

Pia-Liisa Vainionpää-Heinonen

TOIMINTAKESKUS SILLANPIELEN ASUKASILTAPÄIVÄT

Sosiaalialan koulutusohjelma

2018

TOIMINTAKESKUS SILLANPIELEN ASUKASILTAPÄIVÄT

Vainionpää-Heinonen, Pia-Liisa
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Marraskuu 2018
Ohjaaja: Huhtala, Minna
Sivumäärä: 44
Liitteitä: 3

Asiasanat: ryhmätoiminta, toimintakerta, vuorovaikutus, ohjaukselliset menetelmät

Tässä opinnäytetyössä kuvataan kymmenen toimintatuokiota, jotka opinnäytetyön tekijä ohjasi Sillanpielen toimintakeskuksessa sen tukiasukaille ja Potkua Arkeen-ryhmäläisille. Toiminnan tarkoituksena oli lisätä tukiasukaille sosiaalista kanssakäymistä, osallisuuden ja yhteisöllisyyden tunnetta. Kuvauksissa kerrotaan toimintakertojen suunnittelusta, niiden sisällöstä ja lopputuloksesta sekä toimintakertojen palautteista.

Teoriaosuudessa käsitellään päihteenkäyttöä sääteleviä lakeja, laatusuosituksia sekä päihdetyötä ja päihdepalveluja Raumalla. Teoriaosuudessa käsitellään myös opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa käytettyjä menetelmiä.

Opinnäytetyön tekijä ohjasi kymmenen sisällöltään eri teemoin suunniteltua toimintakertaa. Viriketoiminta kesti tunnista kolmeen tuntiin. Ohjattujen viriketuokioiden teemoina olivat puurojuhlan järjestäminen ja jouluruokien valmistelu, pelit, valokuvat ja valokuvaus, liikunta, talviretki, elokuva ja tutustumiskäynnit kirpputoreille ja hevos-tallille.

Toimintatuokiot koostuivat yhdessä tekemisestä, leikeistä ja peleistä, osallistujien kertomista tarinoista eri menetelmien kautta ja liikunnasta. Kohtaaminen ja vuorovaikutus ryhmän jäsenten kuin myös ohjaajan ja osallistujien välillä osoittautui tärkeäksi. Opinnäytetyössä kuvataan ja arvioidaan osallistujien osallistumista, osallistumisaktiivisuutta ja kerätään talteen heiltä saama palaute sekä kehittämisideat.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa sisältöä Sillanpielen tukiasukkaiden arkeen. Tarkoituksena oli myös auttaa ja rohkaista Sillanpielen ohjaajia ottamaan käyttöönsä uusia teemoja vetämiensä ryhmien sisältöihin.

Tutkimusaineistona ovat toimintakertojen suunnitelmat, toimintakertojen toteutukset ja niistä opinnäytetyöntekijän tekemät havainnot. Havainnot on kirjattu opinnäytetyöntekijän muistiinpanoihin, kuten myös saadut palautteet. Osallistuminen ja aktiivisuus toimintakerralla on kirjattu taulukon muotoon.

Etukäteen oli oletus, että asukkaista toimintaan tulisi osallistumaan ja millä aktiivisuudella. Jatkossa heidät voisi ohjata osallistumaan joihinkin muihin kaupungissa tarjottaviin toimintoihin tai ryhmiin, ellei ole mahdollisuutta järjestää heille omaa ohjelmaa.

SILLANPIELI'S ACTIVITY CENTRES AFTERNOON FOR RESIDENTS

Vainionpää-Heinonen, Pia-Liisa

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Social Services

November 2018

Supervisor: Huhtala, Minna

Number of pages: 43

Appendices: 3

Keywords: group activity, operating time, interaction, guiding methods

The purpose of this thesis was to describe ten recreational activities organised for the supported residents of Sillanpieli's activity centre and the members of Potkua Arkeen-group.

The purpose of the activity were to increase social interaction, feeling of involvement and sense of communality. Planning, contents, results and feedback are explained in the description of activities.

The theoretical part of this thesis includes laws regulating substance abuse, quality recommendations of substance abuse services and substance abuse services in Rauma. Theoretical part includes also used methods in activities.

The author of this thesis instructed a total of ten one- hour to three hours long recreational activities. The themes of recreational activity lessons were Christmas celebration and Christmas food preparing, playing games, photos and photographing, exercising, winter outing, movie and excursion to second hand shops and riding school.

The recreational activity lessons consisted of doing together, games and exercises, stories of the members with different kind of methods. Meeting and interaction between members and with supervisor proved to be important. Involvement and level of involvement of the members, feedback and development ideas are described in this thesis.

The purpose of this thesis was to produce content for everyday life for the supported residents of Sillanpieli's activity centre. The purpose of this thesis was also to help and encourage employees of Sillanpieli to bring new themes into use in their groups.

The research material consisted of the author's recreational activity sessions plans and achievements and author's own observations. Observations and orally given feedback of the participants were written down by authors notes. Involvement and activity levels were put in the form of a table.

There were suppositions in the beginning who was going to be part of recreational activity lessons. In the future they could be directed to attend other groups in Rauma if the activity center of Sillanpieli is not able to organize and provide activities.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	OHJELMAA ARKEEN-RYHMÄ.....	6
1.1	Sillanpielen toimintakeskus	6
1.2	Kohderyhmä.....	7
1.3	Projektin suunnittelu	8
1.4	Toiminnan tavoitteet	9
2	PÄIHTEET JA YHTEISKUNTA	10
2.1	Lainsäädäntö	11
2.2	Päihdepalvelujen laatusuosituksen keskeiset periaatteet	13
2.3	Päihdetyö.....	14
3	TEORIAT OHJAUKSEN TAUSTALLA.....	15
3.1	Vuorovaikutus.....	16
3.1.1	Luottamuksellisuus.....	16
3.1.2	Dialogisuus	17
3.1.3	Turvallinen ryhmä	18
3.1.4	Vuorovaikutuksellinen tukeminen ryhmässä	19
3.2	Ratkaisukeskeinen toimintatapa.....	20
3.3	Valokuvaus ja kuvat.....	21
3.4	Liikunta	22
3.5	Yhteisöllisyys.....	23
3.6	Osallisuus.....	24
4	TUTKIMUKSEN MENETELMÄT.....	24
5	TOIMINTAKERRAT	25
5.1	Puurojuhla.....	25
5.2	Jouluruokien valmistelu	28
5.3	Pelit	29
5.4	Valokuvat ja kuvat keskustelun ja tarinoiden perustana.....	30
5.5	Liikunta	31
5.6	Valokuvaus	33
5.7	Talviretki Jermurannassa	35
5.9	Kirpputorikierrros.....	36
5.10	Tutustumiskäynti hevostallille.....	37
6	JOHTOPÄÄTÖKSET OSALLISTUMISESTA	38
7	LOPUKSI.....	41
	LÄHTEET.....	43
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Toiminnallinen opinnäytetyöni koostui kymmenen kertaa järjestettävästä toimintakerasta Sillanpielen toimintakeskuksen asukkaille ja siellä kuntouttavassa työtoiminnassa oleville asiakkaille. Sillanpieli on Rauman kaupungin kuntouttavan päihdetyön yksikkö. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus on toteutettu vuorovaikutuksellisen tukemisen ja erilaisten ohjauksellisten menetelmien avulla.

Olen työskennellyt Sillanpielessä ohjaajaharjoittelijana ja ohjaajan sijaisena opintojeni aikana. Keskiviikkoaamuisin toimintakeskuksessa pidetään asukaskokous, johon asukkaat ovat asumissopimuksessaan sitoutuneet osallistumaan. Asukaskokouksesta ja asukkaiden vähäisestä muusta ohjelmasta sain idean toiminnallisista asukasilloista. Toimeksiantajan toiveesta kerrat toteutettiin asukasiltapäivinä ja osallistujina olisivat myös kuntouttavassa työtoiminnassa olevat Potkua Arkeen-ryhmäläiset, sekä satunnaisesti myös Sillanpielessä työskentelevät kuntouttavassa työtoiminnassa olevat asiakkaat.

Teoriaosuudessa käsittelen asioita, joita minun tuli tietää työskennellessäni ohjaajana Sillanpielessä sekä ohjatessani Ohjelmaa Arkeen-ryhmää. Toteuttaakseni ryhmätoimintaa tarvitsin oman elämäkokemukseni, työkokemukseni ja opinnoista saamani opin lisäksi tietoa päihteisiin liittyvästä lainsäädännöstä ja päihdetyöstä sekä käyttämäni menetelmistä. Luin ryhmänohjausta ja ohjauksellisia menetelmiä koskevaa kirjallisuutta sekä tutustuin joihinkin viriketoimintaan liittyviin opinnäytetöihin.

2 OHJELMAA ARKEEN-RYHMÄ

Toiminnallisessa opinnäytetyössäni järjestin viriketoimintaa Sillanpielen toimintakeskuksen tehostetun tukiasumisen asukkaille ja kuntouttavassa työtoiminnassa oleville. Ohjasin kymmenen kertaa, kerran viikossa tapahtuvaa ohjelmallista iltapäivää. Jokainen toimintakerta sisälsi teeman mukaista, tavoitteellista toimintaa. Toiminnan ohessa syntyi paljon keskustelua ja myös itselleni uusien asioiden oivaltamista. Joidenkin osallistujien kohdalla keskustelut johtivat esiin tulleiden asioiden eteenpäin viemiseen ja jotkut olivat pelkästään tyytyväisiä siitä, että heille oli järjestetty ohjelmaa.

Tiedotin tulevasta ryhmätoiminnasta ilmoitustauluun laitetulla kutsulla. Kutsussa olivat päivämäärät ohjelmineen muutosvarauksin. (Liite 1.) Sovin ohjaajien kanssa toiminnan muistuttamisesta viimeistään keskiviikkoamuisin pidettävässä asukaskouksessa. Toimintapäivänä kutsuin asukkaita myös henkilökohtaisesti osallistumaan.

