

Saimaan ammattikorkeakoulu
Aikuiskoulutus ja palvelutoiminta
Sosiaali- ja terveysala, Lappeenranta
Sosiaalialan koulutusohjelma

Pirjo Tiippana

VAKKA – Vertaisryhmä päihteitä käyttäville ikäntyville Imatralla

Opinnäytetyö 2011

Tiivistelmä

Pirjo Tiippana

Vakka- Vertaisryhmä päihteitä käyttäville ikääntyville Imatralla, 22 sivua, 2 liitettä

Saimaan ammattikorkeakoulu

Aikuiskoulutus ja palvelutoiminta

Sosiaali- ja terveysala, Lappeenranta

Sosiaalialan koulutusohjelma

Opinnäytetyö 2011

Ohjaajat: lehtori Leena Byckling, Saimaan ammattikorkeakoulu, ennaltaehkäisevän mielenterveys- ja päihdetyön koordinaattori Heli Hätönen, Imatran kaupunki

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli luoda Imatran seurakuntaan ikääntyville ja ikääntyneille päihteitä käyttäville tarkoitettu vertaisryhmä. Ryhmän toiminta-ajatuksena oli herättää kohderyhmä mahdollisimman varhaisessa vaiheessa pohtimaan omaa päihteiden käyttöään ja kannustaa heitä päihteettömään elämään. Työhön kuului ryhmän käytännön järjestelyt, ryhmäohjelman laatiminen, tiivis verkostotyö työyhteisön sisällä ja yhteistyö alueen muiden vanhustoimijoiden kanssa. Ryhmän ohjelman oli tarkoitus painottaa erityisesti niille ikääntyneille ja ikääntyville, joilla oli ongelmia alkoholin kulutuksen kanssa.

Opinnäytetyö oli toiminnallinen. Ryhmätoiminnan aloittamisen tueksi haettiin aineistoa kirjallisuudesta ja Internetistä, aihetta käsittelevistä opinnäytetöistä, sekä aikaisemmin käynnistyneistä vastaavista ryhmistä. Ryhmän toiminnan aloittamisen mahdollisti yhteistyö Imatran seurakunnan diakoniatyön kanssa.

Käynnistyneen ryhmätoiminnan perusteella voi todeta, että tarvetta ikääntyvien päihdevertaisryhmälle paikkakunnalla on. Vertaisryhmässä ikääntyneet saivat informaatiota päihteiden vaikutuksesta ja jakoivat kokemuksiaan. Ryhmän jäsenten keskuudesta nousi tarve jakaa vaikeita vaiettuja asioita toisten, samoja asioita kokeneiden kanssa. Ensimmäisen ryhmän kokemusten perusteella päätettiin toimintaa jatkaa edelleen. Vakka- ryhmä jäi pysyväksi toimintamuodoksi Imatran seurakuntaan.

Kehitettävää on edelleen ryhmätoiminnan tiedottamisessa. Seurakunnan oma tiedottaminen ei tavoita kaikkia niitä ikääntyneitä, joiden elämäntilannetta tämän tyyppinen vertaisryhmätoiminta auttaa. Tiedottamiseen liittyvää yhteistyötä Imatran kaupungin kotihoidon ja muiden vanhustyön toimijoiden kanssa on kehitettävä ja tehostettava.

Tutkimus ryhmän jäsenten ja ryhmän ohjaajien kokemuksista on mahdollinen jatkotutkimusaihe. Saatua kokemusta on mahdollista hyödyntää suunniteltaessa vastaavaa ryhmää. Toinen mahdollinen jatkotutkimusaihe on koota kokemuksia esimerkiksi viiden vuoden kuluttua siitä, miten alkuperäinen ryhmäohjelma on muuttunut pidemmällä aikavälillä vastaamaan paremmin kohderyhmän tarpeita.

Asiasanat: ikääntynyt, alkoholi, vertaisryhmä

Abstract

Pirjo Tiippana

“Vakka” Peer Group for Elderly with Alcohol Abuse Problems in Imatra, 22 pages , 2 appendices

Saimaa University of Applied Sciences, Lappeenranta

Health Care and Social Services, Degree Programme in Social Services

Bachelor`s Thesis 2011

Instructors: Senior Lecturer Leena Byckling, Saimaa University of Applied Sciences, Preventive Mental Health and Substance Abuse Coordinator Heli Hätönen of the City of Imatra

The purpose of this thesis was to start a peer support group for the elderly who have problems with alcohol use. Alcohol problems among the elderly have increased, but there are not enough places where they can talk about it. Alcohol problems among the elderly will probably increase in the future because of the aging population.

The content of this thesis included planning of the group program, gathering information, and other practical arrangements. Cooperation with the church social workers and with other elderly participants was an important part of the thesis.

The thesis was functional. The information was gathered from literature, the Internet and from the same kind of groups in Finland.

Results of this project showed that there is need for this type of support groups for the elderly abuser. Speaking about this sensitive issue is easier for people when they are talking to others in the same situation. The support group will continue, but a developmental need exists for increasing communication between home care provided by the city, help from the church, and the third sector.

Further study is required to find how members of the group feel that peer support helps them. Also, the experiences of group leaders would be of interest, and after a period of time, a survey to find out how the group programme might be changed to better meet their needs.

Keywords: Alcohol Abuse, Elderly, Peer Support Group

Sisältö

1 Johdanto	5
2 Ikääntyminen ja alkoholi.....	5
2.1 Alkoholikäyttämisen muuttuminen.....	6
2.2 Alkoholin vaikutukset ikääntyvän terveyteen ja toimintakykyyn	7
2.3 Ikääntyvien päihdepalvelut	8
2.4 Yksinäisyyden kokemus	9
3 Seurakunta päihdetyön toimijana.....	10
3.1 Vertaistukiryhmät seurakunnassa.....	10
3.2 Ikääntyvien kanssa tehtävän päihdetyön lähtökohdat	11
4 Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja toteutus	12
4.1 Verkostoituminen.....	12
4.2 Ryhmätoiminnan käynnistäminen.....	13
4.3 Suunnitelma ryhmätoiminnan toteuttamisesta	14
4.4 Vertaisryhmätapaamisten aiheet, tavoitteet ja malli.....	14
4.5 Kokemus ensimmäisestä ryhmästä	17
5 Pohdintaa.....	18
5.2 Opinnäytetyön eettisyyden pohdinta.....	20
5.3 Kehittämisehdotukset ja jatkotutkimusaiheet	20
Lähteet.....	21

Liitteet

Liite 1 Toiminnan mainos

Liite 2 Ryhmäohjelma

1 Johdanto

Imatran seudulla väestörakenne muuttuu tulevina vuosina voimakkaasti ja ikääntyneiden osuus väestöstä tulee kasvamaan. Alkoholin käyttö on yksi merkittävä väestön hyvinvointiin vaikuttava tekijä kaikissa ikäryhmissä Imatralla. Paikalliset toimijat, muun muassa seurakunnan diakoniatyö, kohtaa työssään runsaasti päihteiden käytöstä syntyneitä ongelmia; taloudellista huolta, syrjäytymistä ja asunnottomuutta. Päihdekulttuuriimme vaikuttaa rajan läheisyys ja sitä kautta tuleva alkoholi, tupakka ja muut päihteet.

Työskentelen Imatran seurakunnassa ja opiskeluni työn ohessa sosionomiksi on lisännyt kiinnostustani päihdetyöhön. Toimin tällä hetkellä ohjaajana päihdeperheille suunnatussa ”Huomaa lapsi” - vertaisryhmässä, jossa seurakunta on mukana yhtenä toimijana ja rahoittajana. Olen kokenut vertaisryhmätoiminnan omaksi vahvuudekseni ja huomannut sen tukevan ihmisten arjessa selviytymistä yhteisen jakamisen kautta. Ikääntyneiden kanssa tehtävä työ kiinnostaa minua oman työni lisäksi. Tällä hetkellä Imatran seurakunta ei järjestä erityisesti ikääntyneille päihteitä käyttäville vertaisryhmätoimintaa. Koen tämän puutteena ja kehittämistyön kohteena tulevien vuosien väestörakenteen kehitysnäkymiä ajatellen.

Tämän opinnäytetyön tausta-aineistona on ollut Minna Piiraisen opinnäytetyö; *Kotihoidon henkilöstön kokemuksia alkoholi mini-intervention toteuttamisesta* (2010). Opinnäytetyö on osaltaan vakuuttanut minut siitä, että paikkakunnalle tarvitaan ikääntyville suunnattuja päihdevertaisryhmiä.

2 Ikääntyminen ja alkoholi

Alkoholin käyttö on noussut viime vuosina yhdeksi ikääntyneiden terveyttä uhkaavaksi tekijäksi (Alanko & Haarni 2007, 25). Ikääntyneiden alkoholin käyttö on arkipäiväistynyt ja monet ovat huolissaan omasta alkoholin käytöstään. Lisäksi joukossa on ikääntyneitä, jotka tiedostavat ongelman, mutta eivät hae

apua leimautumisen ja häpeän takia. Lisääntyneen käytön taustalta löytyy monia asioita, esimerkiksi ahdistavat elämäntilanteet. Lähiverkoston puuttuessa muun muassa yksinäisyyteen voidaan hakea lievitystä alkoholista. (Haarni & Hautamäki 2008.)

Nautitut alkoholimäärät ovat kasvaneet. Täysin raittiiden ikääntyneiden henkilöiden määrä vähenee vuosi vuodelta. Vuonna 2011 läkkäistä suomalaisista miehistä yksi viidestä ilmoitti olevansa raitis, kun vastaava luku vuonna 1985 oli kaksi viidestä. Samalla ajanjaksolla raittiiden naisten osuus väheni 70 prosentista 40 prosenttiin. (Mäkelä, Mustonen & Tigerstedt 2010,148.)

Sosiaali- ja terveysministeriön vuonna 2006 julkaisemat riskirajat alkoholin käytölle yli 65-vuotiailla ovat seitsemän annosta viikossa tai kaksi annosta päivässä. Ikääntyvän elimistö reagoi alkoholiin eri tavalla kuin nuoremmalla henkilöllä. Monelle lääkkeitä käyttävälle tai sairaalle, edellä mainitut annosmäärät ovat liikaa. (Otetaan selvää, 2006.) Vaikutukset ovat aina yksilöllisiä. Terveys ja koko sen hetkisen elämän tilanne on pohdittava jokaisen ihmisen kohdalla yksilöllisesti.

2.1 Alkoholikäyttäytymisen muuttuminen

Päihteet ovat kuuluneet ihmisen historiaan kautta aikojen, se ei ole siis uusi ilmiö, eikä päihteiden käyttöä voi tarkastella irrallaan muusta yhteiskunnan toiminnasta (Levo, 2008a, 17). Aikaisemmin alkoholi oli miesten juoma mutta nykyisin naiset juovat noin 25 % kaikesta alkoholista. Juominen on lisääntynyt ja muuttunut hyväksyttävämmäksi myös ikääntyneiden naisten keskuudessa. (Alkoholiolot EU- Suomessa 1990 - 2005.) Suomessa alkoholiin on liittynyt vuosikymmenten ajan yhteiskunnallinen sekä valtion taholta tuleva kontrolli. Monilla ikääntyneillä nämä muistot vaikuttavat edelleen heidän suhtautumiseensa alkoholiin. (Levo 2008a, 18.) Kieltoain aikaiset muistot vaikuttavat sitä enemmän, mitä ikääntyneemmästä henkilöstä on kyse (Nyky, Heino, Myllymäki & Rinne 2010, 8).

Suuret ikäluokat, ”märkä sukupolvi”, ovat tottuneet käyttämään alkoholia. Jos alkoholin käyttö on jo ennen eläkkeelle siirtymistä ollut osa vapaa-aikaa, on mahdollisuus, että eläkkeelle siirtyminen lisää juomista edelleen työelämän velvoitteiden ja aikataulujen helpottuessa (Suhonen 2005,66). Eniten kulutustaan ovat kasvattaneet 2000-luvulla 50–69-vuotiaat henkilöt (Nykky ym. 2010,9).

2.2 Alkoholin vaikutukset ikääntyvän terveyteen ja toimintakykyyn

Alkoholimyrkytykseen ja alkoholiperäisiin tauteihin kuolee tänä päivänä kaksinkertainen määrä ikääntyneitä verrattuna kahden vuosikymmenen takaiseen kuolemien määrään. Alkoholisairauksiin liittyviä hoitajaksoja oli vuonna 2007 yli 3300 kappaletta. Kotihoito on kirjannut vuodesta 2003 lähtien RAI- asiakirjoihin tietoja ikääntyneiden alkoholin käytöstä. Vuoden 2008 tietojen mukaan 15 % kotihoidon piirissä olevista ikääntyneistä miehistä käytti alkoholia huolestuttavan paljon. (Mäkelä ym. 2010, 149- 150.)

Alkoholilla on monia haitallisia vaikutuksia ikääntyneen terveyteen ja toimintakykyyn. Ihmisen vanhetessa myös elimistö muuttuu. Solujen vesipitoisuus alenee, jolloin sama määrä alkoholia aiheuttaa ikääntyneellä huomattavasti suuremman veren alkoholipitoisuuden kuin nuoremmalla henkilöllä. (Nykky ym. 2010,10.)

Alkoholi vaikuttaa arjen hallintaan ja psyykkiseen hyvinvointiin. Elämä kapenee ja sosiaaliset kontaktit sekä harrastukset jäävät taka-alalle (Nykky ym. 2010,11). Sosiaaliseen elämään alkoholi voi tuoda mukanaan ihmissuhdeongelmia. Ikääntynyt voi kiinnittyä sosiaaliseen verkostoon, jossa päihteiden käyttö on keskeisessä asemassa. Taloudelliset ongelmat voivat olla seurausta runsaasta alkoholinkäytöstä. (Levo 2008a, 28.) Fyysisistä haitoista tyypillisiä ovat alkoholin käytöstä johtuva verenpaineen nousu, vastustuskyvyn heikkeneminen ja maksasairaudet. Alkoholi voi johtaa myös fyysiseen riippuvuuteen (Nykky ym. 2010,13).

Alkoholin käytön myötä ravinto mahdollisesti yksipuolistuu, mistä seuraa vitamiinien ja hivenaineiden puutosta. Alkoholin sisältämä runsas energiamäärä

taas lisää lihomisriskiä. Useimpien sairauksien, kuten diabeteksen, hoitoon juomisella on haitallinen vaikutus. Sydämen rytmihäiriöt, sydänlihaksen paksuneminen sekä sydämen vajaatoiminta ovat runsaan alkoholinkäytön seurausta. (Hartikainen, Lönroos & Rusanen 2008, 271.)

Monilla lääkkeillä on haitallisia yhteisvaikutuksia alkoholin kanssa. Alkoholi voi lisätä tai vähentää lääkkeen vaikutusta. Alkoholia ei saisi laisinkaan käyttää esimerkiksi matkapahoinvointilääkkeiden tai rauhoittavien lääkkeiden kanssa. Monien lääkkeiden kanssa alkoholia tulisi nauttia rajoitetusti. Runsas alkoholin nauttiminen voi lisäksi aiheuttaa lääkkeen oton unohtamista, liian suurien lääkeannosten ottamista, epäsäännöllisyyttä lääkkeen käyttöön, jopa lääkekuurin keskeyttämisen. (Levo 2008b, 33.)

Runsaasta alkoholin käytöstä johtuvia psyykkisiä haittoja ovat mielialan lasku, uni- ja muistihäiriö, masennusoireet, aistiharhat, ahdistuneisuus tai paniikkihäiriöt. Runsas alkoholin käyttö voi aiheuttaa psyykkisen riippuvuuden. (Nykky ym. 2008,11.) Alkoholidementia voi olla seurausta rajusta alkoholin käytöstä (Mäkelä ym. 2010,152).

2.3 Ikääntyvien päihdepalvelut

Vaikka päihdehuollon palvelut on suunnattu kaikenikäisille, jäävät vanukset usein palvelujen ulkopuolelle. Voimavarat suunnataan pääasiassa työikäisiin ja nuoriin. Tutkimusten mukaan vanhuksille kaivataan lähelle tuotuja päihdepalveluita (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos). Hoitoon ohjautuvat vain kaikkein vaikeimmista ongelmista kärsivät ikääntyneet (Suhonen 2005, 72).

Tarja Levon mukaan ikääntyneille suunnatut päihdepalvelut ovat alkutekijöissään. Sirpaleinen palvelujärjestelmä vaikeuttaa tilannetta sillä vanhus ei tiedä, mistä apua voi hakea. Päihdeongelmista kärsivien hoitopaikkoja ole suunniteltu vanhuksille, lisäksi häpeä ja salailu sekä tarpeettomuuden tunne voi estää hoitoon hakeutumista.(Kujala 2009, 24.)

Vanhuksen alkoholiongelma voi päästä hyvin vaikeaksi, ennen kuin hän saa apua. Monesti asiaan havahdutaan vasta esimerkiksi kaatumisen tai muun tapaturman sattuessa. Kotihoito kohtaa arjessa ikääntyneiden päihdeongelman,

mutta paikat, joissa ikääntyvät saisivat apua ongelmaansa, ovat vähissä. Myös kotihoito kaipaa koulutusta ja tietoa ikääntyneen päihdeongelmaisen ohjauksesta. (Piirainen 2010.) Ikääntyvillä on halua ja valmiutta keskustella alkoholiin liittyvistä asioista, mutta tilaisuuksia ja paikkoja keskustelun käymiseen ei ole riittävästi (Viljanen & Levo 2010, 36).

Ikääntyneet toivovat, että asia otetaan puheeksi kotihoidon henkilöstön, lääkärin tai muun tahon toimesta ja siihen puututaan. Eri tahojen, esimerkiksi seurakunnan, toivotaan järjestävän alkoholia käsitteleviä tiedotustilaisuuksia ja ryhmätoimintaa. (Tuononen 2009.) Jatkossa tarvitaan terveyttä edistävää ja ennaltaehkäisevää toimintaa eri tahojen järjestämänä. Myös työntekijöiden koulutukseen on kiinnitettävä huomiota, heillä on oltava valmius kohdata ikääntynyt päihdeongelmainen (Mäkelä ym. 2010,152).

2.4 Yksinäisyyden kokemus

Vanhusten yksinäisyys tämän päivän yhteiskunnassa on huolestuttavaa. Muutamien vuosikymmenten takaiset yhteisölliset verkostot ovat murentuneet. Sosiaaliset verkostot muuttavat muotoaan koko ihmisen elämän ajan. Vanhuksilla verkostot ohenevat eläkkeelle jäämisen, läheisten kuoleman, lasten muuton, sairauksien ja muun eristäytymisen myötä. (Nykky ym. 2010,15.)

Ikääntyminen sinänsä ei aiheuta yksinäisyyttä, vaan kyse on nimenomaan muutoksista toimintakyvyssä ja sosiaalisissa suhteissa. Ikääntyneet kaipaavat seuraa ja keskustelukumppania samaan ikäryhmään kuuluvasta henkilöstä. Samoja asioita kokenut ja samanlaisessa ympäristössä elänyt koetaan vertaiseksi, jolle on helppo puhua asioista, yhteinen ymmärrys muodostuu samojen kokemusten kautta. Omassa ikäryhmässä voi olla huonokuntoisia, jolloin ystävyysuhteiden ylläpitäminen vaikeutuu ja myös uusien ystävyysuhteiden solmiminen voidaan kokea hankalaksi. Yksinäisyyden mukanaan tuomat negatiiviset tunteet voivat näkyä ikääntyneen toiminnassa eri tavoin; aktiivisuutena, passiivisuutena, sisäänpäin kääntymisenä ja jopa sosiaalisten tilanteiden pelkona. (Laukkarinen & Miettinen.2008,15.) Yksinäisyyteen johtaneet tekijät voivat yksin tai yhdessä lisätä ikääntyneen alkoholin käyttöä (Nykky ym. 2010, 15). Naisilla etenkin ero tai puolison

kuolema voi vaikuttaa alkoholin käytön lisääntymiseen (Tuononen 2009). Ikääntyneellä yksinäisyyden ja vanhenemisen seurauksena voi tulla ahdistusta, depressiota sekä tarpeettomuuden tunnetta, mikä voi johtaa alkoholin käyttöön (Suhonen 2005, 70).

3 Seurakunta päihdetyön toimijana

Kirkolla on keskeinen aseman suomalaisessa yhteiskunnassa. Sen toiminta kohtaa ihmiset eri ikäkausina ja sen toiminta perustuu yhteisöllisyyteen ja lähiyhteisöjen vahvistamiseen. Kirkon päihdestrategia on julkaistu vuonna 2005. Strategia linjaa seurakunnille yhteiset tavoitteet kirkon tekemän päihdetyön toteuttamiseen. Strategian mukaan päihdehaittojen ehkäisyn tulisi läpäistä kaikki kirkon toiminta sitoutumatta mihinkään ammattiryhmään erityisesti (Evangelisluterilaisen kirkon päihdestrategia 2005).

Seurakuntien on yhtenä vanhustyön toimijana huomioitava kasvava ikääntyvien päihdeongelma ja kehitettävä toimintamalleja varhaiseen tukeen. Kirkon päihdetyö on ehkäisevää ja se voi auttaa ihmisiä arjessa selviytymisessä ja vaikuttaa päihteetöntä elämää tukevien rakenteiden syntymiseen. Suurten ikäluokkien eläkkeelle jääminen lähivuosina vaatii myös kirkon päihdetyön painopisteen tarkistamista. (Ahola, Hemming & Vihattula 2009.)

3.1 Vertaistukiryhmät seurakunnassa

Ikääntyviltä päihteidenkäyttäjiltä on noussut itseltään selkeä tarve kokoontua keskustelemaan vertaisryhmiin. Vertaisryhmätoimintaa on kehitelty muun muassa Tyynelän kehittämiskeskuksessa, Pilke-työn yhteydessä ja Sininauhaliitossa. Kokemukset ovat olleet pääosin positiivisia.(Laapio,2009.) Tärkeänä näiden vertaisryhmien käynnistämisessä ja toiminnassa on nähty moniammatillinen verkostotyö (Viljanen & Levo 2010,80).

Seurakunnan toimijoilla on koko suomen alueella pitkät perinteet ja hyvät valmiudet erilaisten vertaisryhmien ohjaamiseen. Imatran seurakunnassa toimii tällä hetkellä monia vertaistukeen perustuvia ryhmiä mm. perhekerhoja,

sururyhmiä, vankien läheisten ryhmiä, nuorten äitien ryhmiä ja nuorten ryhmiä. Ikääntyville ja eläkeläisille on vertaisryhmätoimintaa, mutta heille suunnattuja päihdevertaisryhmiä ei vielä ole käynnistetty.

3.2 Ikääntyvien kanssa tehtävän päihdetyön lähtökohdat

Työntekijällä on hyvä olla käsitys ikääntyneen alkoholin käyttöön liittyvistä riskitekijöistä sekä alkoholin käytöltä suojaavista tekijöistä. Riskitekijät voivat olla biologisia, kuten sukupuoli, sairaudet ja kiputilat, tai psykososiaalisia kuten suuret elämänmuutokset tai menetykset. Joskus sama tekijä, kuten sairaan puolison hoitaminen, voi olla sekä suojaavana että riskitekijänä alkoholin liikakäytölle. (Nykky ym. 2010, 15.)

Ikääntyvä päihteiden käyttäjä voi kokea voimakasta häpeää. Häpeän tunteen myötä nouseva salailu ei helpota ikääntyneen päihdeongelman havaitsemista tai hänen omaehtoista hakeutumistaan avun piiriin (Nykky ym. 2010, 17). Häpeään liittyy kuitenkin myös nähdynsi tulemisen tarve (Levo. 2008a, 42).

Kohtaamisessa korostuu herkkyys ja moralisoimaton työote. Työssä on huomioitava päihdeongelman lisäksi myös henkilön eletty elämä, senhetkinen elämäntilanne ja tulevat elinvuodet. Vanhuus ei ole vain vaivojen summa, vaan myös saavutuksien summa. Vanhuus on tyyliä, muistoja, kokemuksia ja elämää. Työntekijän on huomioitava, että fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset ja hengelliset tarpeet ovat ikääntyneellä erilaiset kuin nuoremmilla. (Levo 2008a.)

Ikääntyneen päihdeongelman hoitoon sisältyy näkökulma myös leskeksi jäämisestä, sukupolvien välisistä konflikteista ja elämän syvällisemmästä pohdinnasta (Suhonen 2005, 70-74). Monipuolinen, asioiden asiallinen ja neutraali pohdinta huumorilla höystettynä vapauttaa ryhmän puhumaan ja pohtimaan päihteiden käyttöä. Vetäjän opettava ja syyllistävä lähestymistapa ei johda avoimeen kohtaamiseen, eikä hyvään keskusteluyhteyteen. Aikaisempien kokemusten mukaan vapaa ja monipuolinen alkoholi-ongelman käsittelytapa sekä kansanomaisen aiheen lähestyminen on koettu hyvänä. Tiedon ytimekkääseen ja helposti ymmärrettävään muotoon saattaminen on ikääntyville asiakkaille erittäin tärkeää. (Viljanen & Levo 2010,36.)

4 Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja toteutus

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli luoda ikääntyvien ja ikääntyneiden alkoholia arjessaan käyttävien tueksi vertaisryhmämalli. Opinnäytetyöhön kuului ryhmäohjelmien suunnittelu ja ryhmän käynnistäminen sekä ryhmäohjaajana toimiminen Imatran seurakunnassa. Vertaisryhmä oli tarkoitus aloittaa yhteistyössä diakonian toimijoiden kanssa, joten kiinteä yhteistyön heidän kanssaan koko prosessin ajan oli ensiarvoisen tärkeää. Tarkoituksena oli saada aikaan jatkuva ryhmätoimintamalli, johon ikääntyviä voidaan ohjata vanhustyön eri toimijoiden taholta.

Tärkeä yhteistyökumppani oli Imatran kaupungin kotihoito, jonka työntekijät kohtaavat arjessaan ikääntyvien päihdeiden käytöstä nousevia ongelmia. Lisäksi ryhmään ohjattiin ikääntyneitä seurakunnan toiminnan sekä vanhustyön muiden toimijoiden kautta.

4.1 Verkostoituminen

Imatran kaupungin päihde- ja mielenterveystyön toimijat lähtivät vuonna 2010 kehittämään toimintamallia kotihoidon henkilöstön käyttöön heidän kohdatessaan päihdeongelmasta kärsivät ikääntyneet. Työryhmässä ovat olleet mukana työntekijät kaupungin päihde- ja mielenterveystyöstä, Iso Avusta ja kotihoidosta. Itselläni on ollut mahdollisuus olla mukana opinnäytetyöni puitteissa ja seurakunnan toimijana.

Ryhmäkokoontumisten tuloksena syntyy kattava toimintaohje kotihoidon käyttöön ikääntyneiden eri vaiheessa oleviin päihdeongelmiin. Seurakunnan osuudeksi, lievän huolen ja ennaltaehkäisevän työn alueelle, muotoutui ajatus seurakunnan vertaisryhmästä. Kohderyhmänä osallistujiksi suhteellisen hyväkuntoiset ikääntyvät ja ne ikääntyneet joilla on herännyt huoli omasta alkoholin käytöstään.

Eriyisen hedelmällisenä koin valmistuvan toimintaohjeen lisäksi eri toimijoiden verkostoitumisen. Yhteistyö ja sen seurauksena syntynyt keskustelu on antanut, ainakin itselleni, ymmärrystä ja tukea työskentelyn pohjaksi.

4.2 Ryhmätoiminnan käynnistäminen

Imatran seurakunnassa aloitin ryhmän perustamista koskevan suunnittelun syksyllä 2010. Mukana ovat olleet itseni lisäksi kaksi diakoniatyöntekijää. Tapaamisissa olemme pohtineet ryhmän kokoontumispaikka ja -aika, ennakkomainontaa, kokoontumiskertojen ohjelmaa, rakennetta ja määrää, vetäjien määrää, osallistujien motivointia sekä taloudellisia resursseja. Lopullinen vastuu ohjelman laadinnasta, tiedottamisesta ja tilojen varaamisesta ynnä muista käytännön seikoista on ollut minulla opinnäytetyöni puitteissa.

Tapaamispaikaksi löytyi seurakunnan oma tila Imatrankosken keskustassa. Parhaaksi kokoontumisajaksi pohdintamme tuloksena katsottiin iltapäivä ja tapaamisen kestoksi kaksi tuntia. Kokoontumisaikaan on vaikuttanut ratkaisevasti vetäjien työaikajärjestelyt ja ikääntyneiden mahdollinen haluttomuus ja jaksaminen lähteä iltaisin enää minnekään. Hyväksi vaihtoehdoksi kokoontumisille nähtiin myös aamupäivä.

Ryhmä käynnistettiin suljetun, täydentyvän ryhmän ajatuksella. Kolmanteen kokoontumiskertaan saakka päätettiin ottaa ryhmään mukaan vielä mahdollisia uusia jäseniä. Sopivaksi ryhmän kooksi ajateltiin vähintään neljä ja enintään kymmenen henkilöä. Näin jokaisen ryhmän jäsenen keskusteluun osallistumisen mahdollisuus voisi toteutua.

Ryhmän aloittamisesta päädyttiin ilmoittamaan seurakunnan omassa ”Myö yhes” –lehdessä, kirkollisissa ilmoituksissa ja paikallisessa sanomalehdessä. Myös pieni määrä irtomainoksia painettiin ja jaettiin paikkoihin, joissa ikääntyneitä liikkuu, muun muassa terveyskeskukset ja erilaiset vanhusten piirit.

Ryhmästä on tiedotettu Imatran kaupungin päihde- ja mielenterveyspalveluita sähköpostin välityksellä, mukana lähti liitteenä mainos toiminnasta (liite 1). Tätä kautta tieto on kulkenut kaupungin vanhustyön toimijoille. Lisäksi päihdetyön diakoni voi ohjata ryhmään henkilöitä jo olemassa olevista asiakkaista.

Tulevaisuudessa tärkeä tiedottamisen kanava tulee olemaan kaupungille valmistuva toimintaohje kotihoidon käyttöön. Diakoniatyö on sisällyttänyt ryhmän aloittamisen omaan toiminta- ja taloussuunnitelmaansa.

4.3 Suunnitelma ryhmätoiminnan toteuttamisesta

Ryhmä kokoontuu kymmenen kertaa. Ensimmäinen kerta on selkeästi aloituskerta sisältäen tutustumisen ja toiminnan tarkoituksesta puhumisen. Viimeinen kerta on lopetuskerta, jossa pyritään varmistamaan ryhmäläisten osallisuus ja hyvän elämän jatkumo. Tavoitteena on, ettei ikääntynyt jää ryhmän jälkeen ”tyhjän päälle”, vaan että löydetään yhdessä ikääntyneen kanssa häntä jatkossa tukevat palvelut tai muut kannattelevat voimavarat.

Kokoontumisen kesto on kaksi tuntia. Ryhmä alkaa kahvi- tai teehetkellä, jonka aikana ryhmäläisillä on mahdollisuus kertoa lyhyesti kuulumiset. Vertaisryhmän vetäjä kertoo tämän jälkeen päivän aiheen ja kertoo päivän asiatiedon, eli orientoi ryhmän päivän teemaan. Tämän jälkeen siirrytään yhteiseen työskentelyyn ja lopuksi puretaan päivän anti vetäjän johdolla.

Jokainen kokoontuminen päättyy yhteiseen lopetukseen. Lopetuksessa sovitaan jatkosta, minkä jälkeen voi olla lyhyt rentoutus, musiikkihetki tai kertomus. Lopetukseen voi liittää myös hengellisen näkökulman. Ryhmä päättyessä hyvästellään osallistujat ja tarvittaessa tilataan kyyti ryhmäläiselle ja varmistetaan muutenkin, että kaikki pääsevät kotimatalle.

4.4 Vertaisryhmätapaamisten aiheet, tavoitteet ja malli

Ryhmätapaamiset pohjautuvat Sininauhaliiton *Ikääntyvän hyvinvointi ja alkoholi* - materiaalin pohjalle. Lisänä käytetään muuta opiskelun myötä saatua materiaalia ja menetelmiä ryhmätoiminnan ohjaamiseen liittyen.

Todennäköistä on, että ryhmään tulevien ongelmat koskevat nimenomaan alkoholin käyttöä. Jos ryhmään tulee ikääntyviä, joilla on riippuvuutta tai ongelmia muiden päihteiden, kuin alkoholin kanssa, on pohdittava tapauskohtaisesti, palveleeko ryhmän anti heitä vai ohjataanko heidät muun avun piiriin. Tapaamisten ja yhteisten keskustelujen tarkoituksena on saada

ikäntyvälle tietoa alkoholin vaikutuksista hyvinvointiin. Tavoitteena on herättää ryhmäläisiä huomaamaan ja tiedostamaan ne seikat, jotka juuri heidän elämässään ovat johtaneet lisääntyneeseen alkoholin käyttöön. Tavoitteena on myös havahduttaa ikääntynyt huomaamaan niitä tekijöitä, jotka voisivat tukea päihteetöntä elämää.

Ryhmätapaamisten ohjelma on laadittu näitä tavoitteita silmällä pitäen. Todennäköistä on, että joku teema voi nousta ryhmässä muita voimakkaammin esille. Onnistuessaan ryhmä antaa osallistujalleen tietoa, avartaa näkemyksiä ja herättää pohdintaa ja avointa keskustelua oman elämän hallinnasta. Ryhmäkokemus voi parhaimmillaan olla tie parempaan vanhuuteen.

Seuraavassa taulukossa ovat lyhyesti kokoontumiskertojen tavoitteet ja sisällöt. Tarkempi ohjelma koskien ryhmätoiminnan aiheita löytyy tämän opinnäytteen liitteestä (liite 2).

Tavoite	Sisällöt
Tavoitteena tutustuminen ja luottamuksen rakentaminen	<ul style="list-style-type: none"> - säännöistä sopiminen - informaatio ryhmän tarkoituksesta ja sisällöstä
Tavoitteena antaa ryhmälle perustietoa alkoholista	<ul style="list-style-type: none"> - humalan voimakkuuteen vaikuttavat seikat - käsitteet: kohtuukäyttö, suurkulutus ja ongelmakäyttö - mitä tapahtuu elimistölle ikääntyessä - miten ikääntyvän elimistö reagoi alkoholiin

<p>Tavoitteena antaa ryhmälle tietoa alkoholin ja lääkkeiden yhteisvaikutuksesta</p>	<ul style="list-style-type: none"> - alkoholi ja lääkkeet, yhteisvaikutus - alkoholi ja sairaudet - kohtuukäyttö ikääntyvällä - alkoholin käyttöä lisäävät tekijät
<p>Tavoitteena antaa ryhmälle tietoa ikääntyvän ravitsemuksesta</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ikääntyvän ravinnon tarve - vitamiinit ja kivennäisaineet, energian tarve - lautasmalli, omat ruokailutottumukset
<p>Tavoitteena antaa ryhmälle tietoa alkoholin vaikutuksesta ravitsemukseen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - alkoholin käyttö ja ravitsemus - alkoholin sisältämä energia - alkoholi ja ravinnon imeytyminen - veden juonnin merkitys
<p>Tavoitteena herättää ryhmä pohtimaan liikunnan merkitystä</p>	<ul style="list-style-type: none"> - miten liikunta vaikuttaa hyvinvointiin - liikunnan esteet ja ilot - miten liikun - miten löydän oman liikuntamuotoni
<p>Tavoitteena on pohtia liikunnan ja alkoholin käytön suhdetta</p>	<ul style="list-style-type: none"> - miten alkoholi vaikuttaa liikkumiseen - toimintakykyä parantavat

	liikuntamuodot
Tavoitteena pohtia yhdessä ikääntymisen mukanaan tuomia muutoksia	<ul style="list-style-type: none"> - fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset muutokset - ikääntyvä yhteiskunnassa, miten koen olevani tarpeellinen ikääntyneenä
Tavoitteena pohtia yhdessä yksinäisyyden kokemusta	<ul style="list-style-type: none"> - olenko vielä tarpeellinen - lähiverkostot - yksinäisyys ja alkoholi
Tavoitteena pohtia ryhmäläisten arkea ryhmän jälkeen	<ul style="list-style-type: none"> - ryhmätoiminnan anti ja palaute - tulevaisuus - tuen tarve arjessa

Taulukko 1 Ryhmätoiminnan tavoitteet ja sisällöt

4.5 Kokemus ensimmäisestä ryhmästä

Ensimmäinen kymmenen kerran jakso käynnistettiin maaliskuussa 2011. Tavoite ryhmän kooksi oli vähintään neljä ja enintään kymmenen henkilöä. Ensimmäisen ryhmän suhteen osallistujamäärän tavoitetta ei saavutettu, mutta ryhmä päätettiin aloittaa hieman vajaalla osallistujamäärällä. Ryhmään ilmoittautui kumpaakin sukupuolta. Osallistujat olivat eri-ikäisiä ja hyväkuntoisia ikääntyneitä.

Ryhmästä muodostui pieni, mutta aktiivisesti keskusteleva. Osallistujat sitoutuivat ryhmän tapaamisiin ja kävivät ryhmässä säännöllisesti. Kymmenen kerran kokoontumisjakso vietiin läpi lähes suunnitellun ohjelman mukaan. Erityisen paljon keskusteltavaa syntyi lääkkeiden ja alkoholin yhteisvaikutuksista sekä alkoholin käyttöön johtaneista syistä. Ryhmän jäsenillä

oli tarve puhua myös vaikeista asioista esimerkiksi yksinäisyydestä. Ryhmän jäsenet suhtautuivat positiivisesti myös kotitehtäviin. Erityisesti liikuntapäiväkirja koettiin hyödyllisenä ja päivittäiseen liikkumiseen motivoivana ja se oli ryhmän jäsenten aktiivisessa käytössä. Kaikki ryhmän jäsenet tulivat ryhmään nimenomaan alkoholin käytön takia. Muiden päihteiden käyttöä ja riippuvuuksia ei osallistujilla heidän itsensä kertoman mukaan ollut.

Saadun hyvän palautteen pohjalta toimintaa päädyttiin jatkamaan. Uusi ryhmä aloittaa lokakuussa 2011. Kevään ryhmäkokemusten pohjalta ryhmän kestoa pidennettiin; syksyllä 2011 alkava ryhmä jatkaa toukokuun 2012 loppuun saakka. Ryhmäohjelman pidentymisen takia myös ohjelmaa muokataan ja keskusteluun tuodaan enemmän ryhmäläisistä nousevia aiheita. Tulevassa ryhmässä on tarkoitus hyödyntää myös asiantuntijaosaamista muun muassa terveydenhuollon puolelta. Ryhmäohjelmaa joudutaan muokkaamaan myös siinä tapauksessa jos ryhmään tulee ikääntyviä, joilla on ongelmia jonkun muun päihteen kanssa.

Ryhmä herätti kiinnostusta myös Ruokolahden seurakunnassa ja he tiedottavat toiminnasta eteenpäin ja ohjaavat halukkaita ryhmätoiminnan pariin. Vertaisryhmän puitteissa on näin ollen hyvät edellytykset myös rovastikunnalliseen yhteistyöhön.

Tärkeää on jatkossa jatkaa ryhmästä tiedottamista, pitää yhteyttä kaupungin päihdetyöhön ja kotihoitoon sekä pitää valmiudet ryhmän käynnistämiseen yllä niin talouden-, kuin toiminnansuunnittelussa.

5 Pohdintaa

Tulevaisuudessa tarvitaan ehkäisevää päihdetyötä, neuvontaa ja varhaisen puuttumisen muotoja. Päihdepalvelujen yhtenä vaihtoehtona tulevat olemaan yhteisölliset vertaisryhmät, joiden perusta rakentuu syrjäytymistä ehkäisevälle työlle. Ikääntyvät eivät oletettavasti ilmaannu ilman muuta esimerkiksi A-klinikalle. Ikääntyvien ja ikääntyneiden parissa tehtävässä päihdetyössä seurakunta on yksi toimija muiden joukossa. Seurakunnan järjestämän vertaisryhmätoiminnan vahvuutena ikääntyvien ja ikääntyneiden parissa on

arvostava kohtaaminen, taito vastata ikääntyvän pohdintoihin koskien hengellistä elämää ja toivon näkökulman ylläpitäminen yksilön elämässä.

Toimintamuoto on uusi, niin seurakunnan järjestämänä, kuin alueella yleensäkin. Aloittamiseen liittyy monia tiedostettuja ja tiedostamattomia näkökulmia. Aihe-alue on haastava ja arkaluontoinen. Alkoholi ja ikääntyminen on yhdistelmä, joka helposti karsii pois osallistujista juuri kipeimmin apua tarvitsevat (Levo 2008b). Ikääntyvien ryhmään tuleminen ei ole itsestään selvää. Ikääntynyt voi tarvita useamman kuukauden rohkaisemista ja pohdintaa ennen kuin hän uskaltautuu mukaan. Myös tiedotus vaatii oman aikansa, ennen kuin toiminta vakiintuu. Lisäksi esimerkiksi liikkumisen hankaluus ja kuljetuksen puute voi nousta esteeksi ryhmätoimintaan osallistumiselle. On hyvä tiedostaa myös se, että kaikki eivät ole valmiita tulemaan mukaan seurakunnan järjestämään ryhmätoimintaan.

Vertaisryhmälle ominaista on se että se elää jäsentensä siihen tuoman sisällön ja kokemusten kautta. Myös ohjaajat ovat osa ryhmää ja tuovat siihen omia kokemuksiaan. Ryhmän vetäjän tärkeä tehtävä on pitää tavoitteet ja aihealueet selkeinä mielessään ja ohjata keskustelua tarvittaessa pois epäolennaisesta. Hänen on osattava myös huomioida ne seikat, jotka tuovat sisältöä juuri senhetkiseen ryhmän elämään ja pystyttävä joustamaan suunnitellusta ryhmän tarpeiden mukaan. Tärkeintä ryhmässä on aina se vertaistuen anti, joka tukee ryhmäläisen senhetkistä elämää ja selviämistä, ei ryhmän vetäjän suunnittelema hieno kokonaisuus ja sen toteutuminen sellaisenaan.

Ryhmän sisäiset suhteet niin ohjaajien kuin ryhmäläisten välillä nousevat erittäin merkittäviksi. Avoin, salliva ja luottamuksellinen ilmapiiri avaa tilaa keskustelulle ja kokemusten jakamiselle. Ryhmän myötä on mahdollista syntyä myös pidempiaikaisia, elämässä kannattelevia ihmissuhteita. Jos ihmisten välistä vuorovaikutusta leimaa negatiivinen jännite, ei avointa ilmapiiriä synny. Etukäteen on vaikeaa tietää, millaiseksi ryhmädynamiikka muodostuu tai millaisia henkilöitä ryhmään hakeutuu. Ryhmän onnistuminen ja tavoitteiden saavuttaminen riippuvat erittäin suurelta osin myös ryhmän jäsenistä ja heidän persoonallisuudestaan. Jokaisen ryhmäkokoontumisen jälkeen, ja koko

toiminnan edetessä, on erittäin tärkeää vetäjien kesken pohtia aiheita, tavoitteita ja niiden saavuttamista. Ryhmän havainnointi koko toiminnan ajan on avain asiakaslähtöiseen työskentelyyn. Ryhmässä voi tulla esiin hyvin kipeitäkin asioita, jolloin vetäjien keskinäinen keskustelu ja joissakin tapauksissa myös työnohjaus voi olla merkittävää asioiden käsittelyn kannalta.

5.2 Opinnäytetyön eettisyyden pohdinta

Ryhmätoiminnan käynnistäminen ja raportointi on osa opinnäytetyötä. Siksi on erityisen tarkasti täytynyt pitää mielessä ryhmän perustamisen tavoitteet. Jokaisessa ryhmän perustamisen vaiheessa on pyritty pohtimaan, ovatko ne ratkaisut ja päätökset sellaisia, jotka palvelevat mahdollisimman hyvin ryhmään tulevaa ikääntynyttä asiakasta. Tekijän oma etu opinnäytetyön suhteen ei ole missään vaiheessa saanut ajaa asiakkaan edun edelle.

Myös toiminnan jatkumon turvaamiseen on haluttu kiinnittää huomiota. Tämä opinnäytetyö valmistuu, mutta sen tekijälle jää vastuu ryhmätoiminnasta myös tästä eteenpäin. Tämä seikka on ollut tärkeää tiedostaa jo ennen suunnittelun aloittamista.

5.3 Kehittämisehdotukset ja jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyön alkuperäinen tarkoitus oli ryhmätoiminnan käynnistämisen lisäksi seurata ryhmän toimintaa ja koota myös mahdollisesti ryhmäkokemuksia. Työskennellessäni projektin parissa huomasin, että alueesta muodostuu liian laaja ja aikaa vievä. Vertaisryhmäkokemusten kokoaminen on syytä tehdä erikseen.

Toisena mahdollisena jatkotutkimusaiheena on toiminnan tutkiminen vertaisryhmän vetäjien näkökulmasta; Miten seurakunnan työntekijä kokee tämän tyyppisen toiminnan sopivan työkuvaan, onko ryhmän vetämiseen riittävää osaamista ja minkälainen lisäkoulutus tukisi ikääntyneiden päihteiden käyttäjien ryhmän ohjaamista. Pidemmän ajanjakson, esimerkiksi viiden vuoden kuluttua, jatkotutkimuksena voisi tarkastella ryhmäohjelman muotoutumista; Miten alkuperäinen suunnitelma ryhmäkertojen ohjelmasta on muotoutunut ryhmien mukaan vuosien aikana.

Lähteet

Ahola, N. Hemming, M. & Vihattula, E. 2009. Selvästi seniori. Materiaali asiakkaalle ja työntekijälle. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Pieksämäen yksikkö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Alanko, A & Haarni, I. (toim.).2007. Ikääntyminen ja alkoholi. Helsinki: Sininauhaliitto.

Alkoholiolot EU-suomessa. Kulutus, haitat ja politiikan kehys 1990 -2005. Sosiaali- ja terveysministeriö. Selvityksiä 2006:19. Helsinki: Yliopistopaino.

Evangelisluterilaisen kirkon päihdestrategia. 2005.

[http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/D369F10AF9D44A9FC22577A500368BD5/\\$FILE/kirkonpaihdestrategia.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/D369F10AF9D44A9FC22577A500368BD5/$FILE/kirkonpaihdestrategia.pdf) Luettu 10.9.2010

Haarni, I. & Hautamäki, L. 2008. Ikääntyvät juomatavat. Helsinki: Gaudeamus

Hartikainen, S. Lönroos, E. & Rusanen, E. 2008. Geriatria, arvioinnista kuntoutukseen. Helsinki: Edita-Prima.

Kujala, E. 2009. Ota pullo puheeksi. SuPer 2007: 6-7, 24.

Laapio, M-L. 2009. Osattomuudesta osallisuuteen raportti.

http://www.tippavaara.info/data/liitteet/osattomuudesta_netti_2.pdf Luettu 28.9.2011

Laukkarinen, M. & Miettinen, I. 2008. Ikääntyneiden yksinäisyys kotihoidon työntekijöiden kohtaamana ilmiönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Levo, T.(toim.).2008a. Ikääntyvän ääntä kuunnellen. Helsinki: Sininauhaliitto.

Levo, T. 2008b. Ikääntyvän hyvinvointi ja alkoholi, koulutusaineisto. 2008. Helsinki: Sininauhaliitto.

Mäkelä, P. Mustonen, H. & Tigerstedt, C.(toim.). 2010. Suomi juo. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/371e1e08-9bc1-47ea-81aa-68b04f27088c> Luettu 22.11.2010

Nykky, T. Heino, T. Myllymäki, E. & Rinne, T. 2010. Ikääntyminen ja päihteet. Helsinki: Kehittämiskeskus Tyynelä ja Kustannus-osakeyhtiö Kotimaa/Kirjapaja.

Otetaan selvää. Ikääntyminen, alkoholi ja lääkkeet. Sosiaali- ja terveysministeriö. Esitteitä 2006:6.

Piirainen, M. 2010. Kotihoidon henkilöstön kokemuksia mini-intervention toteuttamisesta. Saimaan ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. YAMK. Terveyden edistämisen koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2009. Ikääntyneet tarvitsevat lähelle tuotuja päihdepalveluja. <http://neuvoaantavat.stakes.fi/FI/ajankohtaista/arkisto/ikaantyneet.htm> Luettu 12.12.2010

Tuononen S. 2009. Ikääntyvien yksin asuvien naisten käsityksiä alkoholinkäytöstä. Saimaan ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Suhonen, H. 2005. Elämän on pysähtynyt keinu. A-klinikkasäätiön monistesarja nro 48. A-klinikkasäätiö.

Viljanen, M. & Levo, T. 2010. Yhdessä jaettu on kevyempi kantaa. Helsinki. Sininauhaliitto.

**Ikääntyvien
vertais- ja keskusteluryhmä**

Vakka

aloittaa kokoontumiset

**maanantaina 7.3.2011 klo 13
Olavinkulman Olkkarissa, Olavinkatu 13**

"Alkoholi ikääntyvän arjessa"

Ryhmä on tarkoitettu ikääntyville,
joilla on herännyt huoli omasta
alkoholin käytöstään.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:
Ann-Mari Lainesalo p. 040 522 0695
Pirjo Tiippana p. 040 766 2955



1. Ryhmätapaaminen

Ennakovalmistelut

- keskustelutilan valmistelu ryhmätapaamiseen sopivaksi
- kahvien ja teen varaaminen
- ohjaajien yhteystietolomake ja ryhmäohjelma monistetaan osallistujille jaettavaksi
- varataan lopetukseen liittyvä musiikki ja soitin

Ryhmäläisten saapuessa

- ohjaajat vastassa ja toivotetaan ryhmäläiset tervetulleeksi
- aloitus kahvilla, kahvin aikana ohjaajat esittelevät itsensä
- ryhmäläiset esittelevät itsensä, sen mukaan, mitä haluavat itsestään kertoa, voidaan käyttää Suomen Kartta -työskentelyä

Kerrataan ryhmän perusajatus

- miksi olemme paikalla
- mitkä on tavoitteemme
- vertaisryhmän idea

Luodaan yhdessä säännöt ryhmälle

- vaitiolovelvollisuus
- toisen kuunteleminen
- esteestä ilmoittaminen
- yhteydenotot ohjaajiin
- päihteettömänä ryhmään saapuminen
- ym.

Ryhmäläisten toiveet

- tauot
- toiminnallisuus
- vierailijat
- retket
- muuta

Varataan aikaa kiireettömyyteen, kohtaamiseen, tutustumiseen ja luontevan, rennon ilmapiirin luomiseen (ei kiirettä ja luennoivaa tyyliä).

Lopetus

- seuraavan kerran aihe ja tapaamisaika
- lopetusmusiikki levyltä
- saatetaan osallistajat lähtemään

2. Ryhmätapaaminen

Ennakovalmistelut

- keskustelutila sopivaksi päivän aiheeseen
- kahvien ja teen varaaminen
- kopioidaan kotitehtävä ”Juomapäiväkirja” jaettavaksi, varataan myös ensimmäisellä kerralla jaettu materiaali mahdollisille uusille tulijoille
- varataan sopivaa musiikkia 1930- 1950-luvulta ajanjaksokorttien käsittelyä varten

Ryhmäläisten saapuessa

- huomioidaan kaikki tulijat positiivisella palautteella
- huomioidaan erityisesti uudet
- aloitus ja kuulumiset kahvilla
- esittelykierron, jos tarvetta
- päivän aiheesta kertominen

Päivän aihe

- perustietopaketti alkoholista
 - humalan voimakkuuteen vaikuttavat seikat
 - annoskoot
 - riskirajat
 - käsitteet; kohtuukäyttö, suurkulutus, ongelmakäyttö
- mitä tapahtuu elimistöllemme ikääntyessä, miten ikääntyneen elimistö reagoi eri tavalla alkoholin käytön yhteydessä

Muistelu ajanjaksokorttien avulla

- joku ohjaajista lukee ajanjaksokortin, lukemiseen liittyy musiikkia taustalla levytä ajanjaksoon liittyen
- käydään yhdessä muistellen läpi kysymykset
- käsitellään 1930- ja 1940-luvut sekä 1950- ja 1960- luvut

Kotitehtävä

- jaetaan mukaan juomispäiväkirja ja ohjeistetaan sen täyttäminen. Keskustellaan yhdessä, halutaanko se käydä läpi seuraavalla kerralla.

Lopetus

- kerrataan seuraava tapaamisaika ja aihe
- lopetukseksi kuunnellaan levytä vanhaa musiikkia
- ohjaajat saattelevat osallistuja lähtemään

3. Ryhmätapaaminen

Ennakovalmistelut

- ryhmätilan valmistelu ryhmäkertaa varten
- kahvien ja teen varaaminen
- musiikin varaaminen muistelukorttien käsittelyä varten
- tuolijumppaan tarvittava musiikki ja välineet

Ryhmäläisten saapuessa

- huomioidaan kaikki tulijat positiivisella palautteella
- huomioidaan erityisesti uudet
- aloitus ja kuulumiset kahvilla
- esittelykiertos, jos tarvetta
- päivän aiheesta kertominen

Päivän aihe

- alkoholin ja lääkkeiden yhteisvaikutus
- alkoholi ja sairaudet
- kohtuukäyttö voi kuulua myös ikääntyvän arkeen
- mitkä asiat voivat lisätä ikääntyvän alkoholin käyttöä
- käydään keskustellen läpi aihealueet, annetaan tilaa ryhmäläisten kokemuksille

Muistelu ajanjaksokorttien avulla

- joku ohjaajista lukee ajanjaksokortin, lukemiseen liittyy musiikkia taustalla levyltä ajanjaksoon liittyen
- käydään yhdessä muistellen läpi kysymykset
- käsitellään 1970-luku ja 1980-luku sekä 1990- ja 2000-luku

Lopetus

- seuraavan kerran tapaamisaika ja aihe
- kevyt tuolijumppa vanhan musiikin tahtiin
- ryhmäläisten saattaminen kotimatalle

4. Ryhmätapaaminen

Ennakovalmistelut

- ryhmätilan valmistaminen ryhmäkertaan sopivaksi
- kahvien ja teen varaaminen
- monistetaan kotitehtävä ”Syömäpäiväkirja” ja ”Lautasmalli” tehtäväksi ryhmän aikana
- varataan rentoutus musiikki lopetukseen

Ryhmäläisten saapuessa

- huomioidaan kaikki tulijat positiivisella palautteella
- uusia ei enää ryhmään tässä vaiheessa mielellään oteta, jos uusia tulee, ohjataan seuraavaan alkavaan ryhmään
- aloitus ja kuulumiset kahvilla

Päivän aihe

- ikääntyvän ravinnon tarve
- lautasmalli, mitä olisi hyvä löytyä lautaselta

Lautasmalli

- osallistujat tekevät lyhyen katsauksen omiin ravintotottumuksiinsa piirtämällä omat ruoka- ja juoma-annoksensa omaan lautasmalliinsa
- voidaan käydä yhdessä keskustellen läpi

Lopetus

- seuraavan kerran tapaaminen ja aihe
- kotitehtävän ohjeistus ”Syömäpäiväkirja”, sovitaan myös, käydäänkö yhdessä läpi seuraavalla kerralla
- rentoutus levyttä
- ohjaajat saattavat ryhmäläiset lähtemään

5. Ryhmätapaaminen

Ennakkovalmistelut

- ryhmätilan valmistelu tapaamiseen
- kahvien ja teen varaaminen
- alkoholijuomien energiasisällöt jaettavaksi ryhmäläisille
- tietovisan monistaminen
- musiikki ja välineet tuolijumppaa varten

Ryhmäläisten saapuessa

- huomioidaan kaikki tulijat positiivisella palautteella
- aloitus ja kuulumiset kahvilla

Päivän aihe

- miten alkoholin käyttö vaikuttaa ravitsemukseen, ravintoaineiden imeytymiseen ym.
- alkoholin sisältämän energian määrä
- alkoholijuomien energiasisällöt
- veden juonnin tärkeys

Tietovisa

- tietovisa alkoholista
- vastauksia läpi käydessä tulee myös keskustelua ja tietoa, sekä kertausta

Lopetus

- kevyt tuolijumppa
- seuraava tapaaminen ja aihe
- ohjaajat saattelevat ryhmäläiset kotimatalle

6. Ryhmätapaaminen

Ennakovalmistelut

- ryhmätilan valmistelu tapaamiseen
- kahvien ja teen varaaminen
- liikuntajana monistetaan osallistujille
- liikuntataulukko monistetaan kotitehtäväksi
- rentoutusmusiikin varaaminen lopetukseen
- jumpan valmistelu ja musiikin varaaminen sitä varten

Ryhmäläisten saapuessa

- huomioidaan kaikki tulijat positiivisella palautteella
- aloitus ja kuulumiset kahvilla

Jumppa

- teemaan orientoidutaan hieman pidemmällä tuolijumpalla
- huomioidaan osallistujien kunto ja toiveet, korostetaan oman voinnin mukaan tekemistä

Päivä aihe

- miten liikunta vaikuttaa hyvinvointiin
- jokaiselle löytyy jotakin

Liikuntajana

- täytetään oma liikuntajana, myös mitkä ovat oman liikunnan esteet ja ilot
- keskustellaan tulokset yhdessä

Lopetus

- seuraavan kerran tapaaminen ja aihe
- rentoutus levyltä
- ryhmäläisten saattaminen kotimatalle

7. Ryhmätapaaminen

Ennakovalmistelut

- ryhmätila valmiiksi päivän aihetta varten
- kahvien ja teen varaaminen
- jumpan valmistelu; musiikki, välineet

Ryhmäläisten saapuessa

- huomioidaan kaikki tulijat positiivisella palautteella
- aloitus ja kuulumiset kahvilla

Päivän aihe

- liikunta ja alkoholi
- mikä voi estää ikääntyneen liikkumista, keskustellen ryhmäläisten omat kokemukset tärkeitä
- toimintakykyä parantavia liikuntamuotoja

Jumppa

- kevyt ohjattu keppijumppa tai muu jumppa ryhmäläisten kunnon mukaan

Lopetus

- seuraavan kerran tapaaminen ja aihe
- rentoutus joko musiikin tai tekstin avulla
- ryhmäläisten saattaminen kotimatalle

8. Ryhmätapaaminen

Ennakovalmistelut

- tilan valmistelu ryhmäkertaan sopivaksi
- kahvin ja teen varaaminen
- lopetukseen etsitään huumoripitoinen teksti vanhuksen arjesta
- *voimavarapuu*- tehtävä monistetaan valmiiksi

Ryhmäläisten saapuessa

- huomioidaan kaikki tulijat positiivisella palautteella
- aloitus ja kuulumiset kahvilla

Päivän aihe

- mitä vanheneminen on; fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset muutokset
- arkea ja elämän tarkoituksellisuutta tulevat elementit
- ikääntyvä ihminen, tärkeä voimavara yhteiskunnassa

Voimavarapuu

- ryhmäläiset täyttävät omat voimavarapuunsa
- puuhun nimetään voimaa ja iloa antavat asiat, voimia vievät asiat ja ne tekijät, joilla on voimavarana toisille (esim. juttelukumppani naapurille)
- käydään tehtävä keskustellen läpi
- pohditaan, löytyykö menneisyydestä esim. harrastus tai tekeminen, jota voisi alkaa harrastamaan uudelleen

Lopetus

- seuraavan kerran tapaaminen ja aihe
- lopetuksessa hengellinen musiikki tai teksti, jos se sopii ryhmälle
- ryhmäläisten saattaminen kotimatalle

9. Ryhmätapaaminen

Ennakovalmistelut

- ryhmätilan valmistelu tapaamiseen sopivaksi
- kahvin ja teen varaaminen
- verkostokartta monistetaan tehtäväksi

Ryhmäläisten saapuessa

- huomioidaan kaikki tulijat positiivisella palautteella
- aloitus ja kuulumiset kahvilla

Päivän aihe

- yksinäisyyden kokemus, olenko vielä tarpeellinen
- mistä yksinäisyyden kokemukset voivat johtua
- mitä kielteisiä tunteita voi liittyä yksinäisyyteen, jos se ei ole toivottua
- alkoholi yksinäisyyden "lievittäjänä"
- käydään keskustelua

Verkostokartta

- jokainen ryhmäläinen täyttää verkostokarttaan oman lähipiirinsä
- käydään keskustellen läpi

Viimeinen tapaamiskerta

- sovitaan yhdessä viimeisestä ryhmäkerrasta
- kokoonnutaanko samassa tilassa? tehdäänkö retki?
- otetaan esiin ryhmäläisten yhteystiedot ja sovitaan, kootaanko niitä ryhmän jäsenille yhteydenpitoa varten

Lopetus

- rentouttava musiikki
- ryhmäläisten saattaminen kotimatalle

10. Ryhmätapaaminen

Ennakovalmistelu

- edellisellä kerralla sovitun mukaan valmistellaan joko pieni retki lähiympäristöön tai kokoontuminen ryhmätilassa
- monistetaan ohjaajien yhteystiedot jos kadonneet
- jaetaan ryhmäläisten yhteystiedot niille, jotka haluavat pitää toisiinsa yhteyttä myös ryhmän jälkeen
- varataan viimeiseen ryhmäkertaan parempi tarjoilu
- varataan voimauttava teksti lopetukseen
- varataan yhteislauluvihkosia

Ryhmäläisten saapuessa

- huomioidaan kaikki tulijat positiivisella palautteella
- aloitus ja kuulumiset kahvilla

Päivän aihe

- muistellaan ryhmätapaamisia, mikä on jäänyt mieleen positiivisena, mikä negatiivisena
- pohditaan tulevaisuutta, menetelmänä tulevaisuuden muistelu
- ohjaajat varmistelevat ryhmäläisten jatkoa

Lopetus

- sovitaan jatkosta, halutaanko seuranta tapaamista, jaetaan yhteystiedot
- päätetään ryhmä yhteislauluhetkeen
- ryhmäläisten saattaminen kotimatalle