

HÄMPIN KAPPELI -YHTEISÖPAJAN TAPAHTUMAPÄIVÄ

Terveyden edistämisen päivä päihteiden kanssa kamppaileville

Eveliina Järvinen ja Pauliina Välikangas

Opinnäytetyö, syksy 2015

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma

Sairaanhoitaja (amk)

TIIVISTELMÄ

Järvinen, Eveliina ja Välikangas, Pauliina.

Hämpin kappeli – yhteisöpajan tapahtumapäivä.

Diak Pori, syksy 2015, 41 sivua, 2 liitettä

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Hoitotyön koulutusohjelma, Sairaanhoidaja (amk).

Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää matalan kynnyksen tapahtumapäivä päihteiden kanssa kamppaileville ja asunnottomille Tampereen keskustorilla, Vanhan kirkon pihapiirissä. Tapahtumapäivän tavoitteena oli edistää päihdeongelmaisten terveyttä, antaa tietoa päihteistä ja niiden käytöstä sekä tarjolla olevista sosiaali-, terveys- ja kirkon palveluista. Lisäksi tavoitteena oli kohderyhmän yhteisöllisyyden tunteen ja voimaantumisen lisääminen.

Opinnäytetyö oli toiminnallinen ja se toteutettiin projektina. Toteutimme opinnäytetyön yhteisöpajassa. Yhteisöpajat koostuvat seurakuntien tai kristillisten järjestöjen työntekijöistä, vapaaehtoisista, yhteistyökumppanien toimijoista, sekä Diakin opiskelijoista. Yhteisöpajojen tavoitteena on tavoitella ratkaisuja ajankohtaisiin yhteiskunnallisiin haasteisiin. Kyseisen tapahtumapäivän suunnittelimme ja toteutimme moniammatillisesti Tampereen Tuomiokirkkoseurakunnan, Ohjaus- ja toimintakeskus Messin, Tampereen kaupungin aikuissosiaalityön, Martinussäätiön ja Diakonia-ammattikorkeakoulun yhteistyönä.

Tampereen yksi yhteisöpaja on nimetty Hämpin kappeliksi ja toteuttamamme tapahtumapäivä oli yhteisöpajan ensimmäinen. Tapahtuman tavoitteena oli konseptin jatkuvuus niin, että samantapaisia tapahtumia olisi tulevaisuudessakin.

Hämpin kappelin tapahtumapäivä toteutettiin kesäkuussa 2015. Päivä oli koottu rastien ympärille. Rastien avulla mahdollistui mukava yhdessäolo, konkreettiset terveyden edistämisen tietoisuudet sekä ohjaus ja keskustelut diakonia- ja sosiaalityön ammattilaisten kanssa. Tapahtumaan osallistui noin 200 henkilöä. Tapahtuman aikana ja sen jälkeen saatu palaute oli positiivista sekä kohderyhmältä että yhteistyökumppaneilta. Tapahtumapäivä lisäsi tietoisuutta Hämpin kappelin toiminnasta keskeisen sijainnin ja tapahtuman mainonnan myötä.

Asiasanat: terveyden edistäminen, päihdeongelma, päihderiippuvuus, sekundääripreventio, voimaantuminen, syrjäytyminen, huono-osaisuus, moniammatillinen yhteistyö

ABSTRACT

Järvinen, Eveliina and Välikangas, Pauliina.

An event day for substance abusers in the Tampere Community building. 41 pages, 2 appendices. Language: Finnish, Autumn 2015. Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Nursing, Option in Nursing. Degree: Nurse.

The outcome of this bachelor's thesis is a project and the aim was to create a model for an event day for people who are substance abusers and homeless. The target group was people who spend their time around the central square of Tampere daily. The idea was to organize meaningful activities and give health education. The purpose of the activity day was to enhance communality among them, to give information on intoxicants and effects on health, about available welfare services for substance abusers. The manner of the approach was supportive and the focus was on empowerment. Support these people to healthier life and to confront them precisely just the way they are.

The event day was held in the Community building in Tampere named 'Hämppi kappeli'. It was organized in cooperation with the Martinus Foundation the Federation of Evangelical Lutheran Parishes in Tampere, Tampere Social work for adults and Messi. Messi is a center which offers support and services for children, youth and their families and the founding principles are to encounter people in a meaningful way. The event day was conducted in the summer of 2015.

As a result of the project, there were approximately 200 visitors in the event. Focus was on information on health education, intoxicants and conversations with the target group. According to the feedbacks, they liked what were planned. Feedbacks and experiences of organizing this event will help the planning of the next events.

Key words: health promotion, secondary prevention, intoxicant dependency, empowerment, social exclusion, underprivileged, multi-professional

SISÄLLYS

1 TERVEYDEN EDISTÄMISEN LÄHTÖKOHDAT PÄIHTEIDEN KANSSA KAMPPAILEVIEN KESKUUDESSA	6
2. YHTEISTYÖKUMPPANIEEN ESITTELY JA HANKKEEN TAUSTA	8
3 PÄIHTEIDEN VAIKUTUS TERVEYTEEN.....	11
3.1 Päihderiippuvuus ja päihdeongelmaiset	11
3.2 Päihneiden käytön riskit.....	13
3.3 Huono-osaisuus ja syrjäytyminen	15
3.4 Päihteen ja mielenterveys	15
4 TERVEYDEN EDISTÄMINEN PÄIHDEONGELMAISTEN KESKUUDESSA .	16
4.1 Terveyden edistämisen kolme tasoa	17
4.2 Voimaantuminen	18
5. TAPAHTUMAPÄIVÄN SUUNNITTELUN VAIHEET	19
5.1. Ensimmäinen suunnittelupalaveri Tampereella 6.2.2015	19
5.2 Toinen suunnittelupalaveri 20.2.2015.....	20
5.3 Kolmas suunnittelupalaveri 17.3.2015.....	20
5.4 Neljäs suunnittelupalaveri 24.4.2015.....	22
5.5 Lehtihaastattelu 5.5.2015	23
5.6 Tapahtumapäivän mainos ja saatekirje	24
6 TAPAHTUMAPÄIVÄN RASTIT, SUUNNITTELU JA TOTEUTUS.....	24
6.1 Tapahtumapäivän toteutus	25
6.2 Päihderasti	25
6.3 Terveyden edistämisen rasti.....	26
6.4 Positiivisuusrasti	27
6.5 Valokuvausrasti	27
6.6 Musiikkirasti.....	27
6.7 Diakonia-/sosiaalityön rasti ja esirukousrasti	28
6.8 Soppatykkirasti	28
6.9 Palauterasti	29
7 TUOTOS JA JÄLKITUNNELMAT	30

LÄHTEET.....	33
LIITE 1 Hämpin kappelin tapahtumapäivän mainos.....	37
LIITE 2: Kuvia tapahtumapäivän toteutuksesta.....	38

1 TERVEYDEN EDISTÄMISEN LÄHTÖKOHDAT PÄIHTEIDEN KANSSA KAMPPAILEVIEN KESKUUDESSA

Valitsimme terveyden edistämisen päihteiden kanssa kamppailevien keskuudessa opinnäytetyömme aiheeksi, koska päihdeongelmaisten runsas määrä on muodostunut ongelmaksi Tampereen keskustan alueella. Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää matalan kynnyksen terveyttä edistävä tapahtumapäivä päihteiden kanssa kamppaileville ja asunnottomille Tampereen keskustorilla, Vanhan kirkon pihapiirissä. Kohderyhmälle ei ole aikaisemmin järjestetty vastaavaa. Halusimme järjestää kohderyhmälle erilaisen, mahdollisesti normaalista arjesta poikkeavan päivän.

Tapahtumapäivän tavoitteena oli edistää päihdeongelmaisten terveyttä, antaa tietoa päihteistä ja niiden käytöstä sekä tarjolla olevista sosiaali-, terveys- ja kirkon palveluista. Lisäksi tavoitteena oli kohderyhmän yhteisöllisyyden tunteen ja voimaantumisen lisääminen.

Tapahtuman oli osa Hämpin kappelin yhteisöpajatoimintaa. Hämpin kappelin tapahtumapäivän suunnitteluun ja toteutukseen osallistui moniammatillinen työryhmä. Tapahtumapäivä järjestettiin kesäkuussa 2015 yhteistyössä Tampereen Tuomiokirkkoseurakunnan, Ohjaus- ja toimintakeskus Messin, Tampereen kaupungin aikuissosiaalityön, Martinus-säätiön ja Diakonia-ammattikorkeakoulun kanssa.

Diakonia-ammattikorkeakoulun (Diak) arvoperustaan kuuluu huono-osaisuuden tunnistaminen ja kohtaaminen. Sen toimintaa ohjaavat lähimmäisenrakkkaus, sosiaalinen oikeudenmukaisuus, avoin vuorovaikutus sekä laadukas ja tuloksellinen toiminta. Sairaanhoidajan (AMK) kompetensseja eli osaamisvaatimuksia ovat muun muassa terveyden edistämisen taito, ohjaus- ja opetusosaaminen. Opinnäytetyössämme sairaanhoidajan työnkuva ja työelämän tarpeet kohtaavat. (Diakonia-ammattikorkeakoulu i.a)

Ammatillisen osaamisen tavoitteitamme ja kehittymistavoitteitamme ovat projektin suunnitteluprosessissa kehittyminen, tapahtumapäivän organisointi, haastavan kohderyhmämme tapahtumapaikalle saaminen sekä kohderyhmän kohtaaminen.

2. YHTEISTYÖKUMPPANIEN ESITTELY JA HANKKEEN TAUSTA

Toteutamme opinnäytetyön yhteisöpajassa. Yhteisöpaja on Diakonia-ammattikorkeakoulun hanke, jossa Diak toimii yhteistyössä seurakuntien ja järjestöjen kanssa. Toiveena on saada koottua eri puolille maata useita yhteisöpajoja, joista muodostaisivat välittäviä yhteisöjä. Yhteisöpajan tavoitteina on käynnistää prosesseja ja hankkeita, jotka tähtäävät yhteisöllisyyden, vapaaehtoistoiminnan ja kirkon jäsenyyden vahvistamiseen, sekä olemassa olevien mahdollisuuksien aiempaa parempaan hyödyntämiseen. Yhteisöpajat koostuvat seurakuntien tai kristillisten järjestöjen työntekijöistä, vapaaehtoisista, yhteistyökumppanien toimijoista, sekä Diakin opiskelijoista. Diakin opiskelijat voivat suorittaa pajassa opintojaan, aina ylempään AMK- tutkintoon asti. Yhteisöpajan omistajuus on seurakunnalla, joten se päättää, millä tavalla haluaa järjestää yhteisöpajan toimintaa. Pajoissa tavoitellaan ratkaisuja ajankohtaisiin yhteiskunnallisiin haasteisiin ja ongelmiin. (Jäsen 360 i.a; Yhteisöpaja i.a.)

Yhteisöpajojen toiminnassa sovelletaan Diakin OSKE-ajattelua (Osallistuva kehittäminen): keskinäisoppimista, vastavuoroisuutta, yhdessä tutkimista ja tiedon soveltamista käytäntöön. Ideana on, että luentosaleista siirrytään toiminnalliseen ympäristöön. Yhteisöpajan toiminnassa mukana oleville vapaaehtoisille tarjotaan mahdollisuus suorittaa avoimen AMK:n opintoja. Diakonia-ammattikorkeakoulu on ottanut käyttöön seurakuntatoiminnan sosiokulttuurisen Jäsen360° – kehittämistyökalun. Kehittämistyökalua hyödynnetään osana opintoja ja yhteisöpajojen toimintaa. Diakonia-ammattikorkeakoulun opetussuunnitelma uudistui vuoden 2015 alussa. Uuden opetussuunnitelman periaatteita ovat elämän moninaisuuden ymmärtäminen, yhteisöllisyyden rakentaminen ja rohkeasti kokeileminen. Näiden periaatteiden mukaan yhteisöpajassa järjestettävät tapahtumat tukevat uutta opetussuunnitelmaa. (Jäsen360° i.a; Yhteisöpaja i.a.)

Hämpin kappeliksi nimetty yhteisöpaja käynnistettiin Tampereella keväällä 2015 osana Tampereen yhteisöpajaa. Tavoitteena oli Vanhan Kirkon alueen elävöittäminen ja sosiaalipartion luominen Keskustorin alueelle. (Jäsen360° i.a). Seura-

kuntien lisäksi Tampereen yhteisöpajassa toiminnassa on mukana Martinus-säätiö ja Tuomiokirkkoseurakunta. Tampereen yhteisöpajan ”Hämpin kappelin” keskuspaikkana toimi keskustorin Vanhan kirkko. Tarkoituksena on järjestää meidän tapahtumamme sekä joitain muita yhteisöpajan tapahtumia, ja näin lisätä viihtyvyyttä keskustorin ympäristössä.

Omat ammatilliset tavoitteemme ovat organisointitaitojen kehittyminen tapahtuman suunnittelun ja järjestämisen kautta sekä lisäksi kehittää vuorovaikutus- ja kohtaamistaitoja erilaisten ryhmien kanssa. Koulutusalamme suuntautumisvaihtoehtoon liittyen yksi tärkeimpiä tavoitteitamme on terveyden edistäminen yhteisössä. Päihdeongelmaiset ovat olleet pitkään ongelma, joka vaikuttaa Tampereen Keskustorin alueen viihtyvyyteen. He viettävät aikaansa erityisesti Keskustorin Vanhan kirkon portailla ja käyvät kirkon takana huumekauppaa. kaupungin toimet ole helpottaneet tilannetta. Näistä syistä yhteisöpajassa tartutaan haasteeseen asian ratkaisemiseksi. Hämpin kappelin tapahtumapäivän suunnitteluun osallistuvat Tampereen Tuomiokirkkoseurakunta, Ohjaus- ja toimintakeskus Messi, Tampereen kaupungin aikuissosiaalityö, Martinus-säätiö ja Diakonia-ammattikorkeakoulu.

Tampereen Seurakuntayhtymä muodostuu viidestä evankelis-luterilaisesta seurakunnasta. Seurakuntayhtymän toimintamuotoja ovat muun muassa perheneuvonta, sairaalasielunhoito, diakonia-, nuoriso- ja oppilaitostyö sekä yhteiskunnallinen työ. Tampereen evankelis-luterilaiset seurakunnat toimivat kristillisen sanoman levittämiseksi ja lähimmäisenrakkauden toteuttamiseksi. Opinnäytetyömme tilaajana on Tampereen Tuomiokirkkoseurakunta. Se on yksi viidestä Tampereen seurakunnasta ja toimii Tampereen keskustan alueella Pyynikiltä Kissanmaalle. (Tampereen ev.lut seurakunnat i.a.c)

Messi on nuorten ja perheiden ohjaus- ja toimintakeskus. Sen toiminnasta vastaavat Tampereen seurakunnat ja Tampereen Nuorten Miesten Kristillinen Yhdistys (NMKY). Nuorten neuvonnan ja työpajojen lisäksi toimintamuotoja ovat perhe- ja erityisdiakonin palvelut, Messin nuorisotila ja Rikoksista irti suuntaa-

malla uudestaan -työ. Messin toimintaperiaatteena ovat kohtaaminen, kuuleminen ja kiireettömyys. Messi tarjoaa vertaistukea eri elämäntilanteissa oleville lapsille, nuorille ja perheille. (Tampereen ev.lut. seurakunnat i.a.)

Tampereen kaupungin aikuissosiaalityön asiakkaita ovat yksin asuvat ja lapsettomat pariskunnat. Aikuissosiaalityön piiriin voivat hakeutua asiakkaiksi esimerkiksi elämänhallinnan avun tarpeessa olevat, työttömät, asunnottomat, alkoholi- tai päihderiippuvaiset, mielenterveysongelmaiset, äkillisen kriisin kokeneet sekä sosiaaliturvan palveluiden piiriin haluavat, jotka tarvitsevat ohjausta. Tampereen kaupungin aikuissosiaalityöhön kuuluvan Sarviksen sosiaaliaseman tehtävänä on yhdistää erilaisia sosiaalipalveluita avopalveluina saman katon alle. Sarviksen alaisuuteen kuuluvat kuntouttava sosiaalityö, toimeentulotuki, sosiaalipalvelu ja – neuvonta. (Tampereen kaupunki i.a.)

Martinus-säätiö on Tampereen evankelis-luterilaisen seurakuntayhtymän hallinnoima diakoniasäätiö. Se on perustettu vuonna 2004 tarkoituksenaan toimia apuna ja tukena tarvitsevien ihmisten hyväksi diakoniatyön periaatteiden mukaisesti. Säätiön tavoitteena on tukea seurakuntien toimintaa sekä tuottaa palveluita ja koulutusta. Säätiö toimii yhteistyössä seurakuntien, järjestöjen, kuntien ja oppilaitosten kanssa. Martinus-säätiöön kuuluu Epilän toimintakeskus, joka tuottaa kehitysvammaisille päivä- ja työtoimintaa. Tämän lisäksi säätiö omistaa sosiaalisen yrityksen Martinus-palvelut oy:n ja Martinuskodit kiinteistöosakeyhtiön. Martinus-palvelut oy tuottaa erilaisia palveluja ja työllistää työttömiä. KOy Martinuskodit toteuttaa rakennushankkeita, jotka mahdollistavat erilaisten kuntoutujien asumispalvelut. Martinuksen pääasiallisena toimintaympäristönä on Tampereen kaupungin seutu. (Tampereen ev.lut. seurakunnat i.a.b.)

Diakonia-ammattikorkeakoulu on valtakunnallinen korkeakoulu, joka toimii tällä hetkellä seitsemällä paikkakunnalla. Diakin arvoja ovat kristillinen lähimmäisenrakkkaus, sosiaalinen oikeudenmukaisuus, avoin vuorovaikutus, sekä laadukas ja tuloksellinen toiminta. Diakonia-ammattikorkeakoulu tuottaa eri alojen ammattilaisia ja asiantuntijoita, sekä osallistuu alueelliseen ja valtakunnalliseen kehittämiseen. (Diakonia-ammattikorkeakoulu i.a.)

3 PÄIHTEIDEN VAIKUTUS TERVEYTEEN

Tapahtumapäivän kohderyhmällä on päihteiden riippuvuuskäyttöä. Tässä kappa- leessa kerromme päihdeongelmaisista ja päihteiden käyttöön liittyvistä riskeistä. Tapahtumapäivässä kerrotaan päihteiden käytön haitoista tietoisikun omaisina kokonaisuuksina. Niiden tarkoituksena on havahduttaa päihdeongelmaisia ja etenkin nuoria tapahtumapäivään osallistujia huomaamaan, kuinka haitallista päihteiden liikakäyttö on.

3.1 Päihderiippuvuus ja päihdeongelmaiset

Päihderiippuvuus on addiktio, voimakas tai pakonomainen halu käyttää päihteitä toistuvasti, vaikka toiminnasta aiheutuu fyysistä, psyykkistä, sosiaalista tai hen- kistä haittaa. Päihderiippuvuus on sairaus, josta voi parantua oikeanlaisen kun- toutuksen avulla. (Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a.)

Päihderiippuvuus on Suomessa yleistä. Terveys 2000-tutkimuksen mukaan 29- vuotiaista Suomalaisista 4 % on alkoholiriippuvaisia. Lääkeaineriippuvuudet eivät ole näin yleisiä. Tutkimusten mukaan perimälläkin on suuria vaikutuksia riippu- vuuden syntyyn. Altistavien perintötekijöiden onkin arvioitu vaikuttavan riippuvuu- den syntyyn noin 50 %. Näin ollen henkilö, jolla on perimässään alttius sairastua päihderiippuvuuteen, sairastuu kaksi kertaa todennäköisemmin kuin henkilö, jolla tätä alttiutta ei ole. Myös päihderiippuvuuden ja mielenterveyshäiriöiden sekä so- siaalisten tekijöiden välillä on löydetty yhteys. Suomessa päihderiippuvuutta to- detaan enemmän miehillä kuin naisilla. Riippuvuus voi kehittyä missä iässä ta- hansa eikä se ole välttämättä sidonnainen ihmisen sosiaaliseen asemaan yhteis- kunnassa. (Terveys- ja hyvinvoinninlaitos 2014 c.)

Tapahtumapäivän suunnittelussa tulee ottaa huomioon päihteiden ongelmakäy- tön vaikutus henkilöön ja hänen toimintakykyynsä. Otamme huomioon turvalli- suuden: vahtimestari valvoisi yleistä järjestystä ja ilmoitamme Tampereen poliis-

sille tapahtumasta, jotta he partioisivat tapahtumapäivänä näkyvämmiin keskustorin ympäristössä. Rastien teemaan kuuluu päihteiden ja niiden käytön haitoista kertomisen lisäksi mielenterveyteen keskittyviä osa-alueita.

Alkoholi on Suomessa laillinen ja hyväksytty päihde, jota jokainen 18 vuotta täyttänyt henkilö saa käyttää. Pääsääntöisesti alkoholi liittyy juhliin, ruokailuun ja yhdessäoloon. Alkoholilla on rentouttava vaikutus, ja lähes kaikki sitä käyttävät henkilöt käyttävät sitä toistuvasti kokemiensa myönteisten vaikutusten vuoksi. Suomessa suurin osa ihmisistä käyttää alkoholia. Täysraittiiden osuus väestöstä oli vuonna 2012 noin 12 prosenttia. Alkoholin suurkuluttajia oli saman tutkimuksen mukaan 5-10 prosenttia. Päivittäin alkoholia käyttää miehistä noin 5 prosenttia ja naisista 2 prosenttia. (Havio ym. 2013, 53.)

Mitä enemmän henkilö käyttää alkoholia, sitä korkeammaksi kasvaa hänen alkoholin sietokykynsä, toleranssi. Toleranssin noustessa voi alkoholin kulutus kasvaa huomaamatta riskikäytön kynnykselle ja johtaa näin fyysisen riippuvuuden syntymiseen. Alkoholin suurkulutuksen rajoina pidetään miehillä 24 annosta viikossa ja naisilla 16 annosta viikossa. Näiden rajojen toistuva ylittäminen lisää riippuvuuden syntymisen riskiä huomattavasti. (Havio ym 2013, 54.)

Suomessa käytetään monia erilaisia huumaavia aineita. Tampereen keskustorin ympäristössä erityisesti pillerit ja pistettävät huumeet ovat olleet näkyvästi esillä. Huumausaineet aiheuttavat monia haittoja, erityisesti käyttäjälle itselleen, mutta myös käyttäjän lähipiirille. Huumausaineiden käyttäjillä on myös suuri riski ajautua rikollisuuden tielle, kun rahanpuutteessa murtaudutaan jonkin myytävän tavaran tai rahan toivossa (Kaukonen & Hakkarainen 2002, 115–116).

Huumekuolemat ovat yleisiä. Huumekuolemiin lasketaan perinteisen huumausaineen farmakologisiin ominaisuuksiin kuuluvien ominaisuuksien aiheuttamien kuolemien lisäksi esimerkiksi huumausaineen käytön aiheuttamat tapaturmaiset kuolemat sekä välilliset kuolemat, joissa huumausaineen käyttäjä aiheuttaa ainetta käyttämättömän ihmisen kuoleman. Myös lapsen kuolema luetaan huume-kuolemaksi, kun lapsi on nauttinut vanhemmilleen kuuluvia huumaavia aineita.

Lisäksi huumeiden käytön aiheuttama HIV-tartunta ja sen seuraama kuolema lasketaan huumekuolemiin kuuluvaksi. (Kaukonen & Hakkarainen 2002, 115–116.)

3.2 Päihteiden käytön riskit

Huumepäihtymys merkitsee elimistön, erityisesti aivojen, myrkytystä. Huumeiden aivovaikutusten takia henkilö ei kykene hallitsemaan käytöstään ja käyttäytyy tilanteeseen nähden sopimattomasti. Eräät huumeaineet aiheuttavat euforisen olon ja toiset huumeet saattavat aiheuttaa pelko- tai ahdistustiloja, harhaluuloja tai harha-aistimuksia. Kannabis saattaa jopa provosoida henkilön psykoosin. Keskushermostovaikutusten takia myös tajunnan taso voi heikentyä, hengitys lamaantua tai käyttäjällä saattaa esiintyä vapinaa ja kouristuksia. Ruumiilliset oireet, kuten pahoinvointi, sydämen toiminnanhäiriöt ja verenpaineen muutokset ovat myös mahdollisia. (Irti huumeista i.a.d.)

Suonensisäisesti aineita käyttävillä on kasvanut riski saada HIV- ja hepatiitti-infektioita. Pistämällä käytettäviin huumeisiin liittyy riski B- ja C-hepatiittiin sekä HIV-infektioon. Terveysneuvontapisteiden ja puhtaiden neulojen vaihtopisteiden toiminnan ansiosta suonensisäisesti huumeita käyttävien HIV-tartunnat ovat kääntyneet rajuun laskuun. Kuitenkin jopa 80 prosentilla suonensisäisten huumeidenkäyttäjillä on C-hepatiittitartunta ja noin 40 %:lla heistä on B-hepatiittitartunta. Huumepäihtymyksen vuoksi myös tapaturma- ja itsemurhariski kasvaa. (Irti huumeista, i.a.d.)

Hepatiitti B on virusperäinen maksatulehdus. Tartunnan oireet näkyvät yleensä melko nopeasti muutaman kuukauden kuluessa, mutta joskus oireet voivat alkaa vasta yli puolen vuodenkin kuluttua. Tartunnan yleisimpiä oireita ovat ruokahaluttomuus, kuume, väsymys, sekä vatsa- ja nivelkivut. Näkyvimpiä oireita on silmänvalkuaisten keltaisuus, tummentunut virtsa sekä ulosteen harmahtava väri. Yleisin reitti B-hepatiitin tartumiselle on yhteisten neulojen käyttö pistettäessä suonensisäisiä huumeita. Yleistä on myös tartunta suojaamattomassa yhdynnässä ja veren välityksellä. (Irti huumeista, i.a.a.) Tämän vuoksi tiedottaminen asiasta on tärkeää, jotta ihmiset ymmärtäisivät puhtaiden neulojen ja kondomin käytön tärkeyden.

C-hepatiitti on B-hepatiitin tavoin virusperäinen maksatulehdus, mutta sairaus on usein vuosia oireeton. Lähes aina tartunnan saaneella ihmisellä virus pysyy elimistössä läpi elämän, ja usein heille kehittyy myös krooninen maksatulehdus. Oireena saattaa esiintyä ruokahaluttomuutta, väsymystä, kuumeilua tai flunssan kaltaisia oireita. Silmien ja ihon keltaisuus on sairastavien tunnistettavin oire. Noin puolella ruiskuhuumeiden käyttäjistä on C-hepatiitti tartunta. (Terveyskirjasto i.a; Irti huumeista, i.a.b.)

HIV-virus on HI-viruksen aiheuttama sairaus. Virus tuhoaa valkosoluja ihmisen verestä. Tartunnan saaneen ihmisen verenkiertoon syntyy pysyvä infektiotila, jonka johdosta elimistön vastustuskyky alenee. HIV-tartuntaa ei voi todeta niin sanotuista ensioireista. Osalle tartunnan saaneista kehittyy 1–6 viikon kuluessa tartuntahetkestä tavanomaisten flunssaoireiden kaltaisia oireita, kuten kurkkukipua, kaularauhasten turvotusta, kuumetta, ihottumaa, lihaskipuja ja päänsärkyä. Oireista saattaa tulla vain muutama ja nekin niin lievinä, ettei tartunnansaaja osaa välttämättä epäillä HIV-tartuntaa. HIV-tartunnan mahdollisten ensioireiden jälkeen HIV-positiiviset ovat useimmiten vuosikausia täysin oireettomia. HIV-tartunta tapahtuu usein yhteisten neulojen, veren ja suojaamattoman yhdynnän kautta. Myös synnytyksen ja imetyksen yhteydessä tartunta äidistä lapseen on mahdollinen. (HIV-tukikeskus, i.a.)

Hiv-infektioon ei ole olemassa parantavaa lääkitystä. Tartunnan saaneen terveydentilaa seurataan ja hänen terveydestään huolehditaan muun muassa antamalla tarvittavia rokotuksia. HIV:n lisääntymisen estolääkitys aloitetaan, kun ihmisen puolustusjärjestelmän tila heikkenee. Hoidosta vastaavat yliopistolliset sairaalat alueensa keskus- ja aluesairaaloiden sekä psykiatristen sairaaloiden kanssa. Sairaaloissa HIV-infektion hoito on keskitetty sisätautien yksikköön. (HIV-tukikeskus, i.a. ja Irti huumeista, i.a.c.) Vuonna 1998 alkaneen epidemian vuoksi Suomen HIV- ja AIDS-tartuntojen määrät lähtivät kasvuun neulahuumeiden käyttäjien keskuudessa. Epidemia laantui 2000-luvun alussa, mutta yhä edelleen ruiskuhuumeiden käyttäjillä on muuta väestöä enemmän HIV- ja AIDS-tartuntoja. Suomessa HIV-lääkitystä saavia potilaita on noin 500, mutta luku nousee jatkuvasti. (Terveyskirjasto i.a.)

Päihteitä käytettäessä tapaturmien ja kuolemien riski kasvaa suuresti etenkin liikenteessä. Sen lisäksi itsemurhariski, väkivallan uhka ja myös seksuaalisen hyväksikäytön riski kasvavat runsaan päihteiden käytön seurauksena. (Terveystieteiden tutkimuskeskus i.a.b.) Pitkäaikaisen alkoholinkäytön vaikutuksina on muun muassa fyysisen suorituskyvyn heikkeneminen, motoriikan ja muistin heikentyminen. Pitkäaikaisen käytön myötä myös pikkuaivojen toiminta häiriintyy, jolloin tasapaino ja hienomotoriikka heikkenevät. (Päihdelinkki)

3.3 Huono-osaisuus ja syrjäytyminen

Suomi on hyvinvointivaltio eli valtio huolehtii kansalaisten hyvinvoinnista. Huono-osaisella ihmisellä tarkoitetaan Suomessa useimmiten henkilöä, joka ei syystä tai toisesta kuulu hyvinvoinnin piiriin. Hyvinvoinnista erottavia piirteitä voivat olla esimerkiksi puutteet aineellisissa tarpeissa (kuten ruoka, asunto, raha) sekä sosiaalisen toiminnan ja sosiaalisten suhteiden osa-alueilla. Huono-osaisuudella voidaan aiemmin mainittujen seikkojen lisäksi tarkoittaa myös valtaväestöstä eroavaa elämäntyyliä. (Niemelä & Saari 2013, 9.) Kohderyhmämme jäsenistä suurin osa on huono-osaisia, sillä suurin osa heistä on työttömiä, asunnottomia tai riippuvainen päihteistä.

Huono-osaisuuden tavoin syrjäytyminen on käsite, joka voidaan käsittää monella tavalla. Avaamme käsitteen nyt siinä muodossa, kuin sitä opinnäytetyötämme tehdessä käytettiin. Syrjäytyminen on kasaantunutta huono-osaisuutta, johon on voinut johtaa esimerkiksi ongelmat koulutuksessa, terveydessä tai elintasossa. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2014). Varsinkin nuoret, jotka putoavat pois koulutuksen piiristä, ovat vaarassa syrjäytyä. Heillä ei ole enää sosiaalista sidettä mihinkään joukkoon, jolloin he saattavat helposti jäädä kotiin.

3.4 Päihteet ja mielenterveys

Päihderiippuvuudella, mielenterveyshäiriöillä sekä sosiaalisilla tekijöillä on yhteys. Erityisesti nuoruudenaikainen päihteiden käyttö on yhteydessä psyykkiseen

hyvinvointiin. Runsaasti alkoholia käyttävät nuoret altistuvat helpommin mielen-terveyden häiriöille. Esimerkiksi kannabiksen on todettu nostavan skitsofrenian sekä depression eli masennuksen riskiä. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos i.a.b.) Mielen-terveyshäiriöiden yhteydessä esiintyy runsaasti päihteiden liikakäyttöä, ja arviolta 40–80 %:lla onkin päihdeongelmaa. Lisäksi noin 80 %:lla ihmisistä, joilla on diagnosoituna päihteiden ongelmakäyttöä, on lisäksi mielen-terveydellisiä ongelmia. (Havio, Inkinen & Partanen 2013, 200.)

4 TERVEYDEN EDISTÄMINEN PÄIHDEONGELMAISTEN KESKUUDESSA

Terveys voidaan Maailman terveysjärjestön (WHO) mukaan määritellä täydellisenä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilana, mutta usein määritelmää pidetään mahdottomana tilana saavuttaa. Yleisesti myös terveyden hengellistä puolta on alettu korostaa. Terveys ei ole staattinen tila, sillä sairaudet ja fyysinen sekä sosiaalinen elinympäristö, ihmisen omat kokemukset, arvot ja asenteet vaikuttavat siihen. Ihminen voi tuntea itsensä terveeksi, vaikka hänellä olisikin joku sairaus tai vamma. (Huttunen 2012.) Terveyden suhteellisuus ilmenee esimerkiksi niin, että päihdeongelmainen ei itse koe päihteitä ongelmana, vaikka yhteiskunta tuomitsee niiden käytön.

Terveydenhuollossa on alettu panostaa ennaltaehkäisevään ja terveyttä ylläpitävään terveydenhuoltoon, varsinkin perusterveydenhuollossa, sillä Terveydenhuoltoalain (2011) mukaan terveystalouden keskeinen tehtävä on terveyden edistäminen (Kauhanen 2013, 155.)

Anita Pyykkö (2013) kertoo, että Koskisen ja Ollonqvistinin (2007) Terveyden edistämisen salutogeenisessä viitekehyksessä terveys ei ole terveysprosessin päämäärä, vaan päämääränä on hyvä elämä. Salutogeeninen malli käsittelee terveyden, stressitekijöiden ja voimavarojen suhteita. Voimaantumisen lähestymistavassa keskeistä on ihmisen omaa terveyttä ylläpitävien tekijöiden ymmärtäminen ja kyky kontrolloida terveyttä määrittäviä tekijöitä.

Suomen sosiaali- ja terveysministeriön Internet-sivuilla kerrotaan terveyden edistäminen olevan osa kansanterveystyötä. Vastuu Suomen kansalaisten terveyden edistämisen ohjauksesta ja valvonnasta kuuluu Sosiaali- ja terveysministeriölle, ja terveyden edistämistä on pyritty säätelemään erilaisilla laeilla. Terveysthuollon lisäksi terveyttä edistetään yhteiskunnan muillakin sektoreilla. (Suomen sosiaali- ja terveysministeriö 1 i.a.)

Lait ja säädökset edellyttävät, että kunnat järjestävät sekä ehkäiseviä että korjaavia päihdepalveluja asukkailleen. Suomen sosiaali- ja terveysministeriön Kansainvälisessä Mielensterveys- ja päihdesuunnitelma 2009–2015 mukaan päihdetyö ja mielensterveystyö liittyvät tiiviisti toisiinsa, joten niitä tulisi kehittää yhtenäisenä kokonaisuutena. Kansallisessa mielensterveys- ja päihdesuunnitelmassa (2009) esitetään ehdotuksia mielensterveys- ja päihdetyön kehittämiseksi. Suunnitelmalla pyritään vahvistamaan mielensterveys- ja päihdeasiakkaan asemaa, edistämään mielensterveyttä ja päihdeettömyyttä ja ehkäisemään haittoja. Suunnitelma korostaa avo- ja peruspalvelujen merkittävyyttä sekä palveluneuvonnan tarvetta. Kyseisten suunnitelmien kehittämisessä matalakynnyksisen, yhden oven periaatteen sekä yhdistettyjen mielensterveyshäiriöiden ja päihdehoidon avohoitoyksiköiden merkitys korostuu. (Terveysten- ja hyvinvoinninlaitos, 2014, a.)

4.1 Terveysten edistämisen kolme tasoa

Terveysten näkökulmasta preventiolla eli sairauksien ehkäisyllä pyritään kohentamaan terveyttä edistäviä voimavaroja. Sairauksien ehkäisy on jaettu kolmeen osaan: primaari-, sekundaari- ja tertiaaripreventioon. Sekundaaripreventiolla hidastetaan haittavaikutuksia poistamalla riskitekijä tai pienentämällä sen vaikutusta. Sekundaaripreventio on sosiaali- ja terveyshuollon palveluissa annettavaa päihdepalvelua ja päihdehuollon erityispalvelua. Päihdehuoltolaki (41/1986/1986) edellyttää, että kunnat järjestävät sosiaali- terveyshuollon palvelut ja päihdehuollon erityispalvelut siten, että ne ovat sisällöltään ja laadultaan kunnan tarpeita vastaavia. (Stakes 2007, 11.)

Sosiaali- ja terveydenhuollon päihdepalveluita ovat esimerkiksi päihdeongelmaisten tunnistaminen, akuuttien palveluiden tarjoaminen (myös päihteiden vaikutuksen alaisena olevalle henkilölle), motivointi ja päihdehoitoon ohjaus sekä pitkäaikaiseen hoitoon ja kuntoutukseen osallistumisen järjestäminen. Usein päihdehuollon erityispalveluiden kanssa tarjottavat palvelut on kohdennettu päihdeidenkäytön vähentämiseen tähtäävään palveluun, joka on matalakynnyksistä sekä tukipalveluihin, jotka liittyvät huono-osaisuuteen. Tällaisia palveluita ovat esimerkiksi huumeidenkäyttäjien terveysneuvonta ja pistovälineiden vaihto sekä asumis- ja päiväkeskustoiminta. (Stakes 2007, 11.)

Ehkäisevään ja korjaavaan päihdetyöhön kuuluu riskiehkäisy, joka pyrkii vaikuttamaan mahdollisiin päihdeongelmiin jo ennen ongelmien syntymistä. Riskiehkäisy toteutetaan kunnan peruspalveluissa muun muassa tukemalla elämänhallintaa ja varhaista hoito- ja tukipalveluihin hakeutumista. Nämä toimet vaikuttavat myös syrjäytymisen ehkäisyyn. (Stakes 2007, 11.)

4.2 Voimaantuminen

Opinnäytetyömme tavoitteena on voimaannuttaa tapahtumamme kohderyhmää. Voimaantumisella (empowerment) tarkoitetaan usein ihmisen sisäisinä prosesseina tapahtuvaa yksilöllistä voimaantumista. Voimaantumisessa oleellista on ihmisen oman voiman tunteen lisääntyminen sekä omasta elämästä ja omista valinnoista vastuun ottaminen. Se sisältää pyrkimyksen opetella itsensä ja omien asioidensa hallintaa sekä saada käyttöön sillä hetkellä tarpeellisia aineellisia ja henkisiä resursseja. (Järvikoski, Härkäpää & Pättikangas 1999.)

Mielenterveystyössä voimaantumisen käsitteellä viitataan siihen, miten paljon yksilö voi tehdä omaa elämäänsä koskevia valintoja ja vaikuttaa itseään koskeviin päätöksiin ja olosuhteisiin. Voimaantunut asiakas sitoutuu palvelujen käyttöön määrätietoisemmin, mikä johtaa usein parempiin hoitotuloksiin. (WHO 2010.)

World Health Organisation (WHO) määrittelee mielenterveyden tilaksi, jossa ihminen tiedostaa kykynsä ja selviytyy elämänsä haasteista. Myös itsenäisesti toimiminen ja yhteisönsä toimintaan osallistuminen lukeutuvat määritelmään. (Suomen mielenterveysseura, i.a.)

Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen julkaisussa Ihmisen hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn tila (THL, 2014) todetaan, että mielenterveys muuntautuu koko elämän ajan persoonallisen kasvun ja kehityksen myötä. Mielenterveyteen vaikuttavat monet eri tekijät. Hyvät olosuhteet kasvattavat henkilön voimavaroja ja huonot olosuhteet puolestaan kuluttavat niitä. Joskus mielenterveys tarvitsee tukea, ja mielenterveyden taitoja voikin opettaa ja oppia. Esimerkiksi perhe ja ihmissuhteet voivat olla voimavarana ihmiselle. Jokaisella ihmisellä voimavarat ovat yksilöllisiä, niitä pieniä asioita, joiden avulla jaksaa vaikean päivän ja näkee tulevaisuudessaan valoa.

5. TAPAHTUMAPÄIVÄN SUUNNITTELUN VAIHEET

Tammikuussa 2015 ohjaajamme kertoi meille, että Tampereella olisi tarvetta saada muunlaista tekemistä keskustorilla aikaansa viettäville vähäosaisille. Ohjaajamme esitteli meille Yhteisöpajan toimintaa, ideaa ja mahdollisuuksia sekä kertoi, että Tampereen Yhteisöpajan toimintaa ollaan käynnistämässä. Kiinnostuimme aiheesta ja halusimme osallistua Keskustorin ongelmaan puuttumiseen.

5.1. Ensimmäinen suunnittelupalaveri Tampereella 6.2.2015

Helmikuussa tapasimme ensimmäistä kertaa Yhteisöpajan merkeissä. Keskustelimme mahdollisesta opinnäytetyömme aiheesta ja ideoimme sen tuomia mahdollisuuksia. Tapaaminen järjestettiin Suurella sydämellä klubilla, Seurakuntien talossa Tampereella. Diakonia-ammattikorkeakoulun Kirkko ja yhteiskunta -osastalueen johtaja esitteli meille Yhteisöpajan toimintaa. Ensimmäisellä tapaamisella oli ajatuksena, että vapaaehtoiset olisivat voineet kartoittaa kohderyhmän

toiveita tapahtumapäivän ohjelmaan liittyen. Ideamme tapahtumasta alkoi muodostua ja tahtomme puuttua keskustorin ongelmaan vahvistui.

Tampereen yhteisöpajaan osallistuva ryhmä henkilöitä oli tavannut jo joulukuussa 2014 järjestetyssä kartoitus- ja ideointitapaamisessa. Paikalla oli ollut Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelijoita ja lehtoreita. Tapaamisessa oli käyty läpi, että Yhteisöpajan tarkoituksena on profiloitu Tampereen Vanha kirkko uudelleen yhteisölliseksi ja diakoniseksi Hämpin kappeliksi. Tapaamisessa oli suunniteltu, että kirkon profilointia ohjaavat attribuutit olisivat yllätyksellinen, nautinnollinen ja riehakas. Attribuuttien oli tarkoitus kuvata kaikkea kirkossa ja sen ympärillä tapahtuvaa toimintaa.

5.2 Toinen suunnittelupalaveri 20.2.2015

Diakonia-ammattikorkeakoulun Kirkko ja yhteiskunta -osaamisalueen johtaja esitteli ideamme Tuomiokirkkoseurakunnan ja aikuissosiaalityön väelle lähettämämme ideapaperin pohjalta 19.2. Emme päässeet osallistumaan esittelytilaisuuteen koulun oppituntien vuoksi. Hämpin kappelin Yhteisöpajasta vastaava lehtori oli paikalla tapahtumassa keskustelemassa ideastamme ja toi meille terveiset muiden mielipiteistä seuraavana päivänä. Ideastamme oli pidetty ja Yhteisöpaja haluaisi meidät mukaan toimintaansa. Tapaamisessa oli sovittu, että jatkaisimme pienemmällä porukalla ideointia toiminnallisen tapahtuman sisällöstä ja tavoitteista. Moniammatillinen yhteistyö olisi väistämätöntä kohderyhmän tarpeisiin vastaamisen vuoksi ja sovimme, että tapahtumapäivän suunnitteluun pyydetään mukaan diakonia tuomiokirkkoseurakunnasta ja yksi tai kaksi sosiaalihojaajaa Tampereen kaupungilta. Aikaisemmissa palavereissa oli ajateltu tapahtuman järjestämiseen sopivaksi paikaksi keskustorin Vanhaa kirkkoa.

5.3 Kolmas suunnittelupalaveri 17.3.2015

Työryhmämme tutustui Vanhan kirkon tilaan ja tapasimme tulevia yhteistyökumppaneitamme. Tällöin ajatuksena oli järjestää tapahtuma kirkon sisällä sekä piha-alueella sijaitsevassa tapulissa. Kirkon sisällä oli iso kirkkosali, jossa on kiinteät

penkit. Penkkejä ei kuitenkaan saisi irrottaa, sillä ne ovat museoviraston suojelemat. Tämän jälkeen siirryimme seurakuntien talolle suunnittelemaan päivän kulua ja eri henkilöiden roolia päivän toteutuksessa.

Esittelimme työryhmälle ideapaperiamme tapahtuman järjestämisestä. Toimme esiin kohderyhmämme, keskustorin vähäosaiset eli päihdeongelmaiset ja asunnottomat, joille halusimme järjestää yhteisöllisen tapahtuman. Tapahtuma sisältäisi voimaannuttavia rasteja, jotka ovat luonteeltaan toiminnallisia. Tapahtuman ideana oli järjestää terveyttä edistäviä ja yhteisöllisyyttä lisääviä rasteja. Sovimme tapahtumapäivän ajankohdaksi alkuperäisen toukokuun tilalle 10.6. klo 14–17. Sovimme, että saavumme paikalle tapahtumapäivänä kello yhdeksän järjestelemään tapahtumaan liittyviä asioita. Pohdimme paljon turvallisuuteen liittyviä seikkoja ja sovimme ilmoittavamme poliisille tapahtumasta, jotta he partioisivat tapahtumapäivänä näkyvämmiin keskustorin alueella. Seurakunnan omat vahtimestarit toimisivat tapahtumapäivänä apunamme.

Sovittiin, että ollaan yhteydessä Silta-lehteen lehtimainoksen vuoksi. Tarjoilujen puitteissa olisimme yhteydessä Tampereen kaupungin päihtyneiden päivätoimintakeskuksen johtavaan ohjaajaan. Toiveena oli, että päivätoimintakeskuksen asiakkaiden ruokailu järjestettäisiin tapahtumapäivänä keskustorilla Hämpin kappelin tapahtumapäivän yhteydessä. Soppatykkiä vuokraavaan henkilöön otetaan yhteyttä keittotarjoilun mahdollistamiseksi. Lisäksi ottaisimme yhteyttä Tampereen ruokapankkiin lisätarjottavien toivossa. Ruokatarjoilut oli tarkoitus järjestää Vanhan kirkon tapulissa.

Seuraavaksi kerraksi meidän oli tarkoitus keksiä tapahtumalle nimi, tapahtuman runko sekä suunnitella tapahtumalle mainos. Diakonia-ammattikorkeakoulun Kirkko ja yhteiskunta -osaamisalueen johtaja järjesti huhtikuussa Yhteisöpajalehteen artikkelin Hämpin kappelin tapahtumapäivästä. Muutamia työryhmän jäseniä haastateltiin Tampereella. Artikkelissa kuvattiin päivään liittyviä valmisteluja sekä päivän ohjelmaa. Artikkelissa oli lisäksi kuvia tapahtumapäivän suunnittelijoista.

5.4 Neljäs suunnittelupalaveri 24.4.2015

Tapaamisessa käytiin läpi edellisten tapaamisten muistioita, tarkistettiin päivän kulkua ja jatkojalostettiin ohjelmaa. Tarkastelimme myös mainosta, jota olimme käyneet läpi Suomenkielen opettajan kanssa. Suunnitteilla oli terveyden edistämisen rasti ja päihderasti, joissa olisi informaatiota alkoholista, huumausaineista, alkoholin sokerimäärästä sekä verenpaineen ja verensokerin mittausta. Lisäksi suunnittelimme valokuvausrastin ”Ota kuva yksin tai kaverin kanssa”, positiivisuusrastin ”Ilon aiheet elämässäni” ja Diakoni-/sosiaalityön rastin. Työryhmä oli alusta alkaen sitä mieltä, että tapahtumapäivään olisi hyvä saada muusikko esiintymään ja hän esiintyisi musiikkirastilla. Liikuntarastin ”Urheilun iloa” mahdollisuutta mietittiin Vanhan kirkon takana sijaitsevan kentän takia. Siellä olisi mahdollisuus pelata esimerkiksi jalkapalloa. Liikunnan tiedetään piristävän ja luovan yhteisöllisyyttä.

Sovimme, että päivän valmistelu alkaisi kirkolla kello 9 ja yleisölle tapahtuma olisi auki klo 14–17. Turvallisuuteen liittyvät asiat kuten vartijoiden määrän varmistaminen ja poliisin informointi olivat kunnossa. Tapaamisessa kartoitettiin myös erilaisten tarveharkintojen määrää sekä sovittiin soppatykin ja bajamajojen hankkimisesta alueelle. Paikalle tilattaisiin soppatykki, ja suunniteltu keittomäärä oli 300 litraa hernesoppaa. Soppatykkiryttäjä toisi mukanaan oheistarvikkeet. Tampereen ruokapankista pyydetäisiin lahjoitusleipiä soppatarjoilun oheen.

Eri toimijoita Tampereen alueella oli suunnitelmissa kutsua mukaan tapahtumaan ”naamat tutuiksi” periaatteella. Tarkoituksena oli välittää kutsu tapahtumaan Et-sivä nuorisotyön toimijoille, Tampereen kaupungin palveluohjaajalle ja Tampereen kaupungin työttömien terveystarkastuksia suorittavalle taholle, jotta he levittäisivät mainosta ja mahdollisesti osallistuisivat tapahtumaan. Edellä mainituille tahoille lähetettäisiin myös tapahtuman virallinen kutsu saatekirjeineen. Kutsu välitettäisiin myös Suurella Sydämellä-koordinaattorille vähintään neljän vapaaehtoisten rekrytoinnin toivossa. Lisäksi muutamia Diakin opiskelijoita pyydettiin osallistumaan avustajiksi päivän toteutukseen. Pohdimme myös Tampereen alueen ammatillisten oppilaitosten mahdollista osallistumista tapahtumapäivään avustajiksi, mutta kesäajankohdan vuoksi emme välittäneet kutsua heille.

Sovimme, että me opiskelijat olemme yhteydessä Tampereen kaupungin päivätoimintakeskuksen johtavaan ohjaajaan. Tavoitteena olisi, että saisimme apua kohderyhmän soveliaalle nimeämiselle. Kohderyhmän nimeäminen oli haastavaa, koska emme halunneet kuvauksen olevan leimaava tai loukkaava.

Työryhmän tapaamisen jälkeen päätimme käydä Tampereen kaupungin päihtyneiden päivätoimintakeskuksessa. Päivätoimintakeskuksen johtava ohjaaja ei ollut paikalla, mutta meidät otti ystävällisesti vastaan lähihoitaja toimintakeskuksen työryhmästä. Osallistuimme toimintakeskuksen asiakkaiden ja työntekijöiden viikoittaiseen yhteisöpalaveriin. Esittelimme tapahtumaideaamme ja kutsuimme heidät tapahtumaan. Kysyimme asiakkailta myös minkälaisesta toiminnasta he olisivat kiinnostuneita ja millaisia toiveita heillä olisi tapahtumaan liittyen. Selkeitä toiveita ei juurikaan ollut, mutta kiinnostusta tapahtumapäivään osallistumiselle löytyi. Eräs päihdetoimintakeskuksen asiakas kuitenkin toivoi kukkasia tapahtumaan, ja sen päätimme ainakin toteuttaa. Työryhmämme ehdottama ruokatarjoilun siirto Vanhalle kirkolle ei ollut mahdollista. Suunnittelimme, että palautekysely voitaisiin suorittaa tapahtumapäivän jälkeen päivätoimintakeskuksen yhteisöpalaverissa. Päädyimme ratkaisuun, että henkilökunta kerää palautteen ja lähettää tulokset meille sähköpostitse.

5.5 Lehtihaastattelu 5.5.2015

Ohjaajamme, Hämpin kappelin yhteisöpajatoiminnasta vastaava lehtori oli sopinut tapaamisen Dino-lehden toimittajan kanssa. Dino-lehti on Kirkon Nuorisotyöntekijöiden Liiton ja Diakoniatyöntekijöiden Liiton yhteinen jäsenlehti (Kirkon Nuorisotyöntekijöidenliitto i.a). Tapaaminen oli sovittu Vanhalle kirkolle, jossa toimittajan olisi tarkoitus haastatella meitä opinnäytetyöhömme ja yhteisöpajaan liittyen. Toimittaja oli myös kiinnostunut yhteisöpajan toisesta tapahtumasta, Nuorille töitä-päivästä, joka järjestettiin viikkoa ennen meidän tapahtumaamme.

5.6 Tapahtumapäivän mainos ja saatekirje

Tapahtuman mainontaa varten mainosta levitettäisiin yhteistyökumppaneille ja mahdollisesti lyhtypylväsmainoksina sekä lehtien kautta. Saimme ohjeeksi suunnitella mainoksen Hämpin kappelin tapahtumapäivään. Kohderyhmän nimeämistä varten otimme yhteyttä Tampereen kaupungin päihtyneiden päivätoimintakeskuksen johtavaan ohjaajaan. Suunnittelimme mainoksen ja lähetimme sen hyväksyttäväksi suunnittelutyöryhmälle ja muutosten jälkeen mainos oli valmis. (LIITE 1) Mainos oli tarkoitus lähettää yhteistyökumppaneillemme sähköpostitse, joten meidän piti suunnitella ja toteuttaa saatekirje mainoksen liitteeksi. Meillä ei ollut aiempaa kokemusta saatekirjeen kirjoittamisesta, joten tämä oli melko haastava tehtävä.

6 TAPAHTUMAPÄIVÄN RASTIT, SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Hämpin kappelin tapahtumapäivä toteutettiin rastien avulla. Rastien suunnittelussa piti ottaa huomioon kohderyhmämme, päihdeongelmaisten, mahdolliset kognitiiviset vajeet. Kohderyhmän huomioimiseksi rasteilla oli lyhyitä tietoisuuksia, joissa oli mahdollisimman vähän luettavaa. Liiallinen lukeminen voi olla kuormittavaa ja sen vuoksi lukeminen korvattiin havainnollistavilla malleilla. Tarkoituksena oli, että rastit saisivat osallistujat miettimään omaa elämäänsä, ovatko päihteet ongelma heidän elämässään ja mitä päihteet merkitsevät heille. Mahdollistimme myös ajattelun päihteettömästä elämästä. Rastien oli tarkoitus olla toiveikkuutta herättäviä ja ajatuksia nostattavia. Lisäksi tavoitteena oli itsetunnon tukeminen ja tunteen luominen, että jokaisessa ihmisessä on myös jotain hyvää, vaikka heillä olisikin päihdeongelma tai jotain muita murheita elämässään. Rasteilla oli huomioitu myös osallistujien mahdollinen hengellisyys ja hengellisen tuen tarve.

6.1 Tapahtumapäivän toteutus

Olimme sopineet kokoontumisen 10.6.2015 Keskustorin vanhalle kirkolle tapahtumaa järjestävän työryhmän kanssa. Olimme suunnitelleet rastien vastuhenkilöt ja rastin sijainnin. Paikan päällä jaoimme kaikille tehtävät ja muutimme rastien sijainnit kirkon piha-alueelle hyvän sään vuoksi. Uskoimme, että rastien sijainti ulkona houkuttelisi ohikulkijoita pysähtymään paikalle. Tapahtumaamme oli tarkoitus saada vapaaehtoisia Suurella Sydämellä-organisaation kautta, mutta päivää ennen tapahtumaa saimme kuulla, ettei rekrytointi ollut tuottanut tulosta. Jouduimme suoriutumaan päivästä suunniteltua pienemmällä väellä. Joitain rasteja piti yhdistää, jotta kaikille rasteille saatiin vetäjä. Rastien vetäjillä ja suunnittelutiimin jäsenillä oli päällään violetit liivit, joissa oli teksti ”Hämpin kappeli”.

Kävimme tapahtuma-aamuna paikallisessa apteekissa hakemassa laastareita jaettavaksi ja kirkon vahtimestari osti tuoreita leikkokukkia viihtyisän ilmapiirin luomiseksi. Kirkon piha-alueella oli kaksi vuokrattua Bajamajaa tapahtumapäivän osallistujia varten. Olimme tulostaneet tapahtuman mainoksia pienikokoisina ”lyhtypylväsmainoksina”, joita jaoimme kirkkopuistossa aikaansa viettäville ihmisille, joista suurin osa oli kohderyhmäämme kuuluvia. Olimme myös tilanneet katoksen sateen varalle pystytettiin jo hyvissä ajoin aamupäivällä kirkon piha-alueella olevalle terassille.

Kirkon tapulissa (kellotornissa) järjestettiin päihde-, terveyden edistämisen-, sekä positiivisuusrasti ”ilon aiheet elämässäni”. Kaikista näistä kolmesta vastasimme opiskelijat. Valokuvausrasti oli ulkona, mutta kuvien tulostus tapahtui tapulin rastin luona, jossa tarvikkeet pysyivät turvassa. Musiikkirasti ”Elävää musiikkia” oli ulkona terassilla, katoksen alla.

6.2 Päihderasti

Päihderastille suunnittelimme alustavasti tietoa päihhteistä siten, että tieto on suunnattu päihdeongelmaisille. Tarkoituksena oli saada osallistujat havahtumaan päihhteiden käytön aiheuttamiin seuraksiin ja riskeihin. Koimme tämän ras-

tin olevan hyödyllinen osallistujille ja meille itsellemme, koska sairaanhoitajan tulee tietää päihteiden terveysvaikutuksista pystyäkseen ohjaamaan, tukemaan ja motivoimaan osallistujia ja potilaita sekä ehkäisemään päihteiden haittavaikutuksia. Lisäksi ajattelimme tuoda esiin sen kuinka paljon alkoholiuomissa on soke-ria. Lisäksi päihderastilla kerrottiin tupakoinnin haitoista. Kerroimme mitä vaarallisia aineita tupakka sisältää, mitä se tekee keuhkoille sekä kuinka suuria tupakoinnin kulut ovat henkilölle vuodessa. Saimme Satakunnan Keskussairaala-asta tupakointiin ja päihteisiin liittyviä julisteita sekä tupakointiin liittyvää rekvisiittaa kuten nikotiinikorvaustuotteita. (LIITE 2)

6.3 Terveiden edistämisen rasti

Terveiden edistämisen rastin tarkoituksena oli edistää kohderyhmän terveyttä ja antaa tietoa Tampereen alueen terveystalouksista. Karsimme rastin sisällöstä terveellisistä elämäntavoista kertomisen, sillä muuten sisältö olisi ollut liian laaja. Ajattelimme tuoda paikalle verensokeri- ja verenpainemittarit konkretisoimaan terveydentilaa numeraalisesti. Päädyimme kuitenkin vain kolme verenpainemittaria, sillä veren kanssa työskentely huonoissa oloissa toisi omat haasteensa. Verenpainemittarit saatiin lainaksi Diakonia-ammattikoululta. Tulostimme isolle paperille verenpaineen tavoitearvot, jotta osallistujat pystyivät vertaamaan verenpaineensa verenpaineen tavoitearvoihin. Koimme tärkeäksi tuoda esiin suomensisäisten huumeiden mukanaan tuomat riskit kuten HIV, AIDS, hepatiitit. Olimme tehneet riskeistä kertovan Power Point-esityksen, jossa asia oli lyhyesti ja ytimekkäästi. (LIITE 2)

Näiden teemojen lisäksi kerroimme haavanhoidosta ja jaoimme osallistujille laastareita ja puhdistusliinoja. Kerroimme tarjolla olevista terveystalouksista sekä tärkeistä terveydenhuollon puhelinnumeroista. Tiedotimme myös esimerkiksi päihteidenkäyttäjien päivätoiminnasta.

6.4 Positiivisuusrasti

Idea postitiivisuusrastille lähti attribuuteista. Rastin nimeksi tuli ”Ilon aiheet elämässäni”. Hauskuus ja oman elämän pienten iloisten asioiden pohtiminen oli rastin idea. Rastin tavoitteena oli voimavarojen ja mielenterveyden tukeminen. Rastilla henkilö sai kirjoittaa paperille asioita, joista hän tulee iloiseksi tai missä asiassa hän on hyvä. Asiat saivat olla arkisiakin ilonaiheita. Osa tapahtumapäivään osallistuneista kirjoitti pyydettyjä asioita paperille. (LIITE 2)

6.5 Valokuvausrasti

Voimaannuttava valokuvausrasti nimettiin ”Ota hauska kuva tutun tai tuntemattoman kanssa”. Suunnittelutyöryhmän jäsen ehdotti poikaansa valokuvaajaksi sillä, hänellä on kaikki tarvittavat välineet. Valokuvaaja otti kuvia tapahtumapäivään osallistujista, jotka poseerasivat Vanhan kirkon edustalla. Eräs toinen suunnittelutyöryhmän jäsen järjesti paikalle tulostimen ja valokuvauspaperia, jotta osallistujat saivat valokuvansa mukaan. Tapahtumapäivään osallistujat olivat innoissaan tästä rastipisteestä ja poseerasivat kameralle mielellään. Valokuvien taakse kirjoitettiin ”Hämpin kappeli 10.6.2015”.

6.6 Musiikkirasti

Suunnittelutapaamisissa päätettiin, että tapahtumassa soitetaan suomenkielistä rauhoittavaa musiikkia. Toiveena oli, että paikan päälle saataisiin artisti tai bändi soittamaan musiikkia. Päihdeiden käyttäjien päivätoimintakeskuksessa toivottiin tapahtumaan musiikkia. Musiikkirastin nimeksi tuli ”Elävää musiikkia”. Tarkoituksena oli, että musiikkia soitetaan kirkossa mutta kauniin sään vuoksi rasti siirrettiin pihalle. Musiikista vastasi Tampereen seurakunnan nuorisomuusikko. Hän soitti voimaannuttavaa musiikkia ja osa kappaleista oli hengellisiä.

Musiikilla on useita positiivisia ominaisuuksia, sillä se tuo iloa ja toivoa kaikenlaisille ihmisille. Päihdeongelmallisille ja syrjäytyneille musiikki saattaa olla päivän ainoa myönteinen asia. Iloinen musiikki tempaa kuuntelijat mukaansa, luo sitä kautta hyviä mielikuvia, ja vie ajatukset pois nykytilanteesta. (Bojner-Horwitz &

Bojner 2007, 99–101.) Musiikki on väline hoidollisten tavoitteiden saavuttamiseksi, ja siksi sitä pidetään kuntouttavana ja rauhoittavana toimintana. (Mattila & Kaikkonen 1997, 4.)

Suvi Saarikallio toteaa väitöskirjassaan (2007), että musiikin on todettu tukevan mielenterveyttä monella tavalla. Ihmiset, varsinkin nuoret hakevat musiikista iloa elämään, toisaalta vaikeina aikoina musiikki tuo lohtua ja rentouttaa. Erityisesti nuorilla näyttää olevan luontainen kyky valita juuri itselle sopivaa musiikkia oikeanaikaisesti. Musiikilla on myös sosiaalinen puoli koska se yhdistää ihmisiä, jotka kuuntelevat samanlaista musiikkia. (Harjula, 2007.)

6.7 Diakonia-/sosiaalityön rasti ja esirukousrasti

Diakonia- ja sosiaalityön rastilla esiteltiin sosiaalipalveluiden toimintaa Tampereen alueella ja kohdattiin päihteiden käyttäjiä ja muita tapahtumapäivään osallistuneita. Sosiaali- ja diakoniatyön rastilla oli matalan kynnyksen palveluohjausta, josta vastasi kaksi sosiaaliohjaajaa Sarviksen sosiaaliasemalta ja erityisdiakoni Ohjaus- ja Toimintakeskus Messistä.

Diakoniatyön rastin yhteydessä oli esirukousrasti, jossa osallistujilla oli mahdollisuus laittaa esirukouskulhoon rukousaihettaan vastaava marmorikuula. Tätä rastia piti Tampereen Tuomiokirkkoseurakunnan diakoni. Idea esirukousrastiin saatiin Tampereen Aleksanterin kirkon käyttämästä mallista. Pöydällä oli lasimalja, jonka vieressä oli kulho, jossa oli erivärisiä marmorikuulia. Jokainen erivärinen kuula edusti eri esirukousaihetta. Henkilö siirsi haluamansa kuulan kulhosta ja laittoi sen maljaan, jonka jälkeen kuulat siunattiin ja siten rukoiltiin ihmisten toivomien aiheiden puolesta. Diakoniatyön rastilla myös jaettiin tapahtumapäivään osallistujille ruusuja.

6.8 Soppatykkirasti

Tapahtumapäivänä paikalle oli tilattu soppatykki ja soppaa oli varattu 300 henkilölle. Ruokatarjoilu toimi myös houkuttimena, jotta ihmisiä kerääntyisi tapahtuma-alueelle. Soppatykkirastin pitäjäksi tilattiin yrittäjä, joka toi mukanaan katoksen,

sekä lautaset, lusikat, lautasliinat ja sinapin. Ruokapankista saatiin leipää jaettavaiksi. Soppatykkirasti oli tärkeä, koska tälle ryhmälle perustarpeiden täyttäminen on erityisen tärkeää. Perustarpeiden tyydyttämiselle on tieteellinen perusta Mashlow tarvehierarkiassa. Mashlowin tarvehierarkia sisältää viisi motivoivaa tarvetta, jotka on usein kuvattu pyramidin muodossa. Pyramidissa on viisi tasoa, jotka on jaettu yksinkertaisiin tarpeisiin (psykososiaalisuus, turvallisuus, rakkaus, kunnioitus ja itsensä toteuttaminen). Ihminen pyrkii toteuttamaan perustarpeitaan ja mitä pidempään tarpeet ovat toteutumatta, sitä voimakkaammin ihminen pyrkii toteuttamaan niitä. Esimerkiksi mitä pidempään ihminen on ilman ruokaa, sitä kovemmaksi näläntunne kasvaa. (McLeod 2014).

6.9 Palauterasti

Palautteen kyselyyn hahmottelimme lomakkeen. Ajatuksena oli, että palautteen kyselijä kysyisi suullisesti palautetta tapahtumapäivään osallistuneilta ja täyttäisi lomaketta. Palautelomakkeessa kysyttiin mielipidettä tapahtumapäivästä, mikä oli mielestäsi parasta tapahtumapäivässä, mistä kuultit tapahtumasta, miksi osallistuit tapahtumaan ja mitä parannettavaa tämän kaltaisten tapahtumien järjestämisessä mielestäsi on.

Tapahtumapäivänä päätimme yhdessä, että yksinkertaistettu palautteenkeruu olisi hyvä ratkaisu. Lopulta palaute kerättiin isolle seinään kiinnitetylle paperille, johon osallistujat voisivat kirjoittaa itse palautteen aiheista: ”Mitä pidit tapahtumapäivästä?” ja ”Mikä oli päivässä parasta?” Palautteenkeruurasti asetettiin terveyden edistämisen ja päihderastin yhteyteen. Palaute oli positiivista, ruokatarjoilua keuhuttiin ja moni piti keskusteluseurasta ja arjesta poikkeavasta päivästä. Moni toivoi samantapaista toimintaa jatkossakin. Huomasimme, että monille palautteen kirjoittaminen ei ollut mieluinen tapa ja suuri osa palautteesta saatiin suullisena, mutta kaikin puolin päivästä jäi positiivinen ja onnistunut kokonaiskuva. (LIITE 2)

7 TUOTOS JA JÄLKITUNNELMAT

Arviontina voimme todeta, että tapahtumamme oli onnistunut, saamamme palaute oli positiivista ja osallistujat pitivät tapahtumasta. Tapahtumapäivän toteutus onnistui kaikkien yhteistyökumppaniemme mielestä hyvin. Keskustelimme päivän jälkeen ja kaikki sanoivat, että osallistujia oli paljon odotettua enemmän ja muutenkin päivä sujui hyvin. Häiriökäyttäytymistä ei esiintynyt, kaikki käyttäytyivät rauhallisesti tapahtumapäivän ajan. Tapahtumamme sai paljon huomiota ja monet ihmiset kävivät kyselemässä mistä tapahtumassa on kyse ja kenelle se on suunnattu. Monet ohikulkijat antoivat positiivista palautetta. Muutama palaute tuli myös siitä, miksi järjestämme jotain tälle kohderyhmälle. Tapahtumapäivän jälkeen lähetimme päihteidenkäyttäjien päiväkeskukseen kyselyn, jossa kartoitettiin heidän asiakkaidensa mielipidettä tapahtumapäivästä. Sieltä saimme palautetta, että asiakkaat pitivät tapahtumasta ja erityisesti soppatarjoilu oli koettu mielekkääksi.

Osallistujamäärän arviointi oli vaikeaa, sillä tapahtuma järjestettiin ulkotiloissa. Kuitenkin sopan kulutuksen avulla osallistujamäärää voidaan arvioida. Soppaa kului yli 200 annosta, ja henkilökuntaa paikalla oli runsas kymmenen henkilöä. Osallistujamäärä oli siis noin 200 henkilöä. Näin ollen tavoitimme tapahtumallemme suuren joukon ihmisiä.

Tapahtumapäivään haastetta toivat kohderyhmämme uuden tiedon vastaanottavuuden kyvyttömyys, kognitiivisten taitojen puute, sekä osallistujien päihtymystila tapahtuman aikana. Emme käännytäneet ketään pois, sillä päihtyneenä sai osallistua tapahtumapäiväämme mutta puutuimme tilanteeseen jos päihteitä käytettiin tapahtumassa. Tapahtumaan osallistui myös joukko nuoria, joista osa käytti alkoholia ja tupakkaa runsaasti vapaa-aikanaan. Keskustelimme heidän kanssaan ja saimme heiltä myös hyvää palautetta tavastamme keskustella heidän kanssaan. Tapahtumastamme hyötyivät itsemme lisäksi tapahtumaan osallistuneet ihmiset sekä Tampereen Tuomiokirkkoseurakunta, joka koska he saivat uutta ja erilaista huomiota paikallisten keskuudessa ja päihdeongelmaisten toimintaan alueella pyrittiin puuttumaan.

Saimme tehtyä Hämpin kappelia tunnetummaksi. Muutama tapahtumapäivään osallistunut mainitsi, että olivat huomanneet mainoksen ja tiesivät mistä meidän tapahtumapäivässämme on kyse. Lisäksi tapahtumapäivässä vieraili toimijoita Tampereen alueelta. Valtakunnallisesti tapahtumapäiväämme ja Yhteisöpajaa mainostettiin muun muassa lehdissä.

Verratessamme opinnäytetyötämme käyttämiimme lähteisiin, erityisesti Mashlown tarvehierarkia nousi selkeästi lähteeksi, josta oli paljon hyötyä. Tämä näkyi jo esimerkiksi siinä, kuinka ruoka houkutteli päiväämme osallistujia. Olemme sitä mieltä, ilman ilmaista ruokaa osallistujamäärä olisi jäänyt vähäisemmäksi, emmekä olisi tavoittaneet niin suurta osallistujamäärää kuin tavoitimme. Myös musiikki koettiin erittäin miellyttävänä, kuten teoriaosuudessammekin jo totesimme, musiikki tuo iloa ihmisten elämään (Bojner-Horwitz & Bojner 2007). Osallistujat istuivat ulkona ja kuuntelivat musiikkia, se varmasti toi iloa heidän päiväänsä.

Jos järjestäisimme vastaavaa tapahtumaa uudelleen, hoitaisimme monet asiat samoin kuin nyt. Kuitenkin tapahtuman suunnitteluvaiheessa esille nousseet riskit tulisivat aina olemaan mukana kun työskennellään tämän kohderyhmän kanssa. Osallistujien kunto aiheuttaa omat haasteensa, joten järjestäjien ja osallistujien turvallisuudesta tulee pitää huolta. Esimerkiksi se, minkä verran ihmisiä kutsu tavoittaa, vaikuttaa suuresti siihen, minkä verran tulee osallistujia. Myös sää vaikuttaa osallistujiin, kun työskennellään osittain tai kokonaan ulkona. Aurinkoisella ilmalla tapahtuma luonnollisesti houkuttelee enemmän väkeä kuin sateisella ilmalla. Mielestämme onnistuimme kuitenkin erittäin hyvin kaikista riskeistä huolimatta ja olemme tapahtumaamme erittäin tyytyväisiä.

Tulevaisuudessa tämän kaltaisia tapahtumia suunniteltaessa mainonta kohderyhmälle ja toivotuille yhteistyökumppaneille tulisi aloittaa hyvissä ajoin ennen tapahtumapäivää. Osa toivotuista tapahtumapäivään osallistuvista toimijoista ei pystynyt osallistumaan koska heillä oli jo suunnitelmia kyseiselle päivälle. Lisäksi palautteen keräämine olisi hyvä järjestää eri tavalla. Yhteistyökumppaneilta olisi hyvä kysyä tapahtumapäivän jälkeen kirjallinen palaute ja kohderyhmän palautteen kerääminen olisi hyvä olla organisoidumpaa.

Yksi kehitysidea on tapahtuman nimi. Huomasimme, että käytössä olleet ”Hämpin Kappeli” liivit herättivät paljon ennakkoluuloja. Saimme ihmisiin paremman kontaktin kun olimme ilman ”Hämpin kappeli”-liivejä. Tapahtumamme liittyi seurakuntaan, mutta sen liiallinen esilletuominen saattoi aiheuttaa paljon ennakkoluuloja.

Kehityimme projektin suunnittelussa ja tapahtumapäivän organisoinnissa. Tapahtumapäivää suunniteltaessa opimme muun muassa moniammatillisen työryhmän jäsenenä toimimista ja tehtävien jakoa työryhmän kesken. Moninäkökulmaisuus näkyi Hämpin kappelin tapahtumapäivässä siten, että jokainen ammattilainen toi oman ammattitaitonsa mukaan tapahtuman suunnitteluvaiheessa ja jokaisen ideoita kuunneltiin ja kunnioitettiin. Päihdeongelmaisten kohtaaminen ja heidän kanssaan käydyt keskustelut olivat antoisia ja saimme varmuutta ammattilaisina. Päihdeongelmaisten kohtaaminen oli erilaista kuin esimerkiksi sairaalassa, sillä tapahtumapäivä järjestettiin heille tutulla alueella. Osallistuimme mainoksen ja sen sähköpostitse lähetetyn saatekirjeen suunnitteluun ja tekoon ja yhteystyökumppanimme levittivät mainosta Tampereen alueella.

Saimme kokemusta parityöskentelystä ja erilaisten työskentelytapojen yhteensovittamisesta. Tiedonhankintataitomme kehittyivät opinnäytetyöprosessin aikana ja etenkin hankkiessamme materiaalia tapahtumapäivään ja tutustuessamme opinnäytetyöhömmme liittyvään teorian tietoon.

LÄHTEET

- Bojner-Horwitz, Eva & Bojner, Gunilla 2007. Mielihyvää musiikista WSOY, Helsinki
- Diakonia-ammattikorkeakoulu i.a. Viitattu 26.10.2015 <http://www.diak.fi/mika-diak/Arvot/Sivut/default.aspx>
- Harjula, Liisa 2007. Artikkelin Suvi Saarikallion väitöskirjasta Music as mood regulation in adole scene (Musiikki nuorten tunteiden säätelynä). Jyväskylän yliopisto <https://www.jyu.fi/ajankohtaista/artiklo/2007/01/tiedote-2009-10-01-19-29-05-830626>
- HIV-tukikeskus i.a. HIV testaus. Viitattu 2.5.2015 <http://hivtukikeskus.fi/testaus/>
- Huttunen, Jussi 2012. Mitä terveys on. Lääkärikirja Duodecim.http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903
- Irti huumeista i.a.a. Hepatiitti B. Viitattu 20.5.2015 http://www.irtihuumeista.fi/tietoa_ja_tukea/huumeiden_kayttajien_hoi-to/huumeiden_suonensisainen_kaytto_altistaa_infektioille/hepatiitti_b
- Irti huumeista i.a.b. Hepatiitti C. Viitattu 20.5.2015 http://www.irtihuumeista.fi/tietoa_ja_tukea/huumeiden_kayttajien_hoi to/huumeiden_suonensisainen_kaytto_altistaa_infektioille/hepatiitti_c
- Irti huumeista i.a.c. HIV-virus. Viitattu 20.5.2015 http://www.irtihuumeista.fi/tietoa_ja_tukea/huumeiden_kayttajien_hoito/huumeiden_suonensisainen_kaytto_altistaa_infektioille/hiv_-_oireet_ja_tarttuminen
- Irti huumeista i.a.d. Huumeiden suonensisäinen käyttö altistaa infektioille. Viitattu 20.5.2015 http://www.irtihuumeista.fi/tietoa_ja_tukea/huumeiden_kayttajien_hoito/huumeiden_suonensisainen_kaytto_altistaa_infektioille
- Järvikoski, Aila; Härkäpää, Kristiina & Pättikangas, Mervi 1999. Vammaisen henkilön valtaistuminen – Palvelujärjestelmän avulla vai ilman sitä. Helsinki: Edita. 103–126.
- Jäsen360° i.a. Yhteisöpajat käynnistyvät seurakunnissa. <http://www.jäsen360.fi/19-diakonia-ammattikorkeakoulun-opetusuunnitelmat-uudistuvat>

- Koskela, Seija 2013. Tarkastelussa moniammatillinen yhteistyö ja sen edellytykset. Elinikäisen ohjauksen verkkolehti 28 (03) Viitattu 25.10.2015 <http://verkkolehdet.jamk.fi/elo/2013/03/28/tarkastelussa-moniammatillinen-yhteistyö-ja-sen-edellytykset/>
- Kaikkonen, Markku & Mattila, Sari 1997. Musiikki ja mielen mahdollisuudet Sibelius-akatemian koulutuskeskuksen julkaisusarja 1455-2000; 1
- Kauhanen, Jussi 2013. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisusarja 1455-2000; 1
Teoksessa Teuvo Peltoniemi (toim.) Pääasiana alkoholi – Käyttö, haitat, hoito, politiikka nyt ja 2040. Helsinki: Lönnberg Painot Oy, 154-157.
- Kirkon Nuorisotyöntekijöidenliitto i.a. (Viitattu 18.10.2015) <http://www.knt.fi/tiedotus/dino-lehti/>
- Koskenvuori, Markku & Mattila, Matti 2009. (Viitattu 18.10.2015) http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh0001)
- Leinikki, Pauli 2005 d. Tarttuvat taudit. Viitattu 14.9.2015 http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00031
- McLeod, Saul 2007. Maslow's Hierarchy of Needs <http://www.simplypsychology.org/maslow.html>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto, Nuorten netti, i.a. Viitattu 24.10.2015 <http://www.mll.fi/nuortennetti/paihteet/paihderiippuvuus/>
- Munuais- ja maksaliitto ry, Pidä huolta maksasta, i.a. Viitattu 18.5.2015 http://www.musili.fi/files/432/pida_huolta_maksasta_esite.pdf
- Niemelä, Mikko & Saari, Juho 2013. Huono-osaisten hyvinvointi Suomessa. Keilan tutkimusosasto, Helsinki. Verkkojulkaisu Juvenes Print, 9. Viitattu 25.10.2015 https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/40230/Huono-osaisten_hyvinvointi.pdf?sequence=1
- Pyykkö, Anita 2013. Hoitotyön asiantuntijuus luento.
- Päihdehuoltolaki 41/1986 Viitattu 18.10.2015 <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1986/19860041>

- Päihdelinkki, i.a. Luotettavaa tietoa päihteistä- alkoholi ja aivot. Viitattu 14.9.2015 <http://www.minunhyvassyyni.fi/paihdetietoa-ja-kalorilas-kuri/>
- Päihdelinkki 2011. C-hepatiitti. Viitattu 18.5.2015 <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihteet-ja-terveys/c-hepatiitti-ja-suojautuminen>
- Päihdelinkki i.a.c. Viitattu 18.5.2015 <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki>
- Suomen mielenterveysseura i.a. Mitä mielenterveys on? Viitattu 6.10.2015 <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveysseura/organisaa-tio-ja-toiminta/strategia/mit%C3%A4-mielenterveys>
- Suomen sosiaali- ja terveysministeriö i.a. Terveiden edistäminen. Viitattu 8.10.2015 <http://stm.fi/terveyden-edistaminen>
- Suurella Sydämellä i.a. Viitattu 8.10.2015 <http://www.suurellasydamella.fi/>
- Sydänliitto ry2015. Verenpaine. Viitattu 7.9.2015 <http://www.sydan.fi/terveys-ja-hyvinvointi/verenpaine>
- Tampereen evankelis-luterilaiset seurakunnat i.a.a. Messi. Viitattu 8.10.2015 <http://www.messiin.fi/sivustot/messi/info>
- Tampereen evankelis-luterilaiset seurakunnat i.a.b. Martinus-säätiö. Viitattu 8.10.2015 <http://www.martinus.fi/sivustot/martinus/martinus-saatio>
- Tampereen evankelis-luterilaiset seurakunnat i.a.c. Tampereen Tuomiokirkko-seurakunta. Viitattu 26.10.2015 <http://www.tampereenseurakunnat.fi/>
- Tampereen evankelis-luterilaiset seurakunnat i.a.d. Tampereen seurakuntayhtymä. Viitattu 26.10.2015 http://www.tampereenseurakunnat.fi/kirkko_tampereella/tampereen_seurakuntayhtyma
- Tampereen kaupunki i.a. Aikuissosiaalityö <http://www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/sosiaalinen-tuki-ja-toimeentulo/aikuissosiaalityo.html>
- Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2014, a. Mielen hyvinvointi. Viitattu 6.10.2015 <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/mielen-hyvinvointi>
- Terveiden ja hyvinvoinninlaitos i.a.b. Päihteiden käytön haitat. Viitattu 20.5.2015 <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin->

edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/ehkaiseva-paihde-
tyo/paihteiden-kayton-haitat

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2014.c. Päihderiippuvuus. Viitattu 15.11.2015

<https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/paihde-riippuvuus>

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos i.a.d. Vaikuttaako päihdevalistus? (Viitattu

8.10.2015) <https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihde-tyo/paihdekasvatus-ja-valistus/vaikuttaako-paihdevalistus->

THL i.a. Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009–2015. Viitattu

15.10.2015 <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/kansallinen-mielenterveys-ja-paihdesuunnitelma>

WHO (2010) Empowerment in Mental Health – A partnership project of the WHO Regional Office for Europe and the European Commission Fact sheet for the EU Thematic Conference. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe.

Yhteisöpaja i.a. Mikä yhteisöpajat ovat? Viitattu 20.10.2015

<http://yhteisopajat.tumblr.com/yhteisopajalyhyesti>

LIITE 1 Hämpin kappelin tapahtumapäivän mainos

Hämpin kappelin iltapäivä

#hämpinkappeli

**Keskustorin Vanhassa kirkossa ja sen ympäristössä
Ke 10.6.2015 klo 14-17**

**Tapahtuma on suunnattu päihteiden kanssa kamppaileville ja
asunnottomille.**

**Mukavaa yhdessäoloa, elävää musiikkia ja terveyttä edistäviä
tietoiskuja.**

Tapahtumassa tarjoillaan ilmaista soppaa.

Musiikista vastaa (~~muusikon nimi~~)



Tapahtuma on osa Tampereen Yhteisöpajan toimintaa.

Järjestäjinä: Diakonia-ammattikorkeakoulu, Tampereen seurakuntayhtymä, Tuomiokirkko-seurakunta, Ohjaus- ja toimintakeskus Messi, Tampereen kaupunki, Sarviksen sosiaaliasema, Martinus-säätiö

LIITE 2: Kuvia tapahtumapäivän toteutuksesta



Vanhan Kirkon piha-alueetta



Terveystiedon edistämistä



Terveysten edistämistrasti



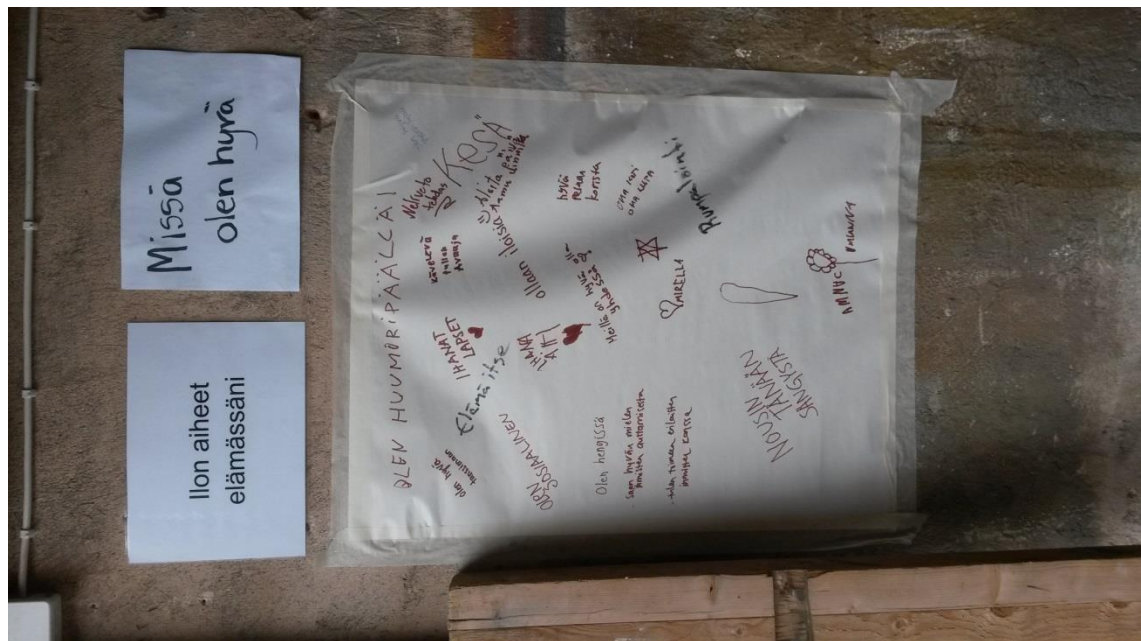
Päihderasti



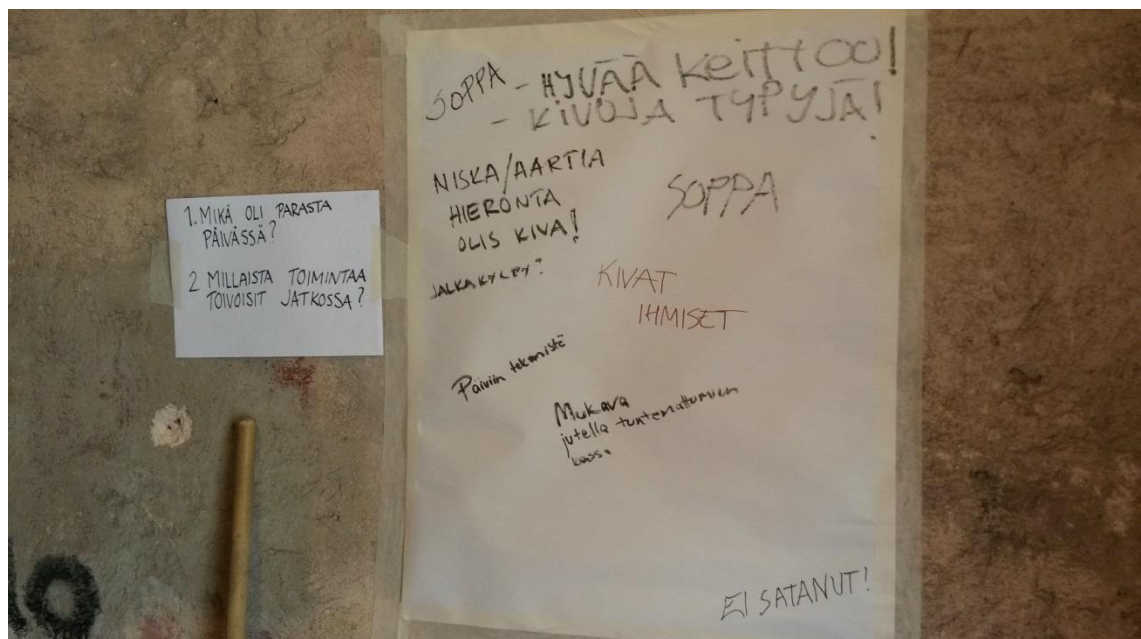
Terveysten edistämistrasti



Päihderasti



Positiiviuusrasti



Palautteen keruu rasti