Sain ideoita toimintakertojen sisältöihin suorittamieni opintojen opintojaksoista ja erilaisista projekteista, joissa olen ollut mukana. Kahden toimintakerran teemat sain suoraan toimeksiantajalta. Pääasiallinen toteutuspaikkana oli Sillanpielen päätalo. Retket ja tutustumiskäynnit tapahtuivat muualla Rauman kaupungin alueella.

1.1 Sillanpielen toimintakeskus

Rauman kaupungin sosiaalipalvelujen Sillanpielen toimintakeskus on kuntouttavan päihdetyön yksikkö. Toimintakeskuksen tavoitteena on tukea asiakkaan itsenäistä asumista ja omatoimista selviytymistä arjessa. Paikassa työskentelee neljä ohjaajaa ja esimies. Sillanpielen toimintakeskuksessa on asumispalvelupaikkoja asunnottomille tai muuten väliaikaisesti tuettua asumista tarvitseville. Tukiasuntoja on itse toimintakeskuksen alueella, joiden asukkaat kuuluvat tehostetun tuen piiriin. Asuntoja on myös muualla Rauman kaupungin alueella. Päätalossa oleva kriisipaikka on tarkoitettu avokatkaisuhoidon tulevalle tai muuten äkillisesti kriisitilanteeseen joutuneelle asiakkaalle. Sillanpielen ohjaajat tekevät tukikäyntejä päihdehuollon tukiasuntoihin ja kotikäyntejä kotiin annettavana päihdetyönä. Toimintakeskuksessa suoritetaan myös kuntouttavaa työtoimintaa ja sovitusti yhdyskuntapalvelua. (Mielen hyvinvoinnin palveluopas 2014, 12, 19, 27, 34–35, 42.) Tällä hetkellä Sillanpielessä toimii ”Potkua

Arkeen”- ryhmä, jonka osallistujat ovat kuntouttavassa työtoiminnassa olevia asiakkaita.

1.2 Kohderyhmä

Järjestin toimintaa Sillanpielen toimintakeskuksen tukiasunnoissa asuville ja Sillanpielessä kuntouttavassa työtoiminnassa oleville asiakkaille. Rauman kaupungin Sillanpielen tehostetussa tukiasunnoissa asuvat ihmiset asuvat vuokrasuhteisesti omilla asunnoissaan, joissa on oma keittiö ja suihku. Heillä on mahdollisuus lisämaksusta syödä päätalossa valmistettua aamupalaa ja lounasta. Ruokailujen lisäksi Sillanpielen asukkaille ei ole viikoittaisen asukaskokouksen lisäksi muuta säännöllisesti järjestettyä toimintaa, joitakin retkiä ja puurojuhlaa lukuun ottamatta.

Potkua arkeen ryhmä on osa kaupungin hallintokuntien edellyttämää järjestettyä toimintaa työllisyyden parantamiseksi ja on samalla myös kuntouttavaa päihdetyötä. Ryhmä toimii non-stop-periaatteella, mutta sen kokoa rajataan noin kymmeneen henkilöön. Henkilöt tulevat pääasiassa mukaan Rauman työvoiman palvelukeskuksen ja haastattelujen kautta. Ryhmä on arjenhallintaryhmä, jonka tavoitteena on saada arki toimimaan ja sitä kautta löytää asiakkaalle jatkopolku opiskeluun tai työllistymiseen. (Vainionpää-Heinonen, omat muistiinpanot kohteesta 7/2017.)

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus tapahtuu pienessä kaupungissa marginaaliryhmälle. Leimaantumisen estämiseksi ja anonymiteettisuojaan säilymiseksi en opinnäytetyön raportoinnissa luokittelen osallistujia ollenkaan sukupuolen mukaan. Osallistumista ja osallistumisaktiivisuutta mitataan taulukossa käyttäen asukas-termiä, jonka olen numeroinut, jotta selviää yksittäisen asukkaan osallistuminen ja osallistumisaktiivisuus. Samoin perusteiden olen numeroinut myös kuntouttavassa työtoiminnassa olevat osallistujat.

Teoksessa Sosiaalityön yhteisöllisyyttä etsimässä on viitattu Merja Laitisen teokseen Seksuaalinen hyväksikäyttö, petetyksi tuleminen ja yhteisöllisyyden tuen mahdollisuudet leimaantumiseen (Laitinen 2008, 275) seuraavasti: ”Leimaavat identiteettikategoriat ja niihin liittyvät negatiiviset tunteet voivat pahimmillaan olla musertavia ja

niihin liittyvistä kohtalonomaisista uskomuksista eroon pääseminen hankalaa.” Mo-
niin identiteettikategorioihin kuuluvat yhteisön jäsenet voivat kuitenkin tukea toisi-
aan ja luoda vastapuhetta negatiivisiin luokitteluihin liittyen (Juhila, 2004, 263).

Omalla lähestymistavallani ja itse toiminnanjärjestämisellä ajattelin olevan positiivi-
sia vaikutuksia osallistujiin, mahdollisuutena osallistua ja kuulua ryhmään sekä toi-
mia siinä leimaantumisen sijaan.

1.3 Projektin suunnittelu

Projektin suunnittelu lähti käyntiin yhteydenotostani entiselle esimiehelleni. Hän oli
kiinnostunut tarjoamastani toiminnasta ja antoi minulle vapaat kädet ohjelman suun-
nitteluun, muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta. Opinnäytetyösuunnitelman hy-
väksymisen jälkeen laitoin vireille tutkimuslupahakemuksen ja sen saatua, teimme
toimeksiantosopimuksen. Keskustelin toimintasuunnitelmasta Sillanpielessä työsken-
televien ohjaajien kanssa, jotka pitivät sisältöjä tarkoituksenmukaisina. Minulla oli si-
sältöön liittyviä teemoja enemmänkin, jotka liitettiin heidän jo käynnissä olevan ryh-
män lukujärjestykseen.

Keskustelin henkilökunnan kanssa kohderyhmästä, joille ohjattua toimintaa tarjoaisin.
Ajatuksenani oli kohdistaa toiminta ainoastaan asukkaille. Vähäisestä osanottajamää-
rän uhasta johtuen, päätimme liittää toimintani osaksi Potkua Arkeen- ryhmää, johon
kutsutaan asukkaita mukaan. Potkua Arkeen-ryhmässä osa jäsenistä oli vasta aloittanut
ja uusia jäseniä tuli mukaan toiminnan aikana. Ryhmän kokoonpano vaihteli myös
poissaolojen vuoksi ja satunnaisten osallistujien osallistuessa toimintaan.

Sovimme, että ohjaan seuraavat kymmenen keskiviikkoiltapäivää Potkua Arkeen-ryh-
mää, johon tulevat asukkaat mukaan niin halutessaan. Joitakin ohjauspäiviäni jouduin
muuttamaan ja yhdestä kerrasta olin kokonaan poissa. Toiminnansuunnittelumatriisiin
kirjasin toimintakertojen ajankohdan, tavoitteen, toiminnan kuvauksen, välineet, me-
netelmät ja muut itse toimintaan tarvittavat asiat, arviointikohteet ja arviointitavan
sekä lisäksi jos oli jotain erityistä huomioitavaa. (Liite 2.) Osallistujamäärän, toteutu-
neen ohjelman ja arvioinnin kirjasin luomaani taulukkoon. Palautteen ja sen mitä mie-
lestäni olisi pitänyt tehdä toisin, kirjasin omiin muistiinpanoihin.

Arviointia tein koko toiminnan ajan. Havainnoin osallistumisaktiivisuutta, ryhmään osallistuvien innostumisen astetta, heidän keskinäistä vuorovaikutustaan sekä toimintakertojen tavoitteiden saavuttamista. Toimintasuunnitelmaan tuli jonkun verran muutoksia, niin itse ohjelmaan kuin myös päivämääriin. Osallistumisaktiivisuutta mittasin vertaamalla senhetkisten asukkaiden lukumäärään suhteessa osallistujien määrään. Arvioin innostumista ja toimintaan osallistumisen astetta havainnoimalla ja keskustelemalla osallistujien kanssa. Tavoitteeseen pääsemistä arvioin havainnoimalla toimintakerran lopputuotoksen onnistumista ja yhteistyön sujuvuutta. Keskustelemalla ja palautteiden perusteella oli mahdollisuus muuttaa toimintatapoja, suunnitelmaa ja siihen liittyviä yksityiskohtia.

Kohderyhmäni osallistumisaktiivisuus kertoo, miten hyvin toiminta oli otettu vastaan ja miten siihen kyettiin sitoutumaan. Tavoitteisiin pääseminen ja hyötyjen saaminen vaativat ryhmäläisiltä osallistuneisuutta tapaamiskertaan, osallistumista itse toimintaan ja myös oman sekä ryhmän onnistumisen arviointia. Jonkun osion ollessa toimimaton, kehittävä ja korjaava ote toiminnan sisältöön tai menetelmään mahdollisti tehdä asiat seuraavalla kerralla toisin.

1.4 Toiminnan tavoitteet

Uuden ryhmätoiminnan tarkoituksena oli tarjota asukkaille sisältöä elämään ja mahdollisuus tarkastella omia voimavarojaan erilaisin toiminnallisilla menetelmillä sekä samalla lisätä heidän hyvinvointiaan. Henkilökunnalle hyötyä toi käytännössä kokeiltu ja testattu malli asukkaille suunnatusta viriketoiminnasta, jota olisi mahdollisuus toteuttaa ja kehittää omien ohjauksellisten ja myös asukkaiden mieltymyksiensä mukaan. Kohderyhmäni hyötyi toiminnasta välittömästi ja mahdollisesti myös pitkällä tähtäimellä. Vaikutusta saattoi olla myös heidän mahdolliseen lähipiiriinsä. Välillisesti toiminnasta hyötyi Sillanpielen henkilökunta ja hyvällä vaikuttavuudella myös yhteiskunta laajemminkin. Osallistuessaan ryhmään säännöllisesti asiakkaan mahdollinen päihteidenkäyttö väheni, mikä vaikuttaa esimerkiksi terveyspalvelujen käyttöön. Opinnäytetyöni projektina tai kokeiluna auttoi selvittämään, miten asukkaat ottivat sen vastaan ja miten hyvin he siihen pystyivät sitoutumaan. Toiminnallista osuutta on

mahdollisuus kehittää tarpeiden, ohjaajien kiinnostusten ja taitojen mukaan. Toiminnallinen ryhmä voisi olla osa asukkaiden kuntoutusta, sosiaalista kuntoutusta. Sosiaalihuoltolaissa sosiaalikutoutuksella tarkoitetaan sosiaalityön ja sosiaaliohjauksen keinoin annettavaa tehostettua tukea sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamiseksi, syrjäytymisen torjumiseksi ja osallisuuden edistämiseksi. Lain mukaan sosiaaliseen kuntoutukseen kuuluu ryhmätoiminta ja tuki sosiaalisiin suhteisiin. (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014 17 §.)

2 PÄIHTEET JA YHTEISKUNTA

Päihteiden käytöllä on pitkä historia ja erilainen asema eri kulttuureissa. Alkoholi-juomia on osattu valmistaa jo esihistoriallisella ajalla. Monissa vanhoissa kulttuureissa syitä päihteidenkäyttöön ovat olleet halu saada yhteys tuonpuoleiseen, yhteenkuuluvuuden tunteen vahvistaminen uskonnollisissa riiteissä ja sairauksien parantaminen. Nykyään yleinen päihteiden käytön muoto on länsimainen, sosiaaliseen kanssakäymiseen liittyvä käyttö. (Havio, Inkinen & Partanen 2008, 93.) Teoksessa Mielenterveys ja päihdetyö kerrotaan ihmisten käyttävän päihteitä saadakseen elämyksiä, mystisiä kokemuksia, sekä rentoutuakseen ja rohkaistuakseen (Vuori-Kemilä, Stengård, Saarelainen & Annala 2010, 36). Alkoholi on Suomessa yleisesti hyväksytty, laillinen ja laajasti käytetty päihdyttävä aine. Alkoholin käyttötapa vaihtelee sukupuolten, erikäisten ja eri seudulla asuvien välillä. (Havio ym. 2008, 53.)

Yhteiskunta puuttuu päihteidenkäyttöön lähinnä niiden aiheuttamien riippuvuuksien tai riippuvuuteen aiheuttamien toimintojen vuoksi. Päihteitä tarkastellaan politiikassa monesta eri näkökulmasta. Osa päihteistä on voimakasta riippuvuutta aiheuttavia laillisia päihteitä ja osa laittomia. Päihteet ovat osaltaan myös elinkeinotuotteita ja näin ollen osa myös talouspolitiikkaa. Hyvinvointi- ja terveyspolitiikalla pyritään julkisen vallan keinoilla ehkäisemään ja vähentämään päihteistä aiheutuvia sosiaalisia, terveydellisiä ja yhteiskunnallisia haittoja. (Partanen, Holmberg, Inkinen, Kurki, Salo-Chydenius 2015, 452–454.)

2.1 Lainsäädäntö

Useat lait säättävät päihdepalveluja ja maassamme tehtävää päihdetyötä. Sosiaali- ja terveysministeriö määrittelee päihdepalvelujen kehittämistyötä, valmistelee lainsäädännön ja ohjaa uudistusten toteuttamista. Palvelujen laatua valvovat Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto Valvira ja aluehallintovirastot. (Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut 2018.) Sosiaali- ja terveystalvelujen ohjaus ja valvonta kuuluvat sosiaali- ja terveysministeriölle, mutta palvelupolitiikka on osa kunnallista päätöksentekoa. Kunnat ohjaavat palveluja kuntien ja palvelujen tuottajien keskinäisillä sopimuksilla. Sosiaali- ja terveysministeriön ja Suomen Kuntaliiton yhteinen suositus on tästä hyvä esimerkki: julkinen valta, sekä valtio että kunnat, tarvitsevat toisiaan parhaiden toimintatapojen löytämiseksi. Myös järjestöt ovat aktiivisesti mukana. Asiakaslähtöisyys, herkkyyys asiakkaiden tarpeille ja oikeuksille, on hyvin toimivan palvelujärjestelmän keskeinen edellytys. (Päihdelinkin www-sivu 2018.)

Perustuslain mukaan julkisen vallan on turvattava, sen mukaan kuin lailla tarkemmin säädetään, jokaiselle riittävät sosiaali- ja terveystalvelut ja edistettävä väestön terveyttä. Jokaisella, joka ei kykene hankkimaan ihmisarvoisen elämän edellyttämää turvaa, on oikeus välttämättömään toimeentuloon ja huolenpitoon. (Perustuslaki 731/1999, 19 §.) Lain mukaan ihmiset ovat yhdenvertaisia lain edessä (Perustuslaki 731/1999, 6 §).

Päihderiippuvaisen palveluista säädetään päihdehuoltolaissa. Se velvoittaa kunnat järjestämään päihdehuollon talvelut sisällöltään ja laadultaan kunnassa esiintyvän tarpeen mukaiseksi. Raittiustyölaki puolestaan velvoittaa kunnan eri hallintokunnat yhdessä ehkäisevään päihdetyöhön. Päihdetyötä ja asiakkaan asemaa ohjaavat osaltaan myös Sosiaalihuolto-, Terveystenhoito-, Kansanterveys-, Erikoissairaanhoido-, Lastensuojelulaki, Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista sekä Laki potilaan asemasta ja oikeuksista. (Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut 2018.)

Sillanpielen toimintakeskuksessa keskeiset toimintaa ohjaavia lakeja ovat Päihdehuoltolaki- ja asetus, alkoholi- ja huumausainelaki, sosiaalihuoltolaki ja laki sosiaalihuol-

lon asiakkaan asemasta ja oikeuksista sekä laki terveyshuollon asiakastietojen sähköisestä käsittelystä (Vainionpää-Heinonen, omat muistiinpanot prosessin toimintaohjeesta, neronet 29.6.2018).

Päihdehuoltolain 1 §:n mukaan päihdehuollon tavoitteena on ehkäistä ja vähentää päihteiden ongelmakäyttöä sekä siihen liittyviä sosiaalisia ja terveydellisiä haittoja sekä edistää päihteiden ongelmakäyttäjän ja hänen läheistensä toimintakykyä ja turvallisuutta (Päihdehuoltolaki 41/1986, 1 luku 1 §). Sosiaalihuoltolain tarkoituksena on 1) edistää ja ylläpitää hyvinvointia sekä sosiaalista turvallisuutta; 2) vähentää eriarvoisuutta ja edistää osallisuutta; 3) turvata yhdenvertaisin perustein tarpeenmukaiset, riittävät ja laadukkaat sosiaalipalvelut sekä muut hyvinvointia edistävät toimenpiteet; 4) edistää asiakaskeisyyttä sekä asiakkaan oikeutta hyvään palveluun ja kohteluun sosiaalihuollossa; 5) parantaa yhteistyötä sosiaalihuollon ja kunnan eri toimialojen sekä muiden toimijoiden välillä 1–4 kohdassa tarkoitettujen tavoitteiden toteuttamiseksi (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014, 1 luku 1 §). Sosiaalihuoltolaissa tarkoitetaan erityistä tukea tarvitsevalle henkilölle ja asiakkaalle henkilöä, jolla on erityisiä vaikeuksia hakea ja saada tarvitsemiaan sosiaali- ja terveystalveluja kognitiivisen tai psyykkisen vamman tai sairauden, päihteiden ongelmakäytön, usean yhtäaikaisten tuen tarpeen tai muun vastaavan syyn vuoksi ja jonka tuen tarve ei liity korkeaan ikään siten kuin ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalveluista annetun lain (980/2012), jäljempänä vanhuspalvelulaki, 3 §:ssä säädetään (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014, 1 § 3).

Sosiaalihuoltolain määrittelemällä päihdetyöllä vähennetään ja poistetaan päihteisiin liittyviä hyvinvointia ja turvallisuutta vaarantavia tekijöitä sekä tuetaan päihteettömyyttä. Tässä laissa tarkoitettuun sosiaalihuollon päihdetyöhön kuuluu: 1) ohjaus ja neuvonta; 2) päihteiden ongelmakäyttäjille, heidän omaisilleen ja muille läheisilleen suunnatut sosiaalihuollon erityispalvelut; 3) muut 14 §:n mukaiset päihteettömyyttä tukevat tai päihteiden ongelmakäytön vuoksi tarvittavat sosiaalipalvelut. Raskaana olevalla henkilöllä on oikeus saada välittömästi riittävät päihteettömyyttä tukevat sosiaalipalvelut. Sosiaalihuollossa tehtävä päihdetyö on suunniteltava ja toteutettava siten, että se muodostaa toimivan kokonaisuuden muun kunnassa tehtävän päihdetyön ja mielenterveystyön kanssa. (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014, 3 § 24.)

2.2 Päihdepalvelujen laatusuositusten keskeiset periaatteet

Päihdepalvelujen laatusuositusten mukaan päihdetyö on terveyttä edistävää ja ennalta ehkäisevää päihdetyötä, varhaisvaiheen päihdehaittojen ehkäisyä sekä hoitavaa ja kuntouttavaa päihdetyötä (STM:n [www-sivut](#)). Laatusuositusten mukaan päihdehaittojen torjuntaa on toteutettava laaja-alaisesti yhteiskunnassa ja ennaltaehkäisevän päihdetyön on oltava osa kuntien suunnittelua ja strategiaa. Kuntien on myös otettava huomioon päihteiden kulutuksessa tapahtuvat muutokset palvelujen mitoituksessa ja toimintaperiaatteissa. Keskeinen osa kuntien päihdehuollosta tapahtuu sosiaali- ja perusterveydenhuollon peruspalveluissa. Laatusuositusten mukaan hyvin toimivat päihdepalvelut ovat tärkeä osa sosiaalisen syrjäytymisen ehkäisyä, hyvinvoinnin lisäämistä ja terveydellisen tasa-arvon vahvistamista. (Päihdelinkin [www-sivu 2018](#).)

Laatusuosituksissa korostetaan asiakaslähtöistä työskentelytapaa, joka on sekä eettisesti perusteltua että yhteiskunnallisesti hyödyllistä. Asiakkaan perusoikeuksia tulee palveluissa puolustaa ja hänet on otettava mukaan oman kuntoutuksensa suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Laatusuositusten mukaan on erityisesti kiinnitettävä huomiota asiakkaan edellytyksiin saada ja käyttää palveluja. Palvelukokonaisuutta järjestettäessä on otettava huomioon asiakkaiden ikä, sukupuoli, kieli ja muu kulttuurista. (Päihdelinkin [www-sivu 2018](#).)

Laatusuositusten mukaan seudulliset, väestöpohjaiset kustannusten jakojärjestelmät ovat asiakasystävällisempiä, kustannustehokkaampia ja helpommin ohjattavissa. Myöskään maksusitoumusjärjestelyt eivät saa olla joustavan ja tehokkaan palveluohjauksen esteenä. Suosituksissa kehoitetaan kiinnittämään erityistä huomiota palveluasumisen tiloihin ja asiakkaiden itsemääräämisoikeuden toteutumiseen. Laatusuositusten mukaan johtamista päihdealalla on vahvistettava ja henkilöstön mitoitukseseen, osaamiseen ja jaksamiseen on kiinnitettävä erityistä huomiota. (Päihdelinkin [www-sivu 2018](#).)

2.3 Päihdetyö

Päihteidenkäyttäjän hoidon ja kuntoutuksen tavoitteet voivat olla eritasoisia. Kuntoutus voi olla päihteidenkäytön aiheuttamien haittojen lievittämisestä aina asiakkaan psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen tilanteen oleellisesti kohentavaa hoitoa. (Vilen, Leppämäki & Ekström 2005, 316.) Opinnäytetyöni kohderyhmän kuntoutus on edellä mainittujen ääripäiden lisäksi tukitoimia asiakkaan tilan tai elinolojen heikentymisen estämiseksi, niiden ennallaan pysymiseksi tai niitä osittain korjaavaa.

Sillanpielen toimintakeskus ja Päihdekliniikka ovat julkisia päihdepalveluja tarjoavia yksiköitä Raumalla. Yhteistyössä niiden kanssa toimivat muut aikuis- ja perhetyön yksiköt sekä kolmannen sektorin yhdistykset ja seurat. Sillanpielessä on ratkaisukeskeinen ote päihdetyöhön. Asiakasta tuetaan ja ohjataan päihteiden käytön vähentämiseen ja lopettamiseen. Työ on asiakkaiden asioiden hoitamista, arjenhallinnassa auttamista ja tuen antamista päihteidenkäytöstä johtuvien haittojen kanssa elämiseen, ongelmien syntyyn vaikuttavien syiden etsimisen sijaan. (Vainionpää-Heinonen, omat muistiinpanot kohteesta 7/2015.) Sillanpielessä ohjaajat vastaavat ensihuollon toteuttamisesta, ottavat uuden asiakkaan vastaan ja haastattelevat hänet sekä tekevät tukisopimuksen. Ohjaajien työtehtäviin kuuluu tehostettu tukityö, perustason tukityö tukiasuntoihin sekä kotiin annettavan päihdetyön kotikäynnit. Asiakkaalle nimetään omaohjaaja, jonka kanssa hän pääasiassa työskentelee.

Ohjaajat tekevät Sosiaalihuoltolain 36§:n mukaisen palvelutarpeen arvioinnin. Palvelutarpeen arvioinnin pohjalta tehdyn asiakassuunnitelman toteuttaminen ja arviointi tehdään yhdessä sosiaalityöntekijän kanssa. Sillanpielen kriisipaikalla ohjaajat toteuttavat avokatkaisu- tai katkaisuhoidon asiakkaan kotona terveydenhuollon prosessin mukaisesti. Asiakas tulee lääkkeineen Päihdeklinalta Sillanpieleen, jossa toteutetaan lääkehoito ja kuntokartoitus jakson aikana. Tarpeen vaatiessa asiakkailla on myös mahdollisuus tulla avokuntoutukseen. Ohjaajat ohjaavat kerran viikossa kokoontuvaa Potkua Arkeen-ryhmää.

Raumalla toimivan Päihdeklinikan tehtävänä on ehkäistä, vähentää ja hoitaa eri riippuvuusongelmia ja niistä johtuvia sosiaalisia ja terveydellisiä haittoja. Arkisin Päihdeklinalle pääsee ilman ajanvarausta sairaanhoitajan vastaanotolle, ajanvarauksella

sairaanhoitajat tarjoavat hoidollisia keskusteluja asiakkaille ja myös heidän omaisilleen. Sairaanhoitajan kautta on mahdollisuus päästä avokatkaisu- tai laitoshoitoon. Päihdekllinikalla tarjotaan opiaattikorvaus- ja akupunktio- sekä valvottua antabushoitoa, sekä siellä kokoontuu ohjattu vertaistukityhmä. Päihdekliniikka suorittaa ajo-oikeus- ja päihderiippuvuusseuranta mm. työpaikkojen kanssa. (Rauman kaupungin www-sivut 2018.)

3 TEORiat OHJauksen TAUSTALLA

Tässä luvussa käsittelen teoreettisia perusteita ja ajatusmalleja, jotka vaikuttivat opinnäytetyön toiminnallisen osuuden suunnitteluun ja toteutukseen. Sillanpielessä käytössä oleva ratkaisukeskeinen toimintatapa vaikutti koko toimintaan taustalla. Avaan toimintani suorittamiseen tarvittavia vuorovaikutustaitoja ja käyttämieni menetelmien pääkohtia. Luvun lopuksi käsittelen toiminnan tavoitteena ollutta osallisuutta ja yhteisöllisyyden lisäämistä.

Ennen opinnäytetyöni toiminnallista osuutta, minulla oli kokemusta ryhmien ohjaamisesta vain muutaman opintoihin liittyvän projektin verran, siis varsin vähän ja nekin ryhmänä toteutettuja. Teoriaa ryhmänohjauksesta, ryhmästä ja sen dynamiikasta olin opiskellut opintojeni aikana. Perehtyessäni toiminnallista työtäni tukevaan kirjallisuuteen, havaitsin miten tärkeää vuorovaikutusosaaminen on auttamistyössä substanssi- ja prosessiosaamisen rinnalla. Toimiva vuorovaikutus asiakkaan kanssa on ehtona, jotta häntä pystyy kuulemaan ja auttamaan häntä asiassaan eteenpäin. Sanat työssäkirjan alkusanoissa kerrotaan, että vuorovaikutustaitoja voi oppia teorian, rooliharjoitusten ja käytännön työn kautta. Samalla myös todetaan, että on vaikeaa antaa tarkkoja ohjeita, koska instrumenttina on oma persoonallisuus ja että auttamistyössä joutuu myös työntekijä itse muuttumaan ja kehittämään taitojaan elinikäisesti. (Väisänen, Niemelä & Suua 2009, 7.)

3.1 Vuorovaikutus

Vuorovaikutus on ihmisten välistä kohtaamista. Kohtaamista voi tapahtua vain ihmisyyden välityksellä. Se ei ole suoritus, jossa on valmiit vuorosanat. Aito kohtaaminen ihmisten välillä ei tapahdu ymmärtämisen kautta, vaan vakavasti ottamisen, läsnäolon ja jakamisen kautta. Ottaessaan toisen vakavasti, ihminen arvostaa toisen persoonallisuutta, haluaa antaa tälle tilaa ja tietää, että elämässä haavoittuvuus ja eheytyminen koskevat kaikkia ihmisiä, niin ammattilaisia kuin asiakkaitakin. Luottamuksellisen suhteen ja välittämisen ilmapiirin syntymiselle läsnäolo on välttämätöntä, koska tarinoiden jakaminen edellyttää luottamusta. Jakaminen ja läsnä oleminen on ihmisyyden alttiiksi laittamista ja kohtaaminen aitoa, kun uskalletaan katsoa itseämme silmiin. Toisen tilaa tulee kuitenkin kunnioittaa sallimalla jokaisen omat valinnat ja pyrkimykset. (Mattila 2007, 12–14.)

Vuorovaikutuksessa on kaksi erilaista muotoa. Sanaton viestintä näkyy ilmeissä, eleissä ja muissa kielenulkoisissa viestintämuodoissa. Äänenkorkeus, äänteet, painotus ja sointi ovat äänenkäyttöön liittyviä paralingvistisiä keinoja, jotka ovat puheen sanatonta oheisviestintää. Sanallinen vuorovaikutus ilmenee puhutussa ja kirjoitetussa kielessä ja sen ymmärtämisessä. Sanallinen viestintä voi olla ristiriidassa sanattoman viestinnän kanssa. Ihminen voi olla vihainen eleissään ja ilmeissään, vaikka puhuu aivan päinvastaista. (Vilen ym. 2005, 20.)

Seuraaviin kappaleisiin olen poiminut tärkeitä vuorovaikutuselementtejä ryhmään liittyen. Osaa sisällöstä ohjaajalta odotetaan lähtökohtaisesti ryhmänvetäjänä.

3.1.1 Luottamuksellisuus

Inhimillisen vuorovaikutuksen tärkeä osa on luottamus ja luotettavuus. Ne ovat edellytyksiä hyvälle yhteistoiminnalle. Vaitiolovelvollisuus sosiaali- ja terveysalalla on itsestäänselvyys, jota suojataan lailla, mutta on myös moraalinen periaate. Asiakkaan asioista ei puhuta muille ihmisille, eikä asiakkaan henkilöllisyyttä paljasteta. Luotettava työntekijä toimii asiakkaan parhaaksi ja kun hänelle luvataan asioiden hoitamista eteenpäin, niin näin myös pyritään toimimaan. Ammatillinen luotettavuus on myös

sitä, että työntekijä osaa ja tekee työnsä. Vuorovaikutusammattissa on tärkeää, että työntekijä kohtaa ja pääsee käsittelemään vuorovaikutuksessa ja työssään kohtamansa tunteet ja hoitaa ne vastuullisesti, eikä jaa niitä asiakkaan kannettavaksi. Luottamuksen säilyminen perustuu suureksi osaksi kunnioitukseen ja ymmärretyksi tulemiseen, koska asiakkaan on helpompi luottaa työntekijään, jos tuntee olonsa kuulluksi. (Mattila 2007, 23–25.)

Luottamuksen useasti menettäneen henkilön voi olla vaikea luottaa kehenkään. Asiakkaan omalla vaikeudella luottaa ei sinällään ole tekemistä työntekijän kanssa. Ajan kanssa, jos työntekijä ei tee siitä numeroa, eikä ota siitä itseensä, asiakas voi kunnioitusta ja arvostusta saadakseen, alkaa luottaa. Oikeudenmukaisuus on tärkeässä roolissa, jotta työntekijä saa asiakkaan luottamaan itseensä. Oikeamielisyys on tahtotila ja tarkoittaa, että työntekijällä on kyky ja halu toimia oikeudenmukaisuuden toteutumiseksi. Oikeudenmukaisuus ja empatia ovat liitettyinä toisiinsa. Empatia on kykyä asettua toisen asemaan, kykyä myötätuntoon, tarkastella asioita toisen näkökulmasta ja elämäntarinasta käsin. Samalla kaavalla ei voi toimia eri ihmisten kanssa, käytäntöjä pitää muuttaa, jotta hyvä hoito ja kohtaaminen toteutuvat. Oikeamielisyys auttaa näkemään heikon ihmisen ja auttamaan häntä. (Mattila 2007, 25–28.)

Omaa työtäni toimintakertojen ryhmänohjaajana helpotti se, että olin suurimmalle osalle ennestään tuttu työntekijä. Lähestyminen osallistujien kanssa oli luontevaa ja pääsimme nopeasti itse toimintaan. Toisaalta taas tuttuus vaikutti siihen, että vastarintaa joihinkin toimintoihin tuli myös herkemmin.

3.1.2 Dialogisuus

Dialogisuudella tarkoitetaan pyrkimystä yhteisen ymmärryksen rakentumiseen ja taitoa edesauttaa vuorovaikutuksen kulkua siihen suuntaan. Dialogisuus kuvaa myös ihmiskäsitystä ja maailmankuvaa, jotka luonnollisestikin vaikuttavat tapaamme kohdata toiset ihmiset. Yksi tärkeä elementti on vastavuoroisuus, jossa molemmat osapuolet pääsevät luomaan tilannetta ja vaikuttamaan asioiden kulkuun. Tällöin mennään molempien ehdoilla, vaikka vastuu on ammattilaisella. (Mönkkönen 2007, 86–87.)

Dialogisessa vuorovaikutuksessa osapuolet ovat kiinnostuneita toistensa mielipiteistä ja kannoista, joiden pohjalta ovat valmiita kehittämään uutta. Ihmistä pidetään aktiivisena omaan elämäänsä vaikuttavana toimijana. Työntekijän tehtävä on huomioida asiakkaan tarpeet, lähtökohdat ja kunnioittaa hänen yksilöllisyyttään. (Mönkkönen 2007, 185.)

Käytännössä dialogi ei ole pelkkää keskustelua ja kuuntelua. Parhaimmillaan siinä molemmat oppivat ja voivat muuttaa mielipiteitään ja asenteitaan. Tällä tavalla dialogisuus on kommunikaatiota ja myös suhde. Työntekijän on ensin luotava luottamuksellinen suhde asiakkaaseen, ennen kuin dialoginen vuorovaikutus voi syntyä. Tämä vaatii aikaa ja kärsivällisyyttä. Mönkkönen kirjoittaa myös, että vasta merkityksellisessä suhteessa ihminen vaikuttaa ja että yhteistoiminnallisuus edistää dialogisuutta. Hän muistuttaa, että vuorovaikutussuhteissa esiintyy myös valtasuhteita ja peliä. Näiden ymmärtäminen ja taito kommunikoida tavalla, jossa oman tiedon saa jaettua yhteiseksi tiedoksi, on edellytys vuorovaikutusosaamiselle. (Mönkkönen 2007, 88–89, 185–186.)

3.1.3 Turvallinen ryhmä

Ohjaaja tarvitsee vuorovaikutustaitoja voidakseen rakentaa turvallista ryhmää. Turvallisuutta lisäävät myös ryhmäläisten syvenevä vuorovaikutus oman itsen kanssa sekä osallistujien välillä kehittyvä rakentava vuorovaikutus. Tärkein vuorovaikutustaito on vuorovaikutus oman itsen kanssa. Se toimii samalla muiden vuorovaikutustaitojen perustana. Ihminen tarvitsee yhteydenpitoa ja keskustelua omien tarpeiden, tunteiden, arvojen, moraalien, mielipiteiden ja persoonansa eri ulottuvuuksien kanssa. Keskustelu oman itsen kanssa auttaa tunnistamaan tunteita aiheuttavia syitä tai yhteyksiä. Tunnistamisen jälkeen tunteen voi ilmaista, jolloin on helpompi ymmärtää itseään ja voi aloittaa tunteen aiheuttaman mielentilan käsittelyn. Ihminen kärsii, jos on tunteidensa ohjattavissa, mutta myös siitä, jos suostuu liian helposti muiden ohjattavaksi. (Aalto 2002, 13, 26.)

Ohjaajalla on iso merkitys ryhmän jäsenten kokemuksiin. Toisten tunteiden vakavasti ottaminen lisää merkittävästi turvallisuuden tunnetta ryhmässä. Tällöin on myös mah-

dollista purkaa pahaa oloa, mikä on esteenä järkevälle ajattelulle ja mielekkäälle toimimiselle. (mt., 2002, 37–38.) Omien virheiden myöntäminen, niin ohjaajan kuin osallistujienkin, lisää myös turvallisuutta ryhmässä. Vastuu virheen korjaamisesta helpottuu, kun sitä ei tarvitse peitellä. Virheiden ja itsensä suojeleminen syö voimavaroja itse tekemisestä. On parempi myöntää virheensä, vaikka se ei aina ole helppoa. (mt., 2002, 64–66.)

Aalto kirjoittaa teoksessa Vuorovaikutustaidot ohjaajan eri mieltä olemisen taidon olevan tärkeä ryhmän turvallisuuden kannalta. Ohjaajan ei tule pettyä tai loukkaantua, jos joku ryhmän jäsenistä ei ole hänen kanssaan samaa mieltä. Omaan itseään osallistujien yläpuolelle nostava ohjaaja saattaa eri mieltä olevan mahdollisesti noloon asemaan ja vaarantaa tällöin myös muidenkin ryhmäläisten mielipiteiden ilmaisua. Ihmisen todellista kohtaamista auttaa, jos ohjaaja on tunnistanut ja tunnustanut tämän oman itsetunnon nostamisen ja muita parempana olemisen tarpeeksi. (mt., 2002, 33–34.)

Rakentavan palautteen anto on osa ryhmän kehittymiseen ja muutokseen sekä ryhmäläisen henkilökohtaiseen kasvuun vaikuttava tekijä. Rakentavalla tavalla annettu korjaava palaute lisää ryhmän uskoa sen selviytymiskykyyn. Taito on vaikea, koska palautteen antajan on pyrittävä pitämään oma ensireaktionsa poissa ja kyetä asennoitumaan korjaavaa palautetta saavaan henkilöön. (mt., 2002, 67–68.)

3.1.4 Vuorovaikutuksellinen tukeminen ryhmässä

Yleensä ryhmätoimintaan kuuluu keskustelu, mutta siihen voi liittyä myös toimintaa, kuten minun opinnäytetyön toiminnalliseen osuuteen kuului. Yhdessä tekeminen vaatii aina keskustelua. Pelisääntöjen ja toimintatapojen sopiminen ja toimiminen ryhmässä herättää keskustelua ryhmän jäsenten välillä. Keskustelujen kautta osallistujat saavat uusia ajatuksia ja näkemyksiä. Ryhmän vahvuus on kokemusten ja tiedon määrä. Ohjaajan asiantuntijuuden lisäksi osallistujan kokemuseräinen tai muuten hankittu tieto saa osallistujan tuomaan oman asiantuntijuutensa keskusteluun. Joidenkin asiakkaiden kanssa on luontevampaa tehdä jotain konkreettista ja se voi olla paljon hyödyllisempää kuin puhuminen. (Vilen ym. 2005, 202–203, 218.)

Ihmiselle on tärkeää kuulua ryhmään, jossa välitetään ja huolehditaan. Joissakin elämäntilanteissa luonnollisia sosiaalisia suhteita ei ole. Tällöin henkilön elämässä saattaa olla vain viranomaisia tai muuten työnsä puolesta olevia ihmisiä. Tällöin järjestetyt ryhmät luovat mahdollisuuden kuulua johonkin, jossa voi tulla kuulluksi ja jakaa kokemuksia. Riittävän turvallisessa ryhmässä voi ilmaista henkilökohtaisia asioita, joista ei muuten tulisi puhuttua. (mt., 2005, 203.)

Vaikka ryhmän jäsenet kärsisivätkin samasta ongelmasta, he saattavat olla eri toipumisen tai kuntoutumisen vaiheissa. Osa on voinut jo ratkaista ongelmansa. Tämä luo uskoa henkilöille, jotka eivät ole vielä tähän tilaan päässyt. Ryhmään kuuluvien samankaltaiset ongelmat tai tavoitteet luovat osallistujille tunteen normaaliudesta. Kun ihmisiä kiinnostavat samat asiat, he kokevat tulleen helpommin ymmärretyiksi. He huomaavat, etteivät ole ainoita, jotka yrittävät selviytyä kyseisistä asioista. (mt., 2005, 203.)

Ryhmän jäsenet voivat auttaa toisiaan ryhmän sisällä sekä peilata omia näkemyksiään ja vuorovaikutustaitojaan. Auttaessaan ihminen voi kokea itsetuntonsa kohoavan. Auttavasta auttajaksi muuttuminen voi lisätä tunnetta omasta elämänhallinnasta. Ryhmässä osallistujat voivat ottaa toisistaan tai ryhmän ohjaajasta mallia erilaisiin vuorovaikutustilanteisiin. Parhaimmillaan ryhmän luoma hyvä ja kannustava ilmapiiri voi auttaa muutokseen pyrkimisessä. Seuraava kokoontumiskerta voi kannustaa toimimaan arjessa tavoitetulla tavalla. (mt., 2005, 204.)

3.2 Ratkaisukeskeinen toimintatapa

Ratkaisu- ja voimavarakeskeinen on asennoitumistapa, joka ei vaadi mitään tiettyä paikkaa tai aikaa sen toteuttamiseen (Vuori-Kemilä, Stengård, Saarelainen & Annala 2010, 107). Ratkaisukeskeisyydessä pyritään ongelmia ratkaisemaan auttamalla ihmisiä miettimään, millaiseksi elämänlaatunsa haluaa ja löytämään omat voimavaransa muutosten toteuttamiseksi (Furman & Ahola 1995, 29). Ratkaisukeskeisessä ajattelumallissa ongelman ratkaisu ei vaadi yleensä ongelman syyn tai tarkoituksiperän tietämistä, vaan ajatellaan pienenkin muutoksen aiheuttavan muutoksen ketjun (Havio ym. 2008).

Menneisyyteen tulisi suhtautua kunnioittavasti ja pitää sitä voimavarana ongelmien lähteiden sijaan. Se on osa itseämme kokemuksineen ja tapahtumineen. Uskoessamme, että kärsimämme ongelmat johtuvat yksinomaan siitä, mitä meille on tapahtunut, on kuin syyttäisimme itseämme. (Furman & Ahola 1995, 29.)

Kirjassa Mielenterveys- ja päihdetyö Vuori-Kemilä ym. viittaavat Bergin ja Millerin Ihmeitä tapahtuu (1991) teokseen kirjoittamalla, että perusfilosofia ratkaisukeskeisyydessä koostuu kolmesta ohjeesta. Heidän mukaansa on jatkettava sitä, mikä on toiminut, kokeiltava uudelleen sitä, mikä on toiminut kerran ja mikä ei ole toiminut, sen tilalle pitää ottaa käyttöön jokin uusi keino. (Vuori-Kemilä ym. 2010, 107.) Perusoletuksina ratkaisukeskeisessä terapiassa pidetään, että ihmisellä on voimavaroja ratkaista ongelmansa ja että muutos on jatkuvaa. Muutoksen tunnistaminen ja vahvistaminen on terapeutin työtä. (Havio ym. 2008, 134.)

3.3 Valokuvaus ja kuvat

Valokuvia käytetään sosiaali- ja terveysalalla ennaltaehkäisevässä, hoitavassa ja kuntouttavassa työssä. Terapian menetelmiä ovat asiakkaan omaelämäkerrallisten valokuvien käyttö, symbolisten kuvien käyttö ja uusien valokuvien ottaminen ja niiden käyttö terapeutin välineenä. Työn perustana on joko psykoterapian viitekehys tai ammatillinen ammattipätevyys sosiaali- ja terveysalalla. (Halkola, Mannermaa, Koffert & Koulu 2009, 15.) Suomessa tunnetuin varsinaisen valokuvaterapian muoto on Miina Savolaisen voimauttava valokuvaus (Halkola ym. 2009, 19).

Minä käytin valmiita, symbolisia kuvia tunnelmaan virittäytymiseen sekä helpottamaan osallistujien puhumista itsestään. Valokuvia käytin työssäni synnyttämään keskustelua ja lähentymistä osallistujien välille. Osallistujien tuomat kuvat olivat suurelta osin perheeseen liittyviä. Suomalaiset ovat tunnetusti vähän puhuva kansa, mutta arvona perhe on niin tärkeä, että ne saivat ihmiset kertomaan tarinoitaan. Kahta asukasta valokuvasin heidän toivomallaan tavalla. He saivat päättää, missä ja miten kuvat otetaan. Toisen asukkaan kanssa selailin perhealbumia, jotka olivat jo vuosien varrella olleet kadoksissakin.

Aapakan kuvakorttien käyttöohjeissa todetaan, että valmiiden kuvien avulla on mahdollista tehdä näkyväksi tunteita, tarpeita, suhteita, muistoja, kokemuksia ja unelmia. Yhdestä kuvasta voi kasvaa monta tarinaa. (Aapakka, 2018.) Vahvikkeen www-sivuilla mainitaan, että kun ihmisellä on jotain kädessään, hänen on yleensä helpompi kertoa itsestään. Siksi tutustumista voi edesauttaa erilaiset kysymys- ja kuvakortit tai esineet. (Vahvikkeen www-sivut. 2018.)

3.4 Liikunta

Liiketerapeuttinen työote soveltuu kaikenlaisille asiakkaille. Liikunta ja liike ovat perustarpeita kaikille. Tärkeää on myös ihmisen oma mielikuva kehostaan. Kehonkuva alkaa muodostua jo lapsena vanhemman sylissä. Liike, tila ja laajuus kertovat ihmisen voinnista. Vuorovaikutuksellisessa tukemisessa on tärkeää, ettei vointiin liittyviä johdopäätöksiä tehdä ainoastaan liikkeestä, vaan kehoitetaan kommunikoimaan myös sanoin. (Vilen ym. 2002, 267.)

Keho ja sen terveys ja hyvinvointi vaikuttavat monella tapaa ihmisten mielialaan. Liikkuminen vaikuttaa aivojen dopamiini-, endorfiini-, enkelfaliini- ja serotoniintasoon. Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että liikunta vähentää ja hoitaa ahdistusta, masennusta ja psyykkisiä oireita. Yhdessä liikkumalla voi myös harjoitella sosiaalisia taitoja. Liikunta ei välttämättä sovi kuitenkaan kaikille ja siksi lääketieteelliset perusteet tulee selvittää hyvin. Riippuvuuksista kärsivät saattavat tulla sairaalloisen riippuvaiseksi liikkumisesta, jolloin heidän hyvinvointinsa on uhattuna. (Vilen ym. 2002, 269.)

Ennen liikuntatuokion ohjaamista tulee miettiä, mihin osallistujat kykenevät ja mikä on liikkumisen tavoite. Ensisijaisena tavoitteena tulisi olla liikkeestä ja liikkumisesta nauttiminen, ei niinkään osaaminen. Osaamisen ja onnistumisen kokemukset toisaalta taas tuottavat lisää mielihyvää ja luo positiivista minäkuvaa. Joukkuepelit ja yhdessä liikkuminen on sosiaalista vuorovaikutusta ja monille helpompaa kuin keskusteleminen. Rinnakkaisvaikutteiset tilanteet, kuten ryhmäjumppa antaa ihmisen olla omissa ajatuksissaan, vaikka toimitaankin ryhmässä. Yhteishenki ryhmässä voi syntyä sanattomassa vuorovaikutuksessa, kun ihminen pyrkii liikkumaan samaan tahtiin muiden

liikkujien kanssa. Yhdessä liikkuminen vaatii sosiaalisia taitoja, kykyä nauttia kehosta ja kehon liikkeistä muiden liikkujien joukossa. Yksilön huomioonottava yhteistuokio vaatii oikeanlaista ohjausta ja vähitellen lisättyä yhteistoimintaa. Tämä voi tuottaa miellyttäviä kokemuksia henkilöille, jotka eivät fyysisistä tai psyykkisistä rajoitteista johtuen luontaisesti kykene yhteistuokioihin. (Vilen ym. 2002, 270–271.)

3.5 Yhteisöllisyys

Sosiaalityön yhteisöllisyyttä -teoksen alkusanoissa sanotaan, että ”yksilön ja yhteiskunnan välinen suhde pohjautuu yhteisyyden tunteelle, jonka sanotaan pitävän yhteiskunnat koossa.” Ja lisäksi kerrotaan, että ”yhteisöllisyys, yhteisöt ja yhteisöllinen elämä ovat välttämättömiä ihmisen olemassaololle ja toiminnalle.” (Väyrynen, Kostamo-Pääkkö & Ojaniemi 2015, 7.) Yleisesti ottaen näin ajattelen itsekkin, tiedostaen kuitenkin monien yhteisöjen tavoitteiden ja yhteisössä pysymisen olevan vahingollisia, niin yksilöille kuin yhteiskunnillekin. Teoksessa on kyseenalaistettu ja tutkittu yhteisöjen seurannaisvaikutuksia, jotka eivät aina ole positiivisia. On haluttu saada selville, miten yhteisöjen ja yhteisöllisyyden voimaa voitaisiin hyödyntää ja tiedostaa, miten ne toimivat. Tähän ovat syynä nykyinen yhteisöllisyyden vähentyminen ja toisaalta suuret odotukset yhteiskunnallisiin ja yksilöiden ongelmien ratkaisuun. Vuorovaikutuksellista yhteisöllisyyttä pidetään kuitenkin osana ihmisyyttä ja ihmiseksi kasvamista. Ihmiset kuuluvat elämänsä aikana useisiin yhteisöihin, joissa ollaan kiinnostuneita samoista asioista tai ovat asioita, jotka yhdistävät heitä. (Väyrynen, Kostamo-Pääkkö & Ojaniemi 2015, 7.)

Yhteisöllisyys luo ihmiselle tunteen, että voi vaikuttaa asioihin ja tulee kuulluksi sekä kohdatuksi. Ihminen haluaa kuulua ja sitoutua asioihin sekä ihmisiin, joilla on tälle jotain merkitystä. Yhteisöllisyys edellyttää sopimista toimintatavoista, säännöistä ja rooleista yhteisöissä. Yhteisöllisyys ja sen jäsenten välinen vuorovaikutus synnyttävät sosiaalista pääomaa ja osallisuutta. Yhteisöllisyys voi pohjautua yhteenkuuluvuuteen ja symboliseen yhteisöllisyyteen, sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja alueelliseen yhteisöllisyyteen. (Väyrynen, Kostamo-Pääkkö & Ojaniemi 2015, 8.)

3.6 Osallisuus

Euroopan sosiaalirahaston investoidessa osallisuuteen se määrittelee ihmisen olevan osallinen, kun hän voi vaikuttaa elämänsä kulkuun ja yhteisiin asioihin. Osallisuus on sen määritelmän mukaan kuulumista ja kuulluksi tulemistä ja että osallisuutta voi edistää paikallisesti ja alueellisesti tekemällä osallisuustyötä. (THL:n www-sivut 2018.)

Osallisuutta on tutkittu monissa tutkimuksissa, määritelty eri ihmisryhmien näkökulmista ja sitä on lähestytty eri suuntauksin. Osallisuuden tutkimus- ja kehittämistyötä on tehty useissa eri hankkeissa ja projekteissa. (THL:n www-sivut 2018.)

Osallisuuden lisäämisestä ja tavoista toteuttaa sitä ryhmätoiminnoissa on kirjoitettu THL:n julkaisussa, *Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa* (2017, 46). Julkaisun kirjoittaneet Isola, Kaartinen, Leemann, Lääperi, Schneider, Valtari & Keto-Tokoi ovat viitaneet Laura Huhtinen-Hildénin ja Anna-Maria Isolan Kuntoutus lehteen tarjoamaan artikkelikäsitelmään, *Luovat ryhmäprosessit ihmistyössä*. Artikkelin mukaan luovassa ryhmätoiminnassa ihmiset saavat etäisyyttä arkeensa, uusia näkökulmia elämäänsä ja merkityksellisyyden kokemuksia. Lisäksi on mainittu, että luova ryhmätoiminta voi muodostaa sellaisen osallisuutta ja toimijuutta vahvistavan ympäristön, jossa elämäntarinaa on mahdollista muovata vuorovaikutuksessa toisiinsa sekä omiin tunteisiin ja kokemuksiin (Huhtinen-Hilden & Isola, 2017.)

4 TUTKIMUKSEN MENETELMÄT

Toiminnallinen opinnäytetyöni on empiirisen tutkimuksen piiriin kuuluvaa kvalitatiivista tutkimusta. Laadullinen tutkimusmenetelmä toimii selvitysten toteuttamisessa, kun tavoitteena on ymmärtää ilmiötä kokonaisvaltaisesti (Vilkkä & Airaksinen 2003, 63). Tutkimuksessa aineistot koostuvat konkreettisista tapahtumista ja niitä käsitellään ja tulkitaan ainutlaatuisina tutkimuksen lähteinä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2014, 161). Toiminnallisissa opinnäytetöissä laadullisella tutkimusmenetelmällä kerättyä materiaalia ei ole pakko analysoida, sen sijaan toiminnasta saatua tietoa voi käyttää lähteenä (Vilkkä ym. 2003, 64).

Tutkimuksellinen selvitys toiminnallisissa opinnäytetyöissä kuuluu idean tai tuotteen toteutustapaan. Toteutustapa tarkoittaa keinoja, joilla materiaali mm. tapahtuman sisältöön hankitaan ja keinoja, joilla mm. tapahtuman virikkeet toteutetaan. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimuskäytäntöjä käytetään väljemmin kuin tutkimuksellisissa opinnäytetyöissä. Tutkimus koostuu lähinnä selvityksen tekemisestä ja selvityksestä tiedonhankinnan apuvälineenä. (mt.,2003, 56–57.) Taulukon muotoon kirjasin osallistujat ja heidän aktiivisuutensa toiminnassa. Määrällisen tutkimuksen keinoja on hyvä käyttää silloin, kun toiminnallisen opinnäytetyön tueksi tarvitaan mitattavaa, numeraalista tietoa (mt., 2003, 58).

Kuvailen raportissani tapahtumien suunnittelua, järjestämistä sekä tiedotusta asiakkaille, ohjelmaa ja toteutusta. Toiminnallisen opinnäytetyön arviointiin kuuluu myös asiakaspalaute. (Vilka ym.2003, 55). Käytin aineistoksi arviointiin omia havaintojani ja keskusteluja osallistujien kanssa. Keskusteluja käytiin heti toiminnan päätyttyä ja niihin palattiin myös myöhemmin kevään ja kesän aikana. Kirjasin palautteet ja kommentit omaan työpäiväkirjaani. Olen raportoinut palautteista toimintakertojen kuvailuissa. Saadakseni palautetta osallistujilta, kysyin keskustelujen lomassa heiltä, mitä piditte toimintakerran ohjelmasta ja miksi, sekä miten osallistuja kokee olevansa osa ryhmää. Osaan toimintakerroista olen kirjannut suorat lainaukset osallistujien palautteesta. Toimeksiantajan koko toiminnan tarpeellisuuden ja arvioinnin olen kirjannut loppupohdintaan.

5 TOIMINTAKERRAT

5.1 Puurojuhla

Ensimmäinen toimintakerta liitettiin Sillanpielessä vietettävään vuotuiseseen puurojuhlan yhteyteen. Sillanpielestä oli etukäteen kutsuttu ihmisiä puurojuhlan viettoon ja omassa ohjelmilmoituksessani olin siitä myös erikseen maininnut. Kutsu (Liite 3) oli esitetty myös joillekin kotiin annettaville päihdetyön asiakkaille.

Sillanpielen ohjaajat olivat varautuneet puurojuhlaan ostamalla aineksia puuroon, soppaan ja joulutorttujen glögin kanssa tarjottavaksi. Minun etukäteisvalmisteluun kuului ohjelman suunnittelu. Puurojuhlan valmistelut alkoivat pöytien ja istuinpaikkojen järjestämisellä. Koristelimme yhdessä päättaloa kynttilöin ja joulukoristein. Osa ohjaajista paistoi joulutorttujen ja koristeli pipareita. Kuntouttavan työtoiminnan keittiöhenkilö keitti puuroa ja soppaa.

Puurojuhlaan osallistui 11 henkilöä. Osa heistä oli asukkaita, osa kuntouttavassa työtoiminnassa Sillanpielessä työskenteleviä ja mukana oli myös kaksi kotiin annettavan päihdetyön asiakasta. Henkilökunnasta juhlaan osallistuivat kaikki ja yhteensä juhlijoina oli kaikkiaan 16.

Aloitimme juhlatunnelmaan virittäytymisen joulumusiikin kuuntelulla. Jatkoimme musiikkiteemaa yhteislauluilla. Puuron syönnin lomassa oli vapaamuotoista seurustelua. Osa keskusteli ohjaajien kanssa ja osa keskenään. Iloinen puhe täytti keittiön, johon olimme kaikki saaneet itsemme sopimaan.

Ensimmäisenä ohjelmassa oli tietovisa. Olin keksinyt jouluaiheisia kysymyksiä ja lisäksi ottanut kysymyksiä Suomi-tietovisa pelistä. Kilpailu käytiin ryhmissä, jossa yksi pöytäkunta oli ryhmä. Jaoin jokaiseen pöytään tulitikkuskin, josta oikean vastauksen myötä voisi ottaa pisteen merkiksi tikun. Kisailijat ottivat innoissaan osaa kilpailuun ja olivat tietäviä sekä kekseliäitä vastauksissaan. Välillä he olivat kuitenkin malttamattomia, eivätkä jaksaneet odottaa vastausvuoroaan, vaan huutelivat vastauksia ilman vastauslupaa.

Tietovisan jälkeen osallistujille oli tarjottava tupakkatauko. Tauon ajan käytimme keittiön siivoukseen ja glögitarjoilun valmisteluun. Glögin juonnin ohessa kirjoitimme Sillanpielessä jo perinteeksi muodostunutta joulutarinaa. Olin etukäteen kirjoittanut tarinan pohjan, johon oli tarkoitus lisätä adjektiiveja. Sain luvan osallistujilta, että jokainen on mukana kertomuksessa. Juhlaan osallistujat sanoivat adjektiiveja ja minä lisäsin niitä tarinan aukkokohtiin. Jokainen sai sanoa ainakin kolme adjektiivia. Lopuksi luin täytetyn tarinan, josta tuli hauska ja sai meidät kaikki nauramaan. Valmiin tarinan lupasin jättää Sillanpieleen.

Juhlan lopuksi sain paljon kiitosta ohjelman sisällöstä ja lopuksi tarjoutui vielä mahdollisuus vapaaseen keskusteluun osallistujien kanssa. Keskustelussa kävi ilmi, että jatkossa eräät osallistajat olisivat halukkaita osallistumaan johonkin järjestettyyn toimintaan. Ehdotuksena tuli ruoan laittamiseen liittyvä kerho. Tähän luvattiin palata vuodenvaihteen jälkeen. Ohjaajien kanssa keskustelimme mahdollisuudesta jatkossa ottaa osallistujia ryhmääni myös kotiin palveluja annettavia asiakkaita, vaikka heidät olin alun perin pois rajannutkin. Havaintojeni ja saamani palautteen mukaan tunnelma juhlassa oli mukava ja rento. Asiakkaat viihtyivät ja olivat tyytyväisiä juhlan järjestykseen. Syötävät olivat onnistuneita ja ohjelma piti osallistujien mielet virkeinä. Haastavimpana oli ehkä tasapuolinen kaikkien osallistujien kuuleminen, koska olimme isolla porukalla pienessä tilassa. Tarinaan jokainen kuitenkin pääsi mukaan. Esitin myös kutsun osallistumaan seuraavaan toimintakertaan viikon kuluttua. Henkilökunta lupasi vielä muistuttaa asiakkaita lähempänä ajankohtaa ja minä henkilökuntaa tekstirilla.

Osallistujien palaute: *”mukava ja hauska juhla”, ”hauskaa ohjelmaa”, ”haluaisin osallistua kokkikerhoon”, ”haluaisin osallistua tulevaan ryhmätoimintaan”, ”vatsa tuli kipeäksi nauramisesta”, ”hyvää puuroa ja soppaa”*

Toimeksiantajan ja oma arviointi: *valmistelut ja ohjelma menivät hyvin, asiakkaat viihtyivät, aika kului nopeasti, mukavaa yhdessäoloa ja paljon keskustelua osallistujien välillä*

Suunnittelimme ja sovimme ohjaajien kanssa lopuksi myös seuraavaa toimintakertaa. Tällöin on tarkoituksena valmistella joulukaloja ja salaatteja. Etukäteishankinnoista ja järjestelyistä on hyvä sopia tarkkaan, koska en itse ole paikalla kuin toimintapäivänä. Itse tila ja henkilöt ovat tuttuja, mutta arjessa en heidän työpaikallaan ole. Koin helpottavaksi tekijäksi sen, että paikka ja henkilökunta ovat entuudestaan minulle tuttuja. Yhteistyön pitää olla sujuvaa ja keskustelu avointa, jotta välttyään päällekkäisyyksiltä ja etteivät jotkut asiat jää hoitamatta.

5.2 Jouluruokien valmistelu

Ruoka ja syöminen kuuluvat ihmisen perustarpeisiin ja koskee näin ollen kaikkia ihmisiä (Kivelä & Lempinen 2010, 70). Jouluruokien valmistelukertaan etukäteisvalmistelut olivat reseptien haku, kauppalistan laatiminen, esivalmistelujen organisointi sekä keskustelua helpottavan menetelmän etsiminen ja päättäminen. Reseptejä etsin internetistä ja osa resepteistä oli jo aiempina jouluna testattuja. Ruoanvalmistus vaatii syötäväksi kelpaavien raaka-aineiden ja ohjeiden lisäksi valmistajilta hyvää henkilökohtaista hygieniää, puhtaita työvälineitä sekä huomioitava oli myös mahdollisten tarttuvien tautien vaara.

Tällä kertaa toimintaan osallistui yhteensä kymmenen henkilöä. Neljä kuntouttavassa työtoiminnassa mukana olevaa, kaksi asukasta ja kaksi Potkua Arkeen-ryhmäläistä. Aloitimme tilaisuuden ilmaisella lahjoitetulla ruokailulla. Esivalmisteluohjeita annoin keittiössä työskentelevälle henkilölle. Varsinaisen toiminnan aloitin kertomalla, mitä meidän on tarkoitus valmistaa ja miten työt jaetaan. Osa töistä tuli pareille ja osa yksinään suoritettaviksi. Jouluinen musiikki viritti meidät valmistamaan erilaisia kaloja ja salaatteja jouluksi.

Työskentely sujui hyvin, vaikka keittiössä oli hieman ahdasta ja itse työvälineitä niukasti. Osallistuneet kysyivät rohkeasti lisäohjeita ja neuvoja työn suorittamiseen. Ohjeita kävin lävitse joidenkin kanssa useaan otteeseen. Havaitsin, etten ehdi tarpeeksi jokaista ohjaamaan, koska osallistujia oli niin monta. Ohjaamisen lisäksi työn edistymisen seuraaminen ja kannustaminen oli myös haastavaa. Tähän toimintakertaan olisi pitänyt järjestää toinen ohjaaja mukaan.

Yksi toiminnan tavoitteista tuli täytettyä, saatiin jouluiset kalat sekä salaatit valmistettua. Glögin juonnin lomassa jatkettiin toimintaa keskustelulla. Keskustelun tueksi löysin vahvikkeen [www-sivuilta](#) eri vuodenaikoihin ja juhliin liittyviä kortteja (Vahvikkeen [www-sivut](#) 2016). Valitsin teeman mukaan jouluiset kortit. Niissä oli aloitettuja lauseita, joita jokainen jatkoi omalla mielipiteellään, omista tunteistaan tai omista perinteistään kertomalla. Mielestäni aloitetut lauseet oli rakentava tapa saada ihmiset puhumaan asioista, joita ei välttämättä tulisi muuten mieleen kertoa. Moni mietti omaa

joulunaikaista lapsuuttaan ja niiden merkitystä omille lapsilleen sekä joulun vaikutusta myös nykyhetkeen.

Tein toiminnan ohjaamisen ohella havaintoja ryhmän jäsenistä. Kaikki olivat innostuneesti mukana, jokaiselle riitti tehtävää ja kaikki saivat tehdä jotain. Toimintakerta päätettiin mukavaan, rauhoittavaan yhdessäoloon. Mielestäni osallistamisen ja osallistumisen aste oli korkea, koska kaikille löytyi oma tila ja rooli toiminnassa. Työt tehtiin joko yksin tai parin kanssa. Työvälineiden vaihto ja lainaaminen lisäsivät ryhmäläisten keskinäistä vuorovaikutusta ja selkeästi oli havaittavissa kunnioitusta heidän välillään.

Osallistujien palaute: ”kiva kun joku on neuvomassa”, ”liian ahdasta”, ”liian paljon porukkaa”, ”saataispa syödä näitä”, ”vaikeaa pilkkoa”, ”jouduin odottamaan ohjeistusta”, ”vähän tekemistä”, ”mukava tehdä yhdessä”, ”en osaa”

5.3 Pelit

Pelien pelaaminen toiminnassa on välineenä yhdessä toimimiselle ja yhdessä olemiselle. Valitsin mukaani pelejä, joista itse pidän ja joiden koin olevan suosittuja sekä suhteellisen helppoja pelata. Kertasin myös pelien sääntöjä, jotta voisin niitä tarvittaessa ryhmän jäsenille ohjeistaa.

Aloitimme pelaamisen lähinnä virittäytymismielessä Laiva on lastattu- pelillä. Se on mukava peli, joka antaa mahdollisuuden jokaisen olla mukana, eikä oikeita tai vääriä vastauksia ole. Seuraavaksi pelasimme Trivial Pursuit- peliä. Havaitsin osallistujilla olevan paljon tietoa monenlaisista asioista, yhteiskunnallisista aina luontoaiheisiin kysymyksiin liittyen. Lopuksi pelasimme vielä pelikorteilla perinteisiä korttipelejä, joihin kaikki osallistuivat. Kilpailuhenkiset tietovisat olivat kaikista mieluisimpia. mm. Suomi- tietovisa ja Trivial Pursuit.

Havaintoni perusteella ryhmäläisille tauot olivat tärkeitä. Heidän keskittyminen toimintaan vaati pelien vaihtovälissä tupakkataukoja ja myös kahvitarjoilu sijoittui luontevasti pelien vaihtoväleihin. Pelatessa esille tuli myös pelaajien keskinäinen toistensa

kannustaminen ja miten mukavan tunteen se vastaanottajalle tuotti. Kysymyksiin pohjautuvissa peleissä oikein vastannut sai ansaitsemansa kunnian ja jos pelaaja oli vastannut väärin, ryhmä totesi kysymyksen olleen huonon. Pelaaminen yksilönä ryhmässä vaati joiltakin erityistä rohkeutta. Pelien pelaamisen ohella syntyi vapaamuotoista keskustelua ja pelien aikana toisten puheenvuoroja kunnioitettiin hyvin.

Tämä toimintakerta oli huumorintäyteinen ja tunnelmaltaan rento. Osallistujat olivat innostuneina mukana ja pitivät tästä toimintakerrasta. Seuraavaksi kerraksi annoin osallistujille tehtäväksi etsiä omista valokuvistaan kuvan, joka on itselle tärkeä. Kuvia käyttäisimme keskustelun pohjana sekä niiden avulla olisi tarkoitus jakaa henkilökohtaisia kokemuksia.

Osallistujien palaute: ”pelit ovat kivoja”, ”haluan voittaa”, ”kiva kerta”, ”en jaksa kauaa pelata samaa peliä”

5.4 Valokuvat ja kuvat keskustelun ja tarinoiden perustana

Etukäteen annetun tehtävän mukaisesti, osallistujat olivat hyvin etsineet ja ottaneet mukaansa valokuvia. Osalle oli ollut vaikea päättää, minkä kuvan ottaisi mukaansa. Eräs osallistujista oli käyttänyt muutaman päivän kuvien selaamiseen ja niissä olevien tapahtumien sekä ihmisten muistelemiseen ja tutkimiseen.

Varauduin kertaan myös Aapakan kuvakorteilla, ellei kaikilla olisi omaa kuvaa mukanaan. Kuvakortteja myös tarvittiin, vaikka suurin osa osallistujista olikin ottanut itselle tärkeitä kuvia mukaansa. Aapakan kuvakorttien ohjeistuksessa sanotaan, että niitä voi käyttää kaikkialla, missä ihmiset haluavat tutkia ja jakaa elämänsä tarinoita keskenään. Korttien ja kuvien avulla on mahdollista tehdä näkyväksi tunteita, muistoja ja kokemuksia sekä unelmia ja haaveita.

Toimintakerran aloitimme juoruilemalla positiivisesti ryhmämme jäsenistä. Tämä loi mukavan tunnelman ja lisäsi vuorovaikutusta osallistujien välillä. Ryhmäläiset saivat kehuja ulkonäöstä, taidoista ja tiedoista, joita heillä on. Mietimme myös sitä, että jos

pitäisi kehua itseään, miten paljon vaikeampaa se olisi. Sovimme, että pyrimme tällä kerralla nimeämään myös itsestämme jonkun hyvän asian tai piirteen.

Jokainen sai vuorollaan kertoa omasta valokuvastaan tai valitsemastaan kuvasta. Tarinoita oli paljon ja havaitsin, miten kuvat toimivat keskustelun tukena ja joiden pohjalta kuuntelijat esittivät toisilleen tarkentavia kysymyksiä. Kuvat herättivät paljon keskustelua ja kommunikointi oli luontevaa. Havaitsin henkilöiden kertovan mielellään tarinoitaan kuvien takaa.

Kuvia oli kesämökeistä, paateista ja usealla kuvat liittyivät lapsuuteen tai omiin lapsiin. Kertomukset koostuivat muistoista ja myös tulevaisuuden haaveista. Yhdellä olivat jo toiveet toteutumassa uuden veneen muodossa. Hänellä oli suunnitelmia korjata ja remontoida hankkimansa vene ajokuntoiseksi. Tarinat veivät kuulijat myös maantieteellisesti kauas. Eräs osallistuja kertoi pohjoisessa olevasta suvun kesäpaikasta, jossa hänen tulee edelleenkin kerran vuodessa käytyä. Hän koki paikan tärkeäksi ