossa pitämiään asioita ilman pelkoa paljastumisesta tai arvostelun kohteeksi tulemisesta. Draaman turvin voi tutkia ja tuoda esiin itsestään myös sellaisia puolia, joita ei ole aiemmin tunnistanut tai uskaltanut tuoda esiin. (Laitinen 2017: 33). Roolien ottaminen on draamassa tärkeä työkalu, jonka avulla voi paeta ulkopuolelta tulevia negatiivisia rooleja ja stereotypioita, kyseenalaistaa ja hylätä normaalit rutiinit ja käyttäytymismallit, sekä tutkia ja kokeilla uusia rooleja, identiteettejä ja käyttäyty-

mistapoja (Laitinen 2017: 34). Draamatyöskentely mahdollistaa uusien asioiden kokeilemisen ilman, että siitä voi seurata haittaa oikeassa elämässä. Draamaa käytetään terapeuttisena menetelmänä pääasiassa ryhmien kanssa. (Orkibi, Bar, Eliakim 2014.)

Sosiodraamassa tarkastellaan ryhmässä ohjaajan johdolla tiettyä aihetta tai tilannetta. Sosiodraamassa ei yleensä ole erityistä päähenkilöä, vaan tapahtumia tarkastellaan kaikkien osallistujien näkökulmasta (Suomen Psykodraamayhdistys). Ohjaajalla ei tarvitse olla sosiodraamaohjaajan koulutusta (Hintsu 2004 b.: 59). Sosiodraama sopii hyvin yhteiskunnallisten, moraalisten ja eettisten kysymysten käsittelyyn, rooliharjoitteluun ja ryhmän ongelmien käsittelyyn (Suomen Psykodraamayhdistys; Aitolehti 2008: 111). Käsiteltävät aiheet ovat ryhmän jäsenille yhteisiä teemoja (Aitolehti 2008: 111). Draamatyöskentelyn jälkeen kootaan osallistujien tunteet ja kokemukset, ja keskustellaan, tavoitteena tutkitun asian oivaltaminen ja sisäistäminen osaksi omaa tietämystä (Suomen Psykodraamayhdistys).

Sosiodraaman menetelmät voivat parantaa osallistujan itseluottamusta sekä elämäntaitoja (Hintsu 2004 b.: 59). Tekemisen ja kokeilemisen kautta voidaan oppia uusia käyttäytymismalleja. Käytettävät harjoitukset ovat käytännönläheisiä, mikä lisää toiminnan mielenkiintoisuutta ja mahdollistaa vaikeidenkin asioiden käsittelyä toiminnan avulla. (Hintsu 2004 b. :66) Suomalainen sosiodraama on usein sukua roolileikeille, joissa ryhmän teemaa lähestytään kuvitteellisen, analogisen tai vertauskuvallisen asetelman avulla ja sille rakennetaan oma todellisuus, jossa aihetta tutkitaan (Aitolehti 2008: 111).

Ryhmä voi kokoontua ennalta ilmoitetun aiheen pariin, tai draaman teema voidaan päättää yhdessä osallistujien kanssa (Aitolehti 2008: 114). Roolit voivat olla joko itse valittuja tai ohjaajan antamia (Suomen Psykodraamayhdistys). Ohjaajan tehtävänä on luoda teemaa ja rooleja tukeva näyttämö, tai näyttämöitä, jolla ryhmäläiset toimivat ja jolla näiden roolit ovat vuorovaikutuksessa keskenään (Aitolehti 2008: 114). Onnistuessaan sosiodraama muuttuu näyttelemisestä todentuntuiseksi kokemukseksi, jossa osallistujat kokevat, kuin kyse olisi heidän omasta elämästään ja omien elinpiirien tulevaisuudesta (Aitolehti 2008: 114–115). Kun draama on edennyt todentuntuiseen tilaan, voidaan aiheen käsittelyä jatkaa keskustellen tai edelleen rooleissa toimien (Aitolehti 2008: 115–116).

Sosiodraaman avulla saadaan luotua osallistujien subjektiivisten kokemusten lisäksi yhteinen kokemuksellinen todellisuus, jonka pohjalta teemaa voidaan tarkastella. Sosiodraamaan pohjaava keskustelu mahdollistaa teeman tarkastelemisen useamman eri roolin kautta ja laajentaa näkökulmia, mikä mahdollistaa uuden oppimisen. (Aitolehti 2008: 125.) Kokemus on osallistujalle samalla yhteisöllinen ja subjektiivinen. Sosiodraaman kautta saatu ymmärryksen lisääntyminen muotoutuu osaksi kuntoutujan kokemusmaailmaa ja vaikuttaa tämän maailmankuvaan ja tapoihin toimia. (Aitolehti 2008: 126.)

## **6 Päihdetyön menetelmät Inhimillisen toiminnan mallin kautta tarkasteltuna**

### **6.1 Liikunta Inhimillisen toiminnan mallin kautta tarkasteltuna**

Liikunta on moniulotteinen käsite ja sitä voi harrastaa lukemattomilla tavoilla. Henkilö voi valita itselleen mieleisen liikuntamuodon, joka vastaa tämän mielenkiinnonkohteita, arvoja ja tavoitteita. Hän voi valinnallaan vaikuttaa liikunnan vaatimukseen, siinä tarvittaviin välineisiin, sekä ajalliseen keston. Henkilön valintaan voi vaikuttaa tämän aikaisempi kokemus liikunnasta, kokemus omista kyvyistään, omat arvot, sekä kulttuurinen tausta. Hän voi myös vaikuttaa siihen, onko liikunta enemmän lihaskuntoilua, keuhonhuoltoa tai esimerkiksi hapenottokykyä kehittävää. Valinta vaikuttaa myös siihen, harrastetaanko liikuntaa yksin vai seurassa. Liikunnan harrastaminen ja siinä kehittyminen usein muovaa henkilön kokemusta omista kyvyistään.

Liikunnan ja liikkumisen aloittaminen voi olla monelle vaikeaa, mutta ajan kanssa siihen muodostuu rutiini. Liikunta voi olla lähtökohtaisestikin ihmisestä riippuen säännöllistä tai satunnaista, mutta rutiinilla on iso rooli säännöllisen liikunnan ylläpitämisessä. Positiivisen rutiinin luominen liikuntaan voi auttaa myös muissa elämän osa-alueissa ja lisätä minäpystyvyyden tunnetta. Myös valittu liikuntamuoto voi vaihdella esimerkiksi vuodenajan tai elämänilanteen mukaan. Ihminen, joka ei ole harrastanut liikuntaa on voinut sisäistää roolin, jossa hän ei ole kyvykäs liikuntaan. Liikunnan harrastaminen auttaa haastamaan tämän ajattelutavan ja tuomaan positiivista muutosta ihmisen omaksumaan rooliin.

Liikunta ei ainoastaan kehitä ihmisten fyysisiä valmiuksia ja kykyjä, vaan se voi myös auttaa ihmistä näkemään oma kehityksensä ja kyvykkyytensä. Monet liikuntamuodot,

kuten joukkuelajit tai ryhmäliikuntatunnit, tarjoavat mahdollisuuden sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja sosiaalisten suhteiden luomiseen, mikä voi edistää psyykkistä hyvinvointia. Liikunta tukee myös ihmisen kognitiivisia taitoja, sillä liikunnan harrastaminen tukee ihmisen keskittymiskykyä, muistia ja oppimista. Erilaiset liikuntamuodot ovat myös hyvin muokattavissa sopiviksi eri valmiudet omaaville henkilöille. Esimerkiksi kuntosaliharjoittelussa painot voi säätää sopiviksi ja juoksulenkin sijasta voi käydä kävelyllä. Muutenkin eri liikunnan lajeissa säännöt ovat aina muokattavissa, poissulkien kilpaurheilun.

Ympäristöllä on suuri merkitys turvallisen ja esteettömän liikunnan harrastamisessa. Liikuntaa voidaan harrastaa monenlaisissa ympäristöissä, kuten kotiympäristössä, julkisilla paikoilla tai urheiluun tarkoitetuissa halleissa ja puistoissa. Liikunnan vaatimuksia mukaillessa liikunnalle tulee aina löytää soveltuva ympäristö, joka tukee siitä suoriutumista. Huonosti soveltuvalla ympäristöllä voi olla estävä vaikutus liikunnan toteutumiseen ja se voi lisätä liikuntaan liittyviä turvallisuusriskejä. Liikunnan ympäristöllisiin vaatimuksiin voi vaikuttaa myös liikunnalta haluttu taso ja kulttuurilliset tekijät.

## 6.2 Rentoutuminen Inhimillisen toiminnan mallin kautta tarkasteltuna

Rentoutuminen on ihmiselle hyvä tapa vaikuttaa positiivisesti henkilökohtaiseen hyvinvointiinsa. Tapoja rentoutua on lähes loputtomasti, joten ihmisen on mahdollista itse valita itselleen sopiva tapa rentoutua. Muotoja on mahdollista kokeilla ja pohtia mikä niistä sopii juuri itselle. Lopullinen valinta voi peilata rentoutumismuodon toimivuuden lisäksi ihmisen omia mielenkiinnonkohteita. Onnistunut rentoutus tuo aiemmin mainittujen hyötyjen lisäksi onnistumisen kokemuksia ja tunteen siitä, että on itse vaikuttanut omaan hyvinvointiinsa positiivisella tavalla.

Rentoutumisharjoituksia voi tehdä lähes milloin ja missä vain. Niiden aikana keskittyminen voi aluksi olla hankalaa, mutta usein rutinoituu ajan kanssa. Rentoutumisharjoitukset haastavat ihmisen pysähtymään, sekä kuuntelemaan omaa kehoaan ja ajatuksiin. Näissä tilanteissa ihminen kohtaa omat ajatuksensa ja ennakkoluulonsa harjoituksia kohtaan. Nämä ovat myös tilanteita, joissa ihminen voi vaikuttaa omaan suhtautumiseensa ja haastaa omat sisäistämänsä roolit. Päihdekuntoutujan näkökulmasta rentoutumisharjoitus haastaa ihmisen rentoutumaan ilman päihteitä.

Rentoutuminen ja sen harjoittaminen tukee ihmisen kognitiivisia valmiuksia antamalla tälle paremmat valmiudet keskittyä, nukkua ja palautua. Mielen ollessa virkeämpi, on

ihmisen helpompi käsitellä asioita ja oppia uutta. Ihminen voi myös rentoutumisen avulla mahdollistaa itselleen paremmat valmiudet palautua fyysisestä tai henkisestä rasituksesta.

Rentoutumisella ei ole lähtökohtaisesti tarkkoja ympäristöllisiä vaatimuksia. Ympäristön vaikutus on kuitenkin kaikilla yksilöllistä. Osa ihmisistä voi kokea, että rauhaton ympäristö vaikuttaa rentoutumiseen estävästi, kun taas osa voi kokea yksinään rentoutumisen hankalaksi. Oma koti on toiminnallisena ympäristönä yleinen paikka rentoutua, mutta ei kaikille se paras. Kulttuurilla on myös tässä suuri merkitys ihmisen kokemukseen. Pääasiana on ihmisen oma kokemus asiasta ja ympäristön turvallisuus.

### 6.3 Kuvallinen ilmaisu Inhimillisen toiminnan mallin kautta tarkasteltuna

Kuvallista ilmaisua menetelmänä käyttäessä osallistuja voi päästä toteuttamaan ja tarkastelemaan kaikkia tahdon osa-alueita. Henkilö voi itse vaikuttaa siihen, millaisia värejä ja muotoja käyttää, sekä millaisia merkityksiä hän haluaa niille antaa. Merkitykset voivat esimerkiksi heijastaa henkilön arvoja. Osallistuja voi myös taiteen kautta tarkastella omaa arvomaailmaansa teoksen tuodessa esiin tämän tunteita, ajatuksia sekä risiiritiitoja. Terapeutti voi vaikuttaa siihen, onko toiminta osallistujien mielenkiinnon kohteiden mukaista antamalla osallistujien vaikuttaa käytettäviin materiaaleihin ja tekniikoihin. Kuvallista ilmaisua voi myös käyttää keinona lisätä mielenkiintoa käsiteltävää teemaa kohtaan.

Henkilö voi päästä kuvallisen ilmaisun kautta haastamaan omia tapoja sekä sisäistettyjä rooleja, sillä luovan toiminnan tuomat uudet oivallukset ja niiden sovittaminen olemassa oleviin malleihin voi tuoda uusia tapoja käsitellä ja ratkaista asioita. Kuvataide voi tuoda keinon kyseenalaistaa totuttuja tapoja ja rooleja luomalla kanavan hahmottaa omaa todellisuutta eri tavoin. Omien tottumusten tarkastelu uusilla tavoilla voi myös vähentää haitallista käyttäytymistä tarjoamalla uusia tapoja käsitellä ja kanavoida vaikeita tunteita.

Kuvallinen ilmaisu voi tukea henkilön kognitiivista suoriutumista terapiassa helpottamalla asioiden sanallistamista mielikuvien ja tunteiden purkamisen kautta, sekä tukeamalla kokonaisuuksien ja asiayhteyksien hahmottamista. Kuvataide voi myös auttaa muistamaan yksityiskohtia. Terapeutti voi tukea kuvan merkitysten löytämistä ja niiden käsittelyä tarkentavilla kysymyksillä. Kuvallinen ilmaisu tukee psyykkistä suorituskäytystä rauhoittumisen ja rentoutumisen avulla, jotka edesauttavat yhteyden löytämistä omiin

tunteisiin. Kuvallisen ilmaisun käyttäminen terapiamuotona tukee psyykkisiä valmiuksia myös lisäämällä kykyä tunnistaa ja hallita tunteita sekä mielialoja, ja näin helpottaa niiden kanssa pärjäämistä arjessa. Toiminnan voi materiaaleja, tehtävänantoja ja tekniikoita muuttamalla soveltaa sopivaksi suorituskyylyltään erilaisille henkilöille, mikä mahdollistaa myös samassa ryhmässä erilaisia valmiuksia omaavien työskentelyn.

Taiteellisen työskentelyn kautta voidaan luoda valitun aiheen tutkimista tukeva, kannustava ja turvallinen ympäristö. Kuvallisen ilmaisun avulla henkilö voi olla uudella tavalla yhteydessä ympäristöönsä ja käsitellä todellisuutta. Kuva on turvallinen ympäristö tutkia omia tunteita, ajatuksia ja kokemuksia. Symbolien käyttäminen luo psyykkistä etäisyyttä käsiteltävään aiheeseen, mikä voi helpottaa sen tutkimista.

#### 6.4 Sosiodraama Inhimillisen toiminnan mallin kautta tarkasteltuna

Sosiodraamaan osallistuessa ryhmäläiset voivat päästä toteuttamaan henkilökohtaista vaikuttamista, jos käsiteltävä aihe päätetään yhdessä osallistujien kanssa, minkä lisäksi osallistujien voi itse antaa päättää roolit, joita he tahtovat esittää. Draaman avulla osallistujat voivat tuoda esiin ja tarkastella omaa arvomaailmaa yhteiskunnallisten, moraalisten ja eettisten teemojen äärellä. Koska ryhmässä käsiteltävät teemat ovat osallistujille yhteisiä, voi niiden olettaa olevan monelle mielenkiintoisia. Myös teemojen käytännönläheisyyden on tarkoitus lisätä mielenkiintoa toimintaa kohtaan.

Draamatyöskentelyn kautta henkilö voi haastaa ja tutkia tapojaan sekä sisäistettyjä roolejaan, ja kokeilla miltä muunlaisessa roolissa toimiminen tuntuu. Uudenlaisen roolin ottamisen avulla voi esimerkiksi irrottautua yhteiskunnassa vallitsevista stereotyyppioista päihteidenkäyttäjistä kohtaan. Roolien kautta voi kokeilla millaisia erilaisia tapoja toimia on ja miltä ne tuntuvat. Kun sosiodraaman kautta opitut taidot ja vaihtoehdot sekä uudet oivallukset sisäistetään osaksi omaa tietämystä, voivat ne vaikuttaa henkilön maailmankuvaan sekä käyttäytymismalleihin ja elämänhallintaan myös todellisessa elämässä.

Sosiodraamatyöskentelyyn osallistuminen edistää henkilön psyykkistä suorituskyykyä esimerkiksi kieltäytymistaitoja harjoittelemalla ja vahvistamalla, sekä tutkimalla ja käsittelemällä omia tunteita ja kokemuksia. Pitkällä tähtäimellä kieltäytymistaitojen harjoittelu voi edistää suorituskyyvyn kaikkia osa-alueita päihteiden käytön vähentyessä.

Draama voi myös lisätä kykyä muodostaa käsityksiä itsestä sekä ympäröivästä maailmasta. Myös kognitiivinen suorituskyyky on draaman kannalta oleellista ja harjaantuu

työskentelyssä, sillä toimintaan kuuluu uuden oppimista sekä saadun tiedon käyttämistä.

Draamatyöskentelyssä luodaan uusi, kuvitteellinen toiminnallinen ympäristö, jossa osallistujat voivat turvallisesti kokeilla uusia rooleja ja käyttäytymismalleja ilman todelliseen maailmaan liittyviä riskejä tai seuraamuksia. Samalla luodaan uusi todellisuus, osallistujille yhteinen kokemuksellinen ympäristö, jossa teemaa tarkastellaan. Tässä draaman keinoin luodussa ympäristössä voidaan toimia ilman osallistujien tyypillisen ympäristön rajoituksia ja normeja. Terapeutin on tärkeää luoda osallistujille fyysisesti ja psyykkisesti turvallinen ympäristö ja näyttämö, joka tukee uskallusta itsetutkiskeluun sekä -ilmaisuun ja uuden kokeiluun. Koska roolissa toimiminen suojaa osallistujan omaa itseä esimerkiksi arvostelun kohteeksi joutumiselta, luo se myös jo itsessään psyykkisesti turvallista ympäristöä.

## **7 Kuvallisen ilmaisun soveltuvuuden arviointi**

### **7.1 Tutkittavan päihdetyönmenetelmän valinta**

Valitsimme soveltuvuuden arvioinnin kohteeksi päihdetyönmenetelmistä kuvallisen ilmaisun. Valinta perustui kirjallisuuden kartoituksesta saamaamme tietoon. Kuvallinen ilmaistu on kansainvälisesti käytetty päihdetyön menetelmä (Rankanen 2007: 61). Siitä on kuitenkin vähäisesti tietoa suomeksi toimintaterapian kirjallisuudessa. Koemme menetelmän soveltuvan hyvin kehitysvammaisille asiakkaille, sillä toiminta on helposti muokattavissa osallistujien fyysiseen, psyykkiseen ja kognitiiviseen suoriutuskykyyn sekä sosiaalisiin valmiuksiin. Vammaistyön etiikan mukaisesti toiminnassa tulee ottaa lähtökohdaksi asiakkaisen voimavarat, eikä haasteet ja tukea jokaisen mahdollisuutta osallisuuteen, toimintaan ja kasvuun (Kari ym. 2020: 25).

Kehitysvammaisille asiakkaille toimintaa suunnitellessa on tärkeää valita menetelmä, jonka avulla toiminnan tavoite on mahdollista saavuttaa. Käytettyjen menetelmien ja materiaalien tulee soveltua asiakkaiden vahvuuksiin ja taitotasoon. (Kari ym. 2020: 321.) Kuvallinen ilmaisu on luonteeltaan helposti muokattavaa asiakkaiden valmiuksien mukaiseksi. Materiaaleja, tekniikoita ja tehtävänantoja mukauttamalla ryhmän teeman mukaiseen työskentelyyn voi osallistua valmiuksiltaan erilaisia henkilöitä. Kun toiminta on muokattavissa kullekin osallistujalle soveltuvaksi, on sillä mahdollisuuksia tuottaa onnistumisen kokemuksia mahdollisimman monelle.

Toiminnalliset menetelmät, jotka vaativat osallistujalta korkeita psyykkisiä valmiuksia, eivät tue kehitysvammaisen tarpeita hyvin (Eriksson ym. 2006: 36.) Kuvallinen ilmaisu ei vaadi osallistujalta erityisiä taitoja työskennellä ryhmässä. Kehitysvammaisilla voi esiintyä puutteita älyllisissä, motorisissa ja kielellisissä taidoissa (Kari ym. 2020: 43), minkä vuoksi monia toimintoja tulee muokata heille soveltuvammaksi. Kuvallista ilmaisu voidaan hyvin ohjeistaa myös vaihtoehtoisia menetelmiä käyttäen. Ohjeiden antamisen tukena voidaan tarpeen mukaan käyttää puhetta tukevia ja korvaavia menetelmiä, kuten esineitä, kosketusta, tukiviittomia, kuvakortteja, kirjoittamista ja piirtämistä (Kari ym. 2020: 192). Kuvallinen ilmaisu sopii myös niille, joiden on haastavampi ilmaista omia tunteitaan, ajatuksiaan ja kokemuksiaan puhumalla.

Kansainvälisessä tutkimuksessa on todettu, että vammaisten henkilöiden kanssa toteutetulla taiteellisella yhteistoiminnalla on positiivisia vaikutuksia osallistujien hyvinvointiin sekä heidän psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen kehitykseen. Taiteellinen toiminta vaikuttaa positiivisesti esimerkiksi itsetuntoon sekä käsitykseen itsestä, ja sitä kautta vaikuttaa myös sosiaalisiin suhteisiin sekä vuorovaikutustaitojen kehitykseen. Osallistava taiteellinen toiminta luo kehitysvammaiselle henkilölle myös väylän osallistua yhteiskunnalliseen toimintaan. (Sutela 2017: 71–72.)

Päihdetyössä käytettäviä kuvallisen ilmaisun muotoja ovat esimerkiksi piirtäminen, maalaaminen ja muovailu (Salo-Chydenius 2017). Kuvallisen ilmaisun kautta osallistajat voivat tarkastella esimerkiksi itseään, läheisiään, päihteiden käyttöään sekä retkahduksia (Huttula 2002: 89–90). Valitsimme kuvallisen ilmaisun muodoista analysoitavaksi maalaamisen. Valitsimme kohteeksi maalaamisen sen muokattavuuden vuoksi, sillä maalata voi monin eri välinein ja tekniikoin. Tehtäväsuuntautuneessa analyysissä tarkastelemme maalauksen tekemistä siveltimellä vesivärein sekä ryhmässä omasta maalauksesta kertomista ja vastavuoroisesti muiden teoksista kuuntelemista. Valitsimme tekniikaksi vesivärit helpon saatavuuden, edullisen hinnan vuoksi ja koska vesipohjaiset värit ovat käyttäjälle turvallisempia kuin liuotinpohjaiset värit (Tukes).

## 7.2 Tiivistelmä tehtäväsuuntautuneesta toiminnan analyysistä

Tässä tiivistelmässä käymme läpi, mitä maalauksen tekeminen siveltimellä vesivärein, ja tehtyjen kuvien käsittely ryhmässä vaatii yleisellä tasolla.

Tehtäväsuuntautuneessa toiminnan analyysissä (Liite 1), oppimisen ja tiedon soveltamisen valmiuksista toiminnassa tarvitaan katselua ja kuuntelua. Aistitiedon käsittelemisen ja siihen vastaaminen on toiminnan kannalta erittäin tärkeää, sillä maalatessa toimitaan pitkälti aistien tuoman viestin varassa. Näköaistin avulla ensinnäkin näkee mitä maalaa sekä voi valita mieleisiään värejä ja muotoja, mutta sen avulla voi myös arvioida sopivaa värin ja veden määrää siveltimessä. Näköaistin ohella tuntoaisti kertoo sopivan paineen kohdistamisesta siveltimeen. Kuuntelua ja kuullun ymmärtämistä tarvitaan sekä terapeutin ohjeita kuunnellessa, että muiden ryhmäläisten kertoessa omista töistään. Kuuloaistia voi kuitenkin kompensoida esimerkiksi tekstimuodossa olevilla ohjeilla ja kertomuksilla. Vestibulaarinen input taas on toiminnan kannalta oleellista, sillä pään asento ja sen ylläpito mahdollistavat sen, että maalaja näkee oman työnsä sekä voi tarkastella muiden tuotoksia.

Oppimisen perustaidoista toiminta vaatii tunnistamiseen liittyviä taitoja, eli peräkkäisyyttä ja asioiden järjestyksen ymmärtämistä. Maalaamisessa peräkkäisyyteen ja järjestykseen liittyy ymmärrys siitä, että sivellin tulee ensin kastaa veteen, jotta siihen saa väriä, jolla maalata, sekä, että sivellin tulee huuhdella, jotta siihen voi ottaa uutta väriä ja maalata. Tämä järjestys toistuu läpi maalauksen teon. Myös oppimiseen liittyvät spatiaaliset suhteet ovat oleellisia, sillä avaruudellisten suhteiden hahmottamisesta on hyötyä maalauksen sommittelussa.

Taitojen saavuttamisen osiosta toiminta vaatii perus- ja monimutkaisia taitoja, tiedon soveltamista, ajattelua, yksinkertaista ongelmanratkaisukykyä sekä päätöksentekotaitoja. Tarkkaavaisuuden ylläpito ryhmän keston ajan auttaa osallistujaa saattamaan työnsä loppuun sekä tukee ohjeiden kuuntelua, omasta työstä kertomista ja muiden kuuntelua. Ohjaaja voi tarvittaessa tukea keskittymistä ja asian äärellä pysymistä. Motorinen kontrollointi ja praksia ovat oleellisia maalauksen tekemisen kannalta, sillä työn tekeminen vaatii käden hienomotorista työskentelyä välineiden käytössä suunniteltujen, monimutkaisten liikkeiden suorittamiseksi. Näiden liikesarjojen tuotoksena syntyy halutunlainen kuva. Maalaaminen vaatii myös tietoisuutta kehon liikkeistä, katseen kohdistamista sekä katseen ja käden yhteistyötä. Kehon keskiviivan ylitys yläraajalla ja katseella on tyypillistä maalausta tehdessä. Käsitteiden muodostamiskyky on oleellista terapeutteisessa maalaamisessa, sillä tekijä luo maalatessaan käyttämilleen väreille, muodoille ja symboleille omia merkityksiään. Oppiminen ja yleistäminen tulevat mukaan toimintaan, kun tekijä oivaltaa uusia asioita esimerkiksi itsestään ja käyttäytymismalleistaan ja soveltaa sitten näitä uusia opittuja asioita käytäntöön.

Tehtävän yleiset vaatimukset sisältävät yksinkertaisia ja yhtäaikaista tehtäviä sekä suoritusta itsenäisesti ja ryhmässä. Maalausta tehdessä tarvitaan sekä fyysistä toiminnan aloittamista, että psyykkisen ajatustyön aloittamista. Toiminta tulee saattaa loppuun siihen ryhmälle annetussa ajassa, minkä lisäksi toiminta vaatii kykyä tunnistaa, milloin maalaus on valmis ja lopettaa sen työstäminen. Maalauksen loppuun saattamisen kannalta on oleellista kyetä jakamaan käytettävissä olevaa aikaa, niin ettei suunnittelutyö vie aikaa maalaamiseen varatusta ajasta. Ryhmän toiminnan kannalta on oleellista, että sen jäsenet pystyvät kontrolloimaan itseään ja tunteitaan eivätkä aiheuta ryhmässä häiriötä tai kommentoi muiden töitä ikävään sävyyn. Maalaaminen itsessään ei vaadi sosiaalisia taitoja, mutta ryhmätoiminnan kannalta siihen kuuluvat käyttäytymistavat, kuten työrauhan antaminen sekä kyky kuunnella aktiivisesti, muita keskeyttämättä heidän vuorollaan kertoa omasta työstään.

Karkeamotoriikan osalta toiminta vaatii asennon ylläpitoa ja muuttamista. Maalatessa ylävartalon ryhdikkään asennon ylläpito tukee maalaamiseen käytettävän käden toimintaa. Myös itse käden asennon ylläpito on oleellista. Syvyyden hahmottaminen auttaa havaitsemaan, missä maalaamisen kohde, eli paperi, sekä muut tarvittavat välineet ovat ja kohdistamaan käden liikkeit niiden mukaisesti. Syvyyden hahmottaminen auttaa myös kohdistamaan siveltimen siihen kohtaan paperia, johon haluaa maalata.

Esineiden kantamisen, liikuttamisen ja käsittelyn kannalta oleellisia tekijöitä ovat nostaminen, sormien käyttö sekä käden ja käsivarren käyttö. Liikelaajuuksien kannalta tärkeää on sorminivelten hienomotorinen käyttö sekä yläraajan karkeamotorinen käyttö. Hienomotoriikka on oleellista siveltimen sujuvan käytön kannalta. Kinestesia on maalauksen tekemisen kannalta erittäin tärkeää, sillä liikkeen kohdistaminen oikeaan suuntaan mahdollistaa toiminnan suorittamisen. Tämän lisäksi toiminnan kohteen, eli paperin tunnistaminen on tärkeää. Otteet voivat maalatessa vaihdella, mutta kyky tarttua on erittäin oleellinen siveltimen käytön kannalta. Maalauksen hahmottaminen vaatii kuvio- tausta erottelua, sekä maalausta tehdessä, että maalauksia tarkastellessa.

### 7.3 Arvio toiminnan soveltuvuudesta

Koska päihdeongelmaa esiintyy pääasiassa lievästi kehitysvammaisilla henkilöillä, (Eriksson ym. 2006: 13), peilaamme kuvallisen ilmaisun soveltuvuutta heille tyypillisen valmiustason näkökulmasta. On kuitenkin tärkeää muistaa, että saman kehitysvammaisuuden tason omaavat henkilöt ovat yksilöitä, joiden tarpeet ja valmiudet ovat erilaisia (Kari ym. 2020: 25).

Lievästi kehitysvammaiset henkilöt voivat hyötyä olemassa olevista toiminnallisista ryhmämenetelmistä jopa sellaisinaan, mutta tarvitsevat usein tueksi selkokieltä (Eriksson ym. 2006: 35). Ohjauksen ymmärrettävyys tukee asiakkaiden osallisuutta ja mahdollisimman itsenäistä työskentelyä; mitä paremmin ymmärrettävissä materiaalit ovat, sitä itsenäisempää niiden käyttäminen on asiakkaalle (Eriksson ym. 2006: 39). Tärkeää on myös aiheiden konkreettisuus, mikä helpottaa ryhmässä opittujen asioiden siirtämistä osaksi käytäntöä. (Eriksson ym. 2006: 35.) On siis suositeltavaa, että yhdellä ryhmäkerralla käsitellään vain yhtä asiaa, sillä pienet kokonaisuudet tukevat uusien käyttäytymismallien syntymistä (Eriksson ym. 2006: 38).

Asiakkailta tulee varmistaa kysymyksin ovatko he ymmärtäneet tehtävänannon, myös keskustellessa valmiista töistä on hyvä varmistaa, onko terapeutti ymmärtänyt oikein, mitä asiakas kertoo teoksestaan. Tarvittaessa terapeutti voi käyttää ohjeiden antamisen, sekä keskustelun tukena selkokieltä tai muita tukikeinoja, joita voivat olla esimerkiksi ilmeet, eleet ja kuvien tai piirrosten käyttäminen, minkä lisäksi ohjeita voi antaa ja ryhmän keskustelua voi tukea kirjallisesti. Kommunikaation tukimenetelmien käyttäminen sekä lisää ymmärrystä että ehkäisee väärinymmärryksiä. (Eriksson ym. 2006: 38). Toimiva kommunikaatio tukee myös asiakkaan oikeuksien toteutumista ja itsemääräämisoikeutta, kun tämä tietää mihin on osallistumassa, ja voi sen perusteella tehdä itse valinnan osallistumisestaan, ja siitä, mitä haluaa ryhmässä jakaa.

Koska kehitysvammaisten henkilöiden voi olla vaikea hahmottaa abstrakteja asioita (Savolainen 2008: 190), saattaa värien ja kuvioiden symbolinen käsittely olla heille haastavaa. Kehitysvammaisten kanssa työskennellessä voi olla kannattavampaa antaa muihin kuvallisen ilmaisun ryhmiin verrattuna konkreettisempia, tuttuja aiheita, joiden kautta lähteä työstämään päihteidenkäyttöön liittyviä aiheita. On tärkeää huomioida, että kehitysvammaisen asiakas pääsee itse vaikuttamaan esimerkiksi siihen, mitä värejä ja muotoja tämä käyttää työssään, jotta työskentely tukee asiakkaan itsemääräämisoikeutta ja valinnan vapautta (Kari ym. 2020 :25). Myös käsiteltäviä teemoja voidaan sopia yhdessä asiakkaiden kanssa.

Kehitysvammaisella henkilöllä voi esiintyä rajoitteita adaptiivisessa käyttäytymisessä, joka sisältää käsitteelliset ja sosiaaliset taidot (Kari ym. 2020 :34). Kehitysvammaisen henkilö saattaa tarvita ohjaajan tukea osallistuessaan ryhmätoimintaan, esimerkiksi itsekontrollin puutteen tai tunnesäätelyn haasteiden vuoksi. Nämä haasteet tulee ottaa huomioon ryhmää ohjatessa ja sitä suunnitellessa. Ryhmätoiminnan onnistumisen kannalta on tärkeää, että kehitysvammaisen päihteidenkäyttäjä tuntee ryhmän ilmapiirin

turvalliseksi, tuntee ryhmän säännöt ja rajat, sekä tuntee olevansa tasavertainen muiden ryhmäläisten kanssa. Tämän lisäksi on tärkeää, että hän kokee voivansa ryhmässä puhua asioistaan ja tunteistaan avoimesti ja rehellisesti (Hintsu toim. 2004: 20).

Toiminta on tärkeää soveltaa niin, että se palvelee ryhmän jokaisen jäsenen osallisuutta. On myös tärkeää, että kehitysvammaiset asiakkaat kohdataan yhdenvertaisina ja että ohjaaja keskittyy asiakkaan potentiaaliin eikä vain rajoitteisiin. (Kari ym. 2020: 25.) Kehitysvammaisten henkilöiden fyysiset valmiudet ovat vaihtelevia, ja heillä voi esiintyä heikosti kehittyneitä motorisia kykyjä sekä monia muita fyysisiä haasteita (Kari ym. 2020: 35). Tämän vuoksi on tärkeää, että ryhmätoiminta on fyysisiltä osa-alueiltaan muokattavissa eri valmiustasoille soveltuvaksi.

Maalaaminen on siitä armollinen toiminta, että sitä pystyy toteuttamaan monilla eri tasoilla. Toinen voi maalata tarkkoja kuvioita, kun taas toinen voi keskittyä laajempiin linjoihin ja muotoihin. Vaikka toiminnan suorittaminen tyyppillisesti vaatii käden hienomotorisia valmiuksia, kuten sivellinotteen ottamista, voi siveltimestä ottaa myös esimerkiksi nyrkkiotteen. Mikä vain tekniikka, jolla asiakas saa tehtyä maalauksensa on hyvä, sillä kyseessä ei ole tekniikan harjoittelu vaan terapeutin työskentely. Mikäli siveltimen käyttö on kokonaisuudessaan asiakkaalle liian haastavaa tai mahdotonta, voi maalauksen tehdä myös sienellä, josta voi olla helpompi ottaa kiinni, tai käytettävät maalit voi vaihtaa esimerkiksi sormiväreihin.

Kehitysvammaisten asiakkaiden kanssa työskennellessä on tärkeää ottaa huomioon ympäristöön ja tiloihin liittyvät seikat, sillä esteettömyys on monelle välttämätön edellytys toimintaan osallistumiselle (Urhonen 2014: 122). On myös todettu, että hoitopaikan pysyminen samana edesauttaa kehitysvammaisen henkilön osallistumista (Eriksson 2006: 38). Kuvallista ilmaisua voidaan toteuttaa monenlaisissa tiloissa, mikä helpottaa toiminnan sijoittamista esteettämiin tiloihin. Kuvallisessa ilmaisussa tiloille ei ole tarkkoja määritelmiä ja käytettävät materiaalit ovat myös usein helposti siirrettävissä. On suositeltavaa, että toiminta tuodaan asiakkaiden luokse, esimerkiksi asumisyksikköön tai päivätoimintaan. Esteettömyyden näkökulmasta toimintaan käytettävissä tiloissa on syytä ottaa huomioon eri osallistujille soveltuvat tuolit ja pöydät. Joku voi esimerkiksi tarvita korotetun tuolin, ja joku pöydän, jonka voi asettaa sopivalle korkeudelle pyörätuoliin nähden. Esteettömyyden lisäksi turvallisuuteen vaikuttaa materiaalien, kuten vesipohjaisten maalien pienempi myrkyllisyys verrattuna liuotinpohjaisiin maaleihin.

Kuten kappaleessa 6.1 perustelimme, koemme kuvallisen ilmaisun soveltuvan hyvin osaksi kehitysvammaisten asiakkaiden päihdehoitotyötä sen muokattavuuden vuoksi (ks. kpl 6.1). Tehtäväsuuntautuneen toiminnan analyysin avulla saimme nostettua esiin seikkoja, joita tulee ottaa huomioon käyttäessä kuvallista ilmaisua terapiamuotona ryhmissä. Analyysi vahvisti kuvaamme siitä, että toiminta on hyvin muokattavissa eri valmiustasoille. Arviomme mukaan kuvallinen ilmaisu soveltuu hyvin kehitysvammaisille asiakkaille, sillä toimintaa saa esimerkiksi selkokielen, aiheiden ja materiaalien sekä tilojen osalta suhteellisen helposti muokattua vastaamaan kehitysvammaisen henkilön valmiuksia ja tarpeita.

## 8 Pohdinta

### 8.1 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyön tavoitteena oli kartoittaa nykyistä toimintaterapeuttista päihdetyön kenttää ja arvioida yhden ryhmämuotoisen menetelmän soveltuvuutta kehitysvammaisille asiakkaille, sekä tehdä ehdotuksia toiminnan soveltamisesta asiakasryhmälle. Tutustuimme kirjallisuuden kartoituksen kautta neljään erilaiseen toiminnalliseen päihdetyön menetelmään ja tarkastelimme niistä tarkemmin kuvallista ilmaisua.

Opinnäytetyön aineistona käytimme suurilta osin kirjoja, sekä muutamia internetlähteitä, kuten artikkeleita. Koska toimintaterapian aineistoa ei ollut aiheesta riittävästi, hyödynsimme myös esimerkiksi taideterapian lähteitä, joiden arvioimme soveltuvan päihdetyön menetelmän kuvaamiseen. Aiheesta käyttämämme kirjallisuus oli pääosin suomenkielistä, mutta käytimme myös muutamaa englanninkielistä lähdettä tietoperustan rikastamiseksi. Jotkin opinnäytetyössä käytetyt lähteet olivat hieman vanhempia, kuin olisimme toivoneet, mutta tuoreempaa kirjallisuutta aiheesta oli haastavaa löytää. Kirjat valikoituivat suurilta osin lähteeksemme niiden luotettavuuden, sekä saatavuuden perusteella. Internetlähteitä käyttäessämme, olimme tarkkoja lähteiden luotettavuudesta.

Erilaisia toiminnallisia päihdetyönmenetelmiä tarkastellessamme käytimme Inhimillisen toiminnan mallia, sillä sen avulla oli helppo tarkastella toiminnan vaatimuksia ja sitä, mitä toiminta tarjoaa asiakkaalle. Soveltuvuuden arviointiin valitsemaamme kuvallista ilmaisua tarkastelimme tehtäväsuuntautuneen toiminnan analyysin kautta, sillä sen

avulla saimme selvitettyä, millaisia vaatimuksia toiminnalla on, ja pystyimme vertaamaan näitä lievästi kehitysvammaisen henkilön tyypilliseen valmiustasoon, sekä arvioimaan, mitkä toiminnan vaatimuksista olivat muokattavissa.

Opinnäytetyön myötä olemme saaneet laajempaa ymmärrystä kehitysvammaisten henkilöiden kanssa työskentelystä sekä olemassa olevien menetelmien soveltamisesta asiakasryhmälle. Odotustemme mukaista opinnäytetyötä tehdessä oli se, että yhteistyö tutkimuksen tekijöiden välillä sekä työelämän yhteistyökumppanin kanssa on ollut sujuvaa. Meidät yllätti se, miten vähän löysimme toimintaterapian kirjallisuutta liittyen kehitysvammaisiin henkilöihin, päihdetyöhön sekä käsittelemimme menetelmiin. Toimintaterapian lähdeaineiston vähyydestä huolimatta onnistuimme luomaan kattavat kuvaukset päihdetyössä käytetyistä menetelmistä, sillä opimme soveltamaan muiden alojen tietoa oman alan kirjallisuuden tueksi.

Opinnäytetyö vastasi tutkimuskysymyksiin, ja sen tuotoksena saatiin luotua kattava kuvaus toiminnallisista päihdetyön menetelmistä, sekä kehitysvammaisiin henkilöihin liittyvän kirjallisuuden avulla arvioitua yhden menetelmän soveltuvuutta asiakasryhmälle.

## 8.2 Luotettavuuden ja eettisyyden arviointi

Opinnäytetyön eettisenä lähtökohtana oli huomioida asiakasryhmän erityispiirteet, jotta tutkimus edistää kehitysvammaisille henkilöille suunnattuja päihdepalveluita ja on kunnioittava asiakasryhmää kohtaan. Eettisten seikkojen huomioiminen oli tärkeä osa toiminnan soveltavuuden arviointia. Tärkeitä vammaistyötä koskevia eettisiä periaatteita ovat esimerkiksi oikeudenmukaisuuden edistäminen, itsenäisyyden, osallisuuden ja itsemääräämisoikeuden tukeminen, sekä jokaisen ihmisarvon ja yksilöllisyyden kunnioittaminen (Kari ym. 2020: 25). Toiminnan analyysissä huomioitiin esimerkiksi asiakkaan oikeuksien toteutuminen, sekä asiakasryhmän mahdollisuudet käyttää toiminnassa itsemääräämisoikeutta ja valinnanvapautta. Analyysissä huomioitiin myös osallisuuden tukeminen ja toiminnan saavutettavuus esimerkiksi toimintaan liittyvien materiaalien ja tilojen osalta.

Opinnäytetyössä oli eettisesti tärkeää puhua asiakasryhmästä kunnioittavasti huomioida asiakkaiden kyvyt, eikä vain vamman mukanaan tuomat rajoitukset (Jokela & Komu toim. 2009: 17). Tiedostimme menetelmän soveltuvuutta arvioidessamme kehitysvamman rajoitukset, asiakasryhmää liikaa rajaamatta, turvallisuuden huomioiden.

Oli tärkeää arvioida, onko valittu menetelmä sellainen, johon asiakasryhmällä on valmiuksia osallistua ja joka on asiakkaille turvallista.

Opinnäytetyön tekeminen edellytti Diakonissalaitoksen eettisen toimikunnan lausunnon ja tutkimusluvan saamista. Perehdyimme myös ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisiin suosituksiin julkaisun 'Vastuullinen opinnäytetyö' (Arene 2020) -avulla. Julkaisussa on kuvattu ammattikorkeakoulujen suositukset eettisestä ja hyvän tieteellisen käytännön mukaisesta opinnäytetyöprosessista. Nämä suositukset vastaavat lainsäädöllisiä periaatteita, sekä tiedeyhteisön kansainvälisiä ja kansallisia tutkimuseettisiä periaatteita, linjauksia ja suosituksia.

Kirjallisuuden kartoituksen kohdalla arvioimme lähteiden luotettavuutta. Luotettavuuteen vaikutti lähteiden alkuperän lisäksi meidän kykymme ymmärtää lukemaamme. Tuottamamme tekstin luotettavuuteen vaikutti lähteiden luotettavuuden lisäksi kykymme soveltaa lukemaamme sekä tarkastella tutkittua aineistoa valitun teoreettisen mallin mukaisesti. Tutkimuksen tulokseen vaikutti oleellisesti myös kykymme toteuttaa menetelmän arviointi tehtäväsuuntautuneen toiminnan analyysin avulla. Toiminnan analyysin, sen soveltuvuuden arvioon, sekä tekemiemme suositusten luotettavuuteen vaikuttaa meidän ymmärryksemme päihdetyömenetelmän vaatimuksista sekä siitä, miten kehitysvamma vaikuttaa menetelmän käyttöön.

### 8.3 Tutkimustyön hyödynnettävyys ja jatkokehittäminen

Vammaisille suunnattuja päihdepalveluja on kehitetty jo aiemmin vuosina 2001–2004 Vapa-projektin ja vuosina 1998–2000 Sininauhasäätiön Vammaisten päihdehaittojen ehkäisyprojektin kautta. Jo tällöin yksi suurista ongelmista on ollut päihdepalvelujen saavutettavuus sekä asenteet vammaisen päihteidenkäyttöä kohtaan. (Kilgast 2005.) Opinnäytetyömme on jatkamassa tätä tärkeää kehittämistyötä osana Diakonissalaitoksen Päihdetyömalli kehitysvammaisille henkilöille- hanketta.

Tutkimustyötä voidaan hyödyntää osana Päihdetyömalli kehitysvammaisille henkilöille- hanketta asiakasryhmälle soveltuvien päihdetyömenetelmien kehittämisessä. Opinnäytetyöstä voi hyötyä myös muut kehitysvammaisten henkilöiden kanssa työtä tekevät, sillä työssä on kuvattu asiakasryhmän erityispiirteitä, joita on hyvä ottaa huomioon kehitysvammaisten henkilöiden kanssa työskennellessä. Erilaisten ryhmämuotoisten päihdetyömenetelmien kuvauksia voivat hyödyntää päihdetyötä tekevät toimintater-

peutit. Työ vastaa osaltaan yhteiskunnalliseen tarpeeseen luoda toimivia päihdetyömlajeja kehitysvammaisille henkilöille. Työ nostaa esiin asiakasryhmän erityistarpeita ja huomioon otettavia seikkoja, jotta päihdetyö tukisi kehitysvammaisia henkilöitä paremmin ja olisi heille saavutettavampaa.

Jatkokehittelyn kannalta opinnäytetyön aiheesta ja tuloksista tarvitaan vielä käytännön kokeilua. Olisi tärkeää, että teoriasen arvioinnin lisäksi asiakasryhmän kautta tarkasteltua päihdetyömenetelmää testattaisiin myös käytännössä. Jatkon kannalta olisi myös tärkeää, että tehtäisiin lisää toimintaterapeuttista tutkimusta liittyen päihdetyöhön sekä kehitysvammaisten henkilöiden kanssa työskentelyyn.

## Lähteet

Aitolehti, Sirkku 2008. Sosiodraama. Teoksessa: Aitolehti, Sirkku. & Silvola, Kirsti. (toim.). Suhteiden näyttämöt. 1.painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Aletraris, Lydia & Paino, Maria & Bond Edmund, Mary & Roman, Paul M. & Bride, Brian E. 2014. The Use of Art and Music Therapy in Substance Abuse Treatment Programs. J Addict Nurs 2014 Ocy; 25(4): 190-196. Saatavissa: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4268880/>> Viitattu: 30.9.2024

Arene 2020. Vastuullinen opinnäytetyö. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Saatavissa: <[https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/Arenen%20ONT%20eettiset%20ohjeet%20esitysmateriaali%202020.pdf?\\_t=1578486373](https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/Arenen%20ONT%20eettiset%20ohjeet%20esitysmateriaali%202020.pdf?_t=1578486373)> Viitattu 10.09.2024

Copersino, Marc L. & Slayter, Elspeth & McHugh, R. Kathryn & Shedlack, Karen J. & Lukas, Scott E. & Weiss, Roger D. 2022. Clinical utility of a hybrid secondary and relapse prevention program in adults with mild intellectual disability in community residential and day habilitation settings. Disability and Health Journal 15 (2022) 101293. Saatavissa: <[https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1936657422000267?ref=pdf\\_download&fr=RR-2&rr=85555bab1844d926](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1936657422000267?ref=pdf_download&fr=RR-2&rr=85555bab1844d926)> Viitattu: 26.2.2024

Eriksson, Heidi & Hintsala, Tero & Kilgast, Eija & Merikallio, Marja & Savolainen, Seija & Talja, Arja 2006. Yhdessä tuettu. Opas vammaisten päihdetyöhön. Osa 2. Vapa-projekti. Oy Trio-Offset Ab: Helsinki.

Fisher, Gail & Parkinson, Sue & Haglund, Lena 2017. The Environment and Human Occupation. Teoksessa: Taylor, Renée R. Kielhofner's Model Of Human Occupation: Theory and application. Fifth Edition. Philadelphia. Wolters Kluwer

Fressis. Alkoholi ja riippuvuus. Tietopankki. Syöpäjärjestöt. Saatavissa: <<https://www.fressis.fi/tietopankki/alkoholi/alkoholi-ja-riippuvuus/>> Viitattu: 17.11.2023

Giménez-Meseguer, Jorge & Tortosa-Martínez, Juan & Cortell-Tormo Juan 2020. The Benefits of Physical Exercise on Mental Disorders and Quality of Life in Substance Use

Disorders Patients. Systematic Review and Meta-Analysis. National Library of Medicine. Saatavissa: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32456164/>>

Havio, Marjaliisa & Inkinen, Maria & Partanen, Airi (toim.) 2008. Päihdehoitotyö. Helsinki: Tammi.

Hinojosa, Jim & Blount, Marie-Lousie (toim.). 2014. The Texture of life. Occupations and related activities. 4. painos. AOTA Press.

Hintikka, Ulla 2000. Nuoruuden symbolisaatioprosessi kehityksellisenä ilmiönä. Teoksessa Huttula, Kirsi (toim.). Taideterapia. Teema: lasten ja nuorten taideterapia. Helsinki: Suomen Taideterapiayhdistys ry

Hintsa, Tero 2004 a. Johdanto. Teoksessa: Hintsa, Tero (toim.). Selvästi tuettu. Kehitysvammaisten toimivat päihdepalvelut. Sininauhaliitto. Oy Trio-Offset Ab: Helsinki.

Hintsa, Tero 2004 b. Kokemuksia sosiodraamamenetelmien käytöstä. Teoksessa: Hintsa, Tero (toim.). Selvästi tuettu. Kehitysvammaisten toimivat päihdepalvelut. Sininauhaliitto. Oy Trio-Offset Ab: Helsinki.

Huttula, Kirsi 2002. Työkykyyn vaikuttavien tekijöiden kartoittaminen kuvallisen ilmaisen avulla. Teoksessa: Salo-Chydenius, Sisko (toim.). Ihminen oman elämänsä tekijänä. Helsinki. Suomen Toimintaterapeuttiliitto ry.: Helsinki

Jokela, Liisa & Komu, Irene (toim.) 2009. Päihdepalveluja kaikille. Esteettömän päihdetyön tavoitteita ja kehittämiskohteita. Sininauhaliitto: Helsinki.

Jokela, Liisa 2021. Päihteet ja vammaisuus. Päihdelinkki 8.9.2021 Saatavissa: <<https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihteiden-kayton-erityisryhmia/paihteet-ja-vammaisuus>> Viitattu 22.10.2023

Julkunen, Jenny & Nyberg-Hakala, Anniina 2010. Toimiva Päihdekuntoutus. Toimintaterapeutin opas. Painotalo Casper Oy: Espoo.

Justander, Pirkko 2014. Asenteet vaikeuttavat palveluihin pääsyä. Teoksessa: Komu, Irene & Pöllönen, Sirpa (toim.). Kynnykset sileiksi. Tavoitteena esteettömät mielenterveys- ja päihdepalvelut. Sininauha-julkaisut. Sininauhaliitto. Aldus Oy: Lahti

Kari, Outi & Laakso, Satu & Niskanen, Tuula & Seppänen, Mari 2020. Vammaistyön käsikirja. Sanoma Pro Oy: Helsinki

Kilgast, Eija (toim.) 2005. Vammaisten päihdepalveluiden kehittämisprohekti Vapan arviointi- ja loppuraportti 2001–2004. Saatavissa: <<http://www.ecredo.fi/vapa/data/liitteet/36405300.pdf>> Viitattu: 10.9.2024

Kivimäki Saija 2021. Suurin este vammaisten hyvin toimiville päihdepalveluille ovat asenteet. Super; Hoitoalan ammattilaisten verkkolehti. 29.10.2021. Saatavissa: <<https://www.superlehti.fi/tyoelama/ammattissa/suurin-este-vammaisten-toimiville-paihdepalveluille-ovat-asenteet/>> Viitattu 22.10.2023

Korecki, Richard & Schwebel, Frank & Votaw, Victoria & Witkiewitz, Katie 2020. Mindfulness-based programs for substance use disorders: a systematic review of manualized treatments. National Library of Medicine. Saatavissa: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7392831/#Sec5title>>

Könkkölä, Kalle 2003. Vammainen asiakasko päihdehuollon asiakkaana? Teoksessa: Näkyvämpi, kuuluvampi päihdehoito – Näkökulmia vammaisten päihdetyöhön. Toim. Kilgast Eija. Trio-offset, Helsinki. Saatavissa: <<http://www.ecredo.fi/vapa/data/liitteet/72628139.pdf>> Viitattu 3.11.2023.

Lahti, Kaisa & Keskinen, Jarno 2023. Kuka auttaa, kun kehitysvammainen henkilö sairastuu päihderiippuvuussairauteen? Diakonissalaitos 18.10.2023. Saatavissa: <<https://www.hdl.fi/blog/kehitysvammaisen-henkilon-paihderiippuvuus/>> Viitattu 22.10.2023.

Laitinen, Liisa 2017. Taide, taiteellinen toiminta ja nuorten hyvinvointi. Teoksessa: Lehtikoinen, Kai & Vanhanen, Elise (toim.). Taide ja hyvinvointi - katsauksia kansainväliseen tutkimukseen. Taideyliopisto. Arts Equal. Saatavissa: <<https://taju.uniarts.fi/handle/10024/7104>> Viitattu 6.3.2024

Lee, Sun Wook & Kielhofner, Gary (posthumous) 2017. Volition. Teoksessa: Taylor, Renée R. Kielhofner's Model Of Human Occupation: Theory and application. Fifth Edition. Philadelphia. Wolters Kluwer

Malchiodi, Caty A. 2011. Taideterapia. Teoksessa Malchiodi, Caty A. (toim.) 2011. Ilmaisuterapiat. EU: UNIPress.

Metsäpuron asuntolan työntekijät 2004. Päihdehaittojen vähentäminen kehitysvamma- palvelujen asuntolassa - Metsäpuron malli. Teoksessa: Hintsa, Tero (toim.) 2004. Selvästi tuettu. Kehitysvammaisten toimivat päihdepalvelut. Sininauhaliitto. Oy Trio-Offset Ab: Helsinki.

Mielenterveystalo.fi. Omahoito-ohjelmat. Mitä on rentoutus. Saatavissa: <<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/rentoutus-ja-hengitys/2-tyokaluja>> Viitattu: 15.5.2024

Mieli Ry. Rentoutuminen palauttaa voimia. Saatavissa: <<https://mieli.fi/vahvista-mielen-terveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/rentoutuminen-palauttaa-voimia/>> Viitattu: 13.5.2024

Mieli Ry. Liikunta ja kehon kuunteleminen. Saatavissa: <<https://mieli.fi/vahvista-mielen-terveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/liikunta/>> Viitattu: 15.5.2024

Orkibi, Hod & Bar, Naama & Eliakim, Ilana 2014. The effect of drama-based group therapy on aspects of mental illness stigma. The Arts in Psychotherapy Volume 41, Issue 5, November 2014:458-466 Saatavissa: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S019745561400094X>> Viitattu 6.3.2024

Putkonen, Liisa & Uusi-kartano, Tiina 2004. Kehitysvammaisen päihteidenkäyttäjän auttaminen. Teoksessa: Hintsa, Tero (toim.). Selvästi tuettu. Kehitysvammaisten toimivat päihdepalvelut. Sininauhaliitto. Oy Trio-Offset Ab: Helsinki.

Päihdelinkki. Muutos ja motivaatio. Oma apu. Saatavissa: <<https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/alkoholi/muutos-ja-motivaatio>> Viitattu: 17.11.2023

Rankanen, Mimmu 2007. Taideterapeutin työ ja asiakkaat. Teoksessa: Rankanen, Mimmu & Hentinen, Hanna & Mantere, Meri-Helga. Taideterapian perusteet. Helsinki: Duodecim.

Salo-Chydenius, Sisko 2002. Itsearviointi toimintakyvyn tutkimuksen osana. Teoksessa: Salo-Chydenius, Sisko (toim.). Ihminen oman elämänsä tekijänä. Helsinki. Suomen Toimintaterapeuttiliitto ry.: Helsinki

Salo-Chydenius, Sisko 2017. Toiminnalliset ja luovat menetelmät. 5.12.2017. Päihdelinkki. Saatavissa: <<https://paihdelinkki.fi/tietopankki/tietoiskut/paihde-tyon-menetelmat-ja-koulutus/toiminnalliset-ja-luovat-menetelmat/>> Viitattu 6.3.2024

Savolainen, Seija 2008. Vammaisten päihdehoitotyö. Teoksessa: Havio, Marjaliisa & Inkinen, Maria & Partanen, Airi (toim.). Päihdehoitotyö. Helsinki: Tammi.

Schmanke, Libby 2017. Art Therapy and Substance Abuse: Enabling Recovery from Alcohol and Other Drug Addiction. 21.8.2017. Jessica Kingsley Publishers. E-Kirja.

Suokas, Mia & Liias, Tomi-Pekka & Salo-Chydenius, Sisko 2008. Toimimalla toipuminen -ihminen oman kuntoutuksensa tekijänä. Teoksessa: Havio, Marjaliisa & Inkinen, Maria & Partanen, Airi (toim.). Päihdehoitotyö. Helsinki: Tammi.

Suomen Psykodraamayhdistys. Draama terapeuttisena menetelmänä. Psykodraama menetelmänä. Saatavissa: <<https://www.suomenpsykodraamayhdistys.fi/psykodraama-menetelmana/draama-terapeuttisena-menetelma/>> Viitattu: 6.3.2024

Sutela, Katja 2017. Taide, taiteellinen toiminta ja vammaisten henkilöiden ja erityistä tukea tarvitsevien hyvinvointi. Teoksessa: Lehikoinen, Kai & Vanhanen, Elise (toim.). Taide ja hyvinvointi - katsauksia kansainväliseen tutkimukseen. Taideyliopisto. Arts Equal. Saatavissa: <<https://taju.uniarts.fi/handle/10024/7104>> Viitattu 6.3.2024

Taylor, Renée R & Kielhofner, Gary (posthumous) 2017. Introduction to the Model of Human Occupation. Teoksessa: Taylor, Renée R. Kielhofner's Model Of Human Occupation: Theory and application. Fifth Edition. Philadelphia. Wolters Kluwer

Taylor, Renée R. 2017. Kielhofner's Model Of Human Occupation: Theory and application. Fifth Edition. Philadelphia. Wolters Kluwer

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020. Ryhmätoiminta ja toiminnalliset menetelmät 13.7.2020. Saatavissa: <<https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas/palvelun-sisallot/ryhmatoiminta-ja-toiminnalliset-menetelmat>> Viitattu 21.5.2024

Tukes. Turvalliset lelut. Saatavissa: <<https://tukes.fi/turvalliset-lelut>> Viitattu: 10.9.2024

Urhonen, Anu 2014. Vammaisen, siis ihminen. Teoksessa: Komu, Irene & Pöllönen, Sirpa (toim.). Kynnykset sileiksi. Tavoitteena esteettömät mielenterveys- ja päihdepalvelut. Sininauha-julkaisut. Sininauhaliitto. Aldus Oy: Lahti

Vernerinet 2021. Päihdehoitopalveluja. 14.7.2021. Saatavissa: <<https://verneri.net/yleis/paihdehoitopalveluja>> Viitattu 22.10.2023

Vähälä Eija 2003; Luovan käsityöprosessin yhteydet psyykkiseen hyvinvointiin. Käsityön aikana koettujen itseraportoitujen emootiokokemusten ja fysiologisten vasteiden väliset yhteydet. Käsityötieteen lisensiaatintutkimus. Joensuu: Joensuun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Käsityöopettajan koulutuslinja.

Yamada, Takashi & Taylor, Renee R. & Kielhofner, Gary (posthumous) 2017. The Person-Specific Concepts of Human Occupation. Teoksessa: Taylor, Renée R. Kielhofner's Model Of Human Occupation: Theory and application. Fifth Edition. Philadelphia. Wolters Kluwer

Åberg, Laura 2021. Kehitysvammaisuus. Lääkärikirja Duodecim 8.9.2021. Saatavissa: <<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00556>> Viitattu: 26.9.2024.

Tehtäväsuuntautunut toiminnan analyysi mukailten Hinojosa, J. & Blount, M-L. (ed. 2014.) The Texture of life, Occupations and related activities.

**Kuvaus toiminnasta:** Tarkasteltavana toimintana on vesivärimaalauksen tekeminen siveltimellä ryhmäterapiassa. Maalaus toteutetaan terapeutin asettaman tehtävänannon mukaan. Maalauksen tekijä käyttää työssään itse valitsemiaan muotoja ja värejä, joille antaa merkityksiä ja kertoo niistä ryhmälle maalauksen valmistuttua. Tarkoituksena on syntyä uusia oivalluksia esimerkiksi omasta itsestä, elämästä ja käyttäytymismalleista ja mahdollisesti löytää uusia tapoja toimia. Tilassa on ryhmän alkaessa valmiina asetettu välineet pöydille, ohjaaja myös siivoaa tarvikkeet ryhmän päätyttyä. Kyseessä on tunnin mittainen ryhmäkerta.

**Toiminnan muoto:** Maalauksen tekeminen siveltimellä vesivärein.

**Toiminnan vaiheet ja niiden suorittamiseen tarvittava aika:**

1. Tehtävänannon kuuntelu 5 minuuttia.
2. Kuvan suunnittelu tehtävänannon mukaisesti. 5 minuuttia.
3. Siveltimen kastaminen veteen ja halutun värisen värinappiin.
4. Siveltimellä kuvan maalaaminen halutuun muotoon.
5. Siveltimen huuhteleminen, uuden värin valitseminen ja sillä maalaaminen. Toistetaan tarvittavan monta kertaa maalaamisen aikana. Maalaamiseen varattu 35 minuuttia.
6. Valmiista kuvasta ja sen merkityksistä kertominen ryhmälle, sekä muiden ryhmäläisten teosten tarkastelu ja niistä kuunteleminen yhteensä 15 minuuttia

**Tarvittavat esineet, materiaalit, välineet ja niiden ominaisuudet:** Vesivärit, vesikuppi, paperi, sivellin

**Fyysinen konteksti, eli ympäristö- ja tilavaatimukset:** Pöytä, jossa tilaa välineille. Tuoli. Maalaamiseen riittävä valaistus.

**Turvallisuustekijät ja kontraindikaatiot:** Maalin joutumista suuhun tulee välttää.

**Vaikutus:** Vaadittavat tiedot, valmiudet ja taidot

0= osatekijällä ei ole vaikutusta tehtävän suorittamisen kannalta.

1= osatekijällä on vain pieni vaikutus tehtävästä suoriutumiseen. Toiminta ei olennaisesti liity tähän toimintakyvyn osatekijään.

2= osatekijällä on kohtalainen vaikutus tehtävästä suoriutumiseen. Toimintakyvyn vajeista osatekijän kohdalla voidaan kompensoida. Toiminnasta suoriutuminen voi tuoda haasteita, mikäli asiakkaalla on osatekijän suhteen vaikeuksia.

3= osatekijällä on olennainen tehtävän suorittamisessa. Toimintaa voi olla erittäin vaikea suorittaa, jos tässä osatekijässä on haasteita. Toiminta stimuloi oleellisesti osa-aluetta tai antaa mahdollisuuden harjoitella sitä

4= osatekijä on pääasiallinen vaikuttaja toiminnan suorittamisen kannalta. Ongelma tässä osatekijässä vaikuttaa vahvasti siihen pystyykö henkilö suorittamaan tämän toiminnan. Toiminta tuottaa pääasiallisen stimulaation ja mahdollisuuden harjoittaa osatekijä

## Oppiminen ja tiedon soveltaminen

| Toiminta vaatii          | Kyllä | Ei | Kohdistuu  |
|--------------------------|-------|----|--|
| Katselua                 | X     |    | Visuaalisen ärsykkeen vastaanottaminen, aistitiedon käsittely  |
| Kuuntelua                | X     |    | Auditiivinen prosessointi, aistitiedon käsittely   |
| Muuta tärkeää aistimista |       | X  | Taktiilisen, proprioseptiivisen, olfaktorisen, gustatorisen aistitiedon käsittely, vestibulaarinen input |

### Sensorinen prosessointi – aistikanavan kautta tulevan tiedon käsittely ja siihen vastaaminen

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Vaikutus: 4</b> | <b>Havainnot:</b> Maalaaja käsittelee näköaistin tuottamaa tietoa reagoiessaan siihen, onko valettua väriä oikean vahvuinen ja onko siveltimessä liian vähän, tarpeeksi vai liikaa vettä. Hän prosessoi tunto- ja näköaistin viestejä myös siveltimeen kohdistetun paineen arvioimisessa. |
|--------------------|---|

### Visuaalisen ärsykkeen vastaanottaminen – silmien kautta tuleva aistimus, sisältäen perifeerisen näön, näön tarkkuuden sekä värien ja muotojen havaitsemisen

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Vaikutus: 4</b> | <b>Havainnot:</b> Henkilö käyttää näköaistia valitessaan värejä, sekä maalatessaan niillä mieleisiään muotoja paperille. |
|--------------------|--|

### Auditiivinen prosessointi – äänien tulkitseminen ja paikallistaminen sekä niiden erottelu taustäänistä

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Vaikutus: 1</b> | <b>Havainnot:</b> Auditiivista prosessointia tarvitaan, kun osallistuja kuuntelee terapeutin tehtävänäntoa, ja toimii sen mukaisesti. Tämän lisäksi auditiivista prosessointia käytetään muiden ryhmäläisten kuuntelussa. Tämä ei kuitenkaan ole välttämätöntä, sillä ohjeista ja muiden kertomista voidaan tuottaa kirjallinen versio, tai puhetta voidaan tukea esimerkiksi graafisin menetelmin. |
|--------------------|---|

### Taktiilinen prosessointi – kevyen kosketuksen, paineen, lämpötilan, kivun ja vibraation tulkinta ihokontaktin tai reseptorin kautta

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Vaikutus: 2</b> | <b>Havainnot:</b> Siveltimeen kohdistuvan paineen tunnistaminen auttaa toiminnassa, mutta paineen tunnistamisen haasteita voi myös kompensoida näköhavaintojen avulla. Ohjaaja voi myös tarvittaessa tukea oikean paineen löytämisessä ja säilyttämisessä. |
|--------------------|--|

### Proprioseptiivinen prosessointi – lihaksista, nivelistä ja muista kudoksista tulevan stimulusen, joka antaa informaatiota kehon osan asemasta suhteessa toisiin, tulkinta

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Vaikutus: 0</b> | <b>Havainnot:</b> Kehon osien aseman tunnistaminen suhteessa muihin kehon osiin ei ole oleellista maalaamisen suorittamisessa, sillä toiminta on yksikäsitistä. |
|--------------------|---|

**Vestibulaarinen input** – sisäkorvasta tulevan, pään asentoa koskevan stimuluksen tulkinta.

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Vaikutus: 3</b> | <b>Havainnot:</b> Pään asento ja sen ylläpito mahdollistavat sen, että maalaja näkee työnsä. |
|--------------------|--|

**Olfaktorinen prosessointi** – tuoksujen tulkinta

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Vaikutus: 0</b> | <b>Havainnot:</b> Tuoksujen tulkinta ei ole oleellista maalatessa. |
|--------------------|--|

**Gustatorinen prosessointi** – makujen tulkinta

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Vaikutus: 0</b> | <b>Havainnot:</b> Makujen tulkinta ei ole oleellista maalatessa. |
|--------------------|--|

**Oppimisen perustaidot**

| Toiminta vaatii | Kyllä | Ei | Kohdistuu  |
|-----------------|-------|----|--|
| Kopiointia      |       | X  | Tunnistaminen, muodon pysyvyys, spatiaaliset suhteet, asento tilassa |
| Tunnistamista   | X     |    | Peräkkäisyys, asioiden järjestys                                     |

**Tunnistaminen** – kyky tunnistaa tuttuja kasvoja, esineitä ja muita aikaisemmin esitettyjä materiaaleja

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Vaikutus: 2</b> | <b>Havainnot:</b> Maalaustarvikkeiden tunnistaminen tukee toimintaa. |
|--------------------|--|

**Muodon pysyvyys** – muotojen ja esineiden tunnistaminen samaksi eri ympäristössä, asennossa tai koossa

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Vaikutus: 1</b> | <b>Havainnot:</b> Erimuotoisten ja kokoisten siveltimien tunnistaminen samaa tekeväksi välineeksi tukee toimintaa. Muutoin muotojen ja esineiden tunnistaminen samanlaisiksi ei ole oleellista, sillä maalauksessa voi käyttää haluamansalaisia muotoja ja symboleita, joille voi itse antaa merkityksiä. |
|--------------------|---|

**Spatiaaliset suhteet** – Esineiden asettuminen suhteessa itseen sekä toisiin esineisiin ja asioihin

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Vaikutus: 3</b> | <b>Havainnot:</b> Avaruudellisten suhteiden hahmottamisesta on hyötyä maalauksen sommitelussa. |
|--------------------|--|

**Peräkkäisyys** – kyky asettaa informaatiota, käsitteitä ja toimintoja järjestykseen

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Vaikutus: 3</b> | <b>Havainnot:</b> Maalaamisen kannalta on tärkeää ymmärtää työvaiheiden järjestys; sivellin tulee ensin kastaa veteen, jotta siihen saa väriä, ja huuhdella jotta saa uuden puhtaan värin. |
|--------------------|--|

### Taitojen saavuttaminen

| Toiminta vaatii                              | Kyllä | Ei | Kohdistuu  |
|--|-------|----|--|
| Perustaitoja                                 | X     |    | Motorinen kontrollointi, praksia, kehonkuva, silmän motoriiikan hallinta, suun motoriiikan hallinta, hienomotoriiikan kontrollointi ja tarkkuus, visumotorinen integraatio, kehon keskiviivan ylitys, vasen-oikea erottelu, lateraalisuus, kehon molempien puolien yhteistyö |
| Monimutkaisia taitoja                        | X     |    |  |
| Tiedon soveltamista                          | X     |    | Vireystila, orientaatio, sensorinen vastine, tarkkaavaisuus  |
| Ajattelua                                    | X     |    | Muisti, luokittelu, käsitteiden muodostaminen, spatiaalinen hahmottaminen, oppiminen, yleistäminen   |
| Ongelmanratkaisua -yksinkertaisia valmiuksia | X     |    | Oppiminen, muisti  |
| - monimutkaisia valmiuksia                   |       | X  |  |
| Päätöksentekoa                               | X     |    | Muisti, käsitteiden muodostuskyky, luokittelukyky, yleistäminen  |

#### Vireystila – valppaus ja valmius suhteessa ympäristöstä tulevaan stimuluskeeseen

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Vaikutus: 2</b> | <b>Havainnot:</b> Hyvä vireystila edesauttaa ohjeiden ymmärtämistä, sekä auttaa keskittymään muiden ryhmäläisten kertomaan. Hyvä vireystila tukee myös luovuuden käyttämistä. |
|--------------------|---|

#### Orientaatio – kyky tunnistaa ihmisiä, paikkaa, aikaa ja sijaintia

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Vaikutus: 2</b> | <b>Havainnot:</b> Orientoituminen annettuun teemaan tukee työskentelyä. Kyky tunnistaa ihmisiä, aikaa ja paikkaa tukee ryhmän toimintaa ja lisää turvallisuuden tunnetta ryhmässä. |
|--------------------|--|

#### Sensorinen vastine – kyky luoda sopivia vastineita suhteessa saatuun sensoriseen stimuluskeeseen

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Vaikutus: 2</b> | <b>Havainnot:</b> Maalatessa luodaan vastineita näköaistin välittämään tietoon värin ja veden määrästä siveltimessä. |
|--------------------|--|

#### Tarkkaavaisuus ja sen säätely – keskittyminen tehtävään siihen annettussa ajassa

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Vaikutus: 3</b> | <b>Havainnot:</b> Henkilön tulee keskittyä työn tekemiseen ja saattaa se loppuun annettussa ajassa. On myös tärkeä pystyä keskittyä tehtävänantoon, sekä kertomaan omista maalauksistaan ja kuuntelemaan muita. Ohjaaja voi tarvittaessa antaa lisätukea keskittymiseen. |
|--------------------|--|

### **Motorinen kontrollointi** – toiminnallisten ja monipuolisten liikemallien käyttäminen

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Vaikutus: 4</b> | <b>Havainnot:</b> Maalaamiseen tarvitaan kykyä ottaa ote siveltimestä, pyörittää sivellintä värinapeissa sekä liikuttaa sivellintä paperilla haluamissaan muodoissa. |
|--------------------|--|

**Praksia** – monimutkaisten suunniteltujen liikkeiden ja liikesarjojen suorittaminen vastineena ympäristöstä tuleviin stimuluksiin

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Vaikutus: 3</b> | <b>Havainnot:</b> Kuvan maalaaminen vaatii monimutkaisia suunniteltuja liikkeitä ja liikesarjoja, jonka vastineeksi syntyy halutunlainen kuva. |
|--------------------|--|

### **Kehonkuva** – Tietoisuus kehosta ja sen osien suhteista toisiinsa

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Vaikutus: 3</b> | <b>Havainnot:</b> Maalaaminen vaatii tietoisuutta käden liikkeistä sekä katseen ja käden yhteistyötä. |
|--------------------|---|

### **Silmän motoriikan kontrolli** – Silmien liikkeet, niiden kohdistaminen ja esineiden seuraaminen

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Vaikutus: 3</b> | <b>Havainnot:</b> Maalatessa silmä seuraa siveltimen liikkeitä paperilla, ja silmän kohdistaminen maalattavaan kohtaan tukee toimintaa. |
|--------------------|---|

### **Suun alueen motoriikka** - Tarkoituksenmukainen suun ja suunalueen lihasten hallinta

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Vaikutus: 0</b> | <b>Havainnot:</b> Suun alueen motoriikalla ei ole vaikutusta maalaamisessa. |
|--------------------|---|

**Hienomotoriikka, koordinaatio ja tarkkuus** – Kontrolloidut liikkeet käyttäen pieniä lihasryhmiä, erityisesti kädessä olevien esineiden käyttäminen

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Vaikutus: 3</b> | <b>Havainnot:</b> Maalatessa käytetään kontrolloidusti käsivarren, kämmenen ja sormien pieniä lihaksia siveltimestä kiinni pitämisessä ja käytössä. Maalaaminen on haastavaa ilman hienomotorisia valmiuksia. |
|--------------------|---|

### **Visuomotorinen integraatio** – koordinoitu kehonliikkeen ja silmän yhteistyö

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Vaikutus: 4</b> | <b>Havainnot:</b> Käsi ja silmä tekevät maalatessa yhteistyötä, sillä silmän kautta saatu tieto viestittää, miten kättä tulee liikuttaa, ja mitä käden liike on saanut paperilla aikaan. |
|--------------------|--|

### **Kehon keskiviivan ylitys** – Kehon keskiviivan ylitys raajoilla tai katseella

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Vaikutus: 3</b> | <b>Havainnot:</b> Yleensä maalatessa ylitetään kehon keskiviiva yläraajalla ja katseella. Molempia voi kompensoida, mutta näiden yhtäaikainen kompensatio on hankalaa. |
|--------------------|--|

**Vasen-oikea erottelu** – Puolien erottaminen toisistaan

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Vaikutus: 1</b> | <b>Havainnot:</b> Maalaamisen voi suorittaa haluamallaan kädellä. |
|--------------------|---|

**Lateraalisuus** – Dominoivan tai ensisijaisen käden tai jalan käyttäminen

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Vaikutus: 2</b> | <b>Havainnot:</b> Maalatessa käytetään yleisesti omaa dominoivaa kättä. |
|--------------------|---|

**Bilateraalinen integraatio** – kehon molempien puolien koordinaatio

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Vaikutus: 0</b> | <b>Havainnot:</b> Kehon molemminpuolinen koordinaatio ei ole oleellista, sillä maalaaminen on yksikäätinen toiminta. |
|--------------------|--|

**Muisti** – informaation muistaminen lyhyen tai pitkän ajan jälkeen

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Vaikutus: 2</b> | <b>Havainnot:</b> Ohjeiden sisäistämisen ja noudattamisen kannalta tärkeää. Ei tarvita pitkäaikaisia muistia. |
|--------------------|---|

**Luokittelukyky** – samanlaisuuden ja eroavaisuuksien tunnistaminen ympäristöstä saadun informaation perusteella

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Vaikutus: 2</b> | <b>Havainnot:</b> Samanlaisuuden ja erojen tunnistamisesta on hyötyä, kun ryhmässä jaetaan omista maalauksista. Samanlaisuuden ja erojen tunnistaminen auttaa peilaamaan omaa elämää muiden kertomaan. |
|--------------------|--|

**Käsitteiden muodostamiskyky** – monenlaisen informaation organisoiminen ajatusten ja ideoiden muodostamiseksi

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Vaikutus: 3</b> | <b>Havainnot:</b> Maalatessa käytetään muotoja, symboleita ja värejä, joille luodaan itse merkityksiä. |
|--------------------|--|

**Spatiaalinen hahmottaminen** – esineiden aseman ja suhteiden mielessä käsittely

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Vaikutus: 2</b> | <b>Havainnot:</b> Maalattujen muotojen ja symbolien suhteiden käsittely voi auttaa hahmottamaan merkityksiä niiden takana. |
|--------------------|--|

**Oppiminen** – uusien käsitteiden ja käyttäytymismallien saavuttaminen

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Vaikutus: 3</b> | <b>Havainnot:</b> Terapeuttisen maalauksen tarkoituksena on, että osallistuja saa käsiteltyä elämänsä liittyviä teemoja, oivaltaa uusia asioita ja potentiaalisesti luo samalla uusia käyttäytymismalleja. |
|--------------------|--|

**Yleistäminen** – aikaisemmin opittujen käsitteiden tai käyttäytymismallien soveltaminen uusissa tilanteissa

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Vaikutus: 3</b> | <b>Havainnot:</b> Terapeuttisen toiminnan yhteydessä opittujen uusien asioiden tarkoituksenmukainen soveltaminen käytäntöön. |
|--------------------|--|

#### Tehtävän yleiset vaatimukset

| Toiminta vaatii         | Kyllä | Ei | Kohdistuu   |
|-------------------------|-------|----|---|
| Yksinkertaiset tehtävät | X     |    | Toiminnan aloittaminen ja lopettaminen, ajan käyttö, selviytymistaidot, itsensä kontrollointi |
| Monimutkaiset tehtävät  |       | X  |   |
| Yhtäaikaiset tehtävät   | X     |    |   |
| Suoritus itsenäisesti   | X     |    |   |
| Suoritus ryhmässä       | X     |    | Sosiaaliset taidot, vuorovaikutustaidot   |

**Toiminnan aloittaminen** – fyysisen tai psyykkisen toiminnan aloittaminen

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Vaikutus: 4</b> | <b>Havainnot:</b> Maalauksen tekeminen vaatii sekä fyysistä toiminnan aloittamista, että psyykkistä toimintaa, jossa henkilö käsittelee sisäistä maailmaansa. |
|--------------------|---|

**Toiminnan lopettaminen** – toiminnan päättäminen oikea-aikaisesti

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Vaikutus: 3</b> | <b>Havainnot:</b> Toiminta tulee pystyä saattamaan loppuun annetussa ajassa, sekä lopettaa maalaaminen, kun tekijä toteaa maalauksen olevan valmis. |
|--------------------|---|

**Ajankäyttö** – kyky jakaa aikaa suoritettavan tehtävän tai toiminnan suhteen

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Vaikutus: 3</b> | <b>Havainnot:</b> Maalaaminen vaatii kykyä jakaa tehtävä niin, ettei suunnitteluun käytä niin paljon aikaa, että maalatessa täytyy kiirehtiä |
|--------------------|--|

**Selviytymistaidot** – stressiin liittyvien tekijöiden tunnistaminen ja hallitseminen

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Vaikutus: 2</b> | <b>Havainnot:</b> Henkilö tarvitsee pettymyksen hallintaa, mikäli maalaus ei onnistu tämän ha-<br>luamalla tavalla. |
|--------------------|---|

**Itsensä kontrollointi** – oman käyttämisen mukauttaminen ympäristön tarpeiden, vaatimusten, rajojen, henkilökohtaisten pyrkimysten ja muilta tulevan palautteen mukaan

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Vaikutus: 3</b> | <b>Havainnot:</b> Itsensä kontrollointi on tärkeää ryhmätilanteessa, jotta ryhmätoiminta on kaikille osapuolille miellyttävää. |
|--------------------|--|

**Sosiaaliset taidot** – Vuorovaikutus, sopivat käyttäytymistavat, henkilökohtaisen tilan käyttö, katsekontakti, eleet, aktiivinen kuuntelu ja itseilmaisu suhteessa tilanteeseen

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Vaikutus: 3</b> | <b>Havainnot:</b> Maalaaminen ei vaadi sosiaalisia taitoja, mutta ne tukevat ryhmässä toimimista. Ryhmässä toimiminen vaatii siihen sopivia käyttäytymistapoja; esimerkiksi työrauhan antaminen muille. Aktiivinen kuuntelu: Tulee pystyä kuuntelemaan muita keskeyttämättä, sekä ilmaisemaan itseään omaan työhön liittyen. |
|--------------------|--|

**Vuorovaikutustaidot** – verbaalisen ja non-verbaalisen kommunikaation käyttö asianmukaisesti

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Vaikutus: 3</b> | <b>Havainnot:</b> Ryhmäläisen tulee voida reagoida ja kommentoida asiallisesti muiden maalauksia ja niihin liittyviä kertomuksia. |
|--------------------|---|

### **Karkeamotoriikka**

| Toiminta vaatii                  | Kyllä | Ei | Kohdistuu  |
|----------------------------------|-------|----|--|
| Asennon ylläpitoa ja muuttamista | X     |    | Asennon suoristaminen, asennon kontrollointi, syvyyden hahmottaminen, voimankäyttö |
| Siirtymistä                      |       | X  |  |

**Asennon ylläpito** – kehon eri osien asento ja sen ylläpitäminen

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Vaikutus: 3</b> | <b>Havainnot:</b> Maalaaminen vaatii ylävartalon ja käden asennon ylläpitämistä. Ylävartalon ryhdikäs asento tukee maalaamiseen käytettävän käden toimintaa. |
|--------------------|--|

**Asennon hallinta** – Toiminnan aikainen oikaisu- ja tasapainoreaktioiden käyttö tasapainon ylläpitämiseksi

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Vaikutus: 3</b> | <b>Havainnot:</b> Asennon ja tasapainon ylläpito tukevat toiminnan onnistumista. Toiminta voidaan suorittaa myös tuettuna. |
|--------------------|--|

**Syvyyden hahmottaminen** – esineiden, kuvioiden ja maamerkkien välisten etäisyyksien hahmottaminen sekä tasojen ja pintojen muutoksen havaitsemisen

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Vaikutus: 3</b> | <b>Havainnot:</b> Syvyyden hahmottaminen auttaa hahmottamaan, missä paperi ja muut välineet ovat ja kohdistamaan liikkeitä niiden mukaisesti. Syvyyden hahmottaminen auttaa kohdistamaan siveltimen siihen kohtaan, mihin haluaa maalata. |
|--------------------|---|

**Voimankäyttö** – isojen lihasten voiman käyttö kehon liikkuessa vastusta tai painovoimaa vasten

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Vaikutus: 0</b> | <b>Havainnot:</b> Maalaaminen ei vaadi voiman käyttöä |
|--------------------|---|

### Esineiden kantaminen, liikuttaminen ja käsittely

| Toiminta vaatii                      | Kyllä | Ei | Kohdistuu   |
|--------------------------------------|-------|----|---|
| Nostamista                           | X     |    | Liikelaajuus, maksimaalinen voima, kestävyys  |
| Kantamista                           |       | X  |   |
| Sormien käyttöä                      | X     |    | Liikelaajuus, voima, kestävyys, stereognosia, kinestesia, kuvio-tausta hahmotus, otteet, tarttumisen, hienomotoriset taidot |
| Käden ja käsivarren käyttöä          | X     |    |   |
| Esineiden liikuttamista alaraajoilla |       | X  | Liikelaajuus, voima, kestävyys  |
| Kävelyä ja liikkumista               |       | X  | Liikelaajuus, voima, kestävyys, topografinen orientaatio  |

#### Liikelaajuus – tarvittava kehon osien liikelaajuus

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Vaikutus: 4</b> | <b>Havainnot:</b> Sorminivelten hienomotorinen käyttö, sekä yläraajan karkeamotorinen käyttö. |
|--------------------|---|

#### Maksimaalinen voima – Maksimaalisen lihasvoiman käyttö, kun kehon liikettä vastustetaan tai painovoimaa vasten

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Vaikutus: 1</b> | <b>Havainnot:</b> Toiminnassa ei juuri tarvita lihasvoimaa. Lihasvoimaa käytetään siveltimen kannattelussa, käden liikuttamisessa ja ylävartalon asennon ylläpidossa. |
|--------------------|---|

#### Kestävyys – sydämen, verenkierto- ja tuki ja liikuntaelimistön riittävä toiminta rasituksen aikana

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Vaikutus: 1</b> | <b>Havainnot:</b> Toiminta ei ole juurikaan fyysisesti rasittavaa. |
|--------------------|--|

#### Stereognosia – esineiden tunnistaminen proprioseptiikan, kognition ja kosketustunnon avulla

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Vaikutus: 2</b> | <b>Havainnot:</b> Toiminta ei vaadi käytettävien tarvikkeiden ennalta tuntemista, mutta toiminnan suorittaminen vaatii niiden käyttötarkoituksen muistamisen. |
|--------------------|---|

#### Kinestesia – liikesuunnan ja kohteen tunnistaminen

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Vaikutus: 4</b> | <b>Havainnot:</b> Liike tulee suunnata oikeaan suuntaan, eli paperia kohti. Paperi tulee siis tunnistaa maalauksen kohteeksi. |
|--------------------|---|

#### Otteet – toiminnan toteuttamisen kannalta välttämättömien otteiden tunnistaminen ja käyttäminen

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Vaikutus: 2</b> | <b>Havainnot:</b> Oikeanlainen ote tukee maalaamista. Sivellintä voi kuitenkin pitää monella tavalla kädessä. |
|--------------------|---|

**Tarttuminen** – toiminnan toteuttamiseen tarvittavien tarttumistapojen tunnistaminen ja käyttäminen

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Vaikutus: 4</b> | <b>Havainnot:</b> Siveltimestä tulee voida tarttua sormilla, jotta sillä voi maalata. Tarttumaote maalaajan hienomotoristen valmiuksien mukaan. |
|--------------------|---|

**Hienomotoriset kyvyt** – kyky käyttää käden pieniä lihaksia ja niveliä tarkkojen toimintojen suorittamiseen

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Vaikutus: 4</b> | <b>Havainnot:</b> Hienomotoriset taidot ovat tarpeellisia siveltimestä tarttumiseksi ja sen käyttämiseksi sujuvasti maalatessa. |
|--------------------|---|

**Kuvio-tausta erottelu** –esineiden ja muotojen erottaminen kuvioista ja taustasta

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Vaikutus: 4</b> | <b>Havainnot:</b> Maalauksen hahmottaminen vaatii kuvio-tausta erottelua. |
|--------------------|---|

**Topografinen orientaatio** – esineiden, paikkojen sekä reittien määrittäminen

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Vaikutus: 0</b> | <b>Havainnot:</b> Paikkojen ja reittien määrittäminen ei ole oleellista maalaamisessa. |
|--------------------|--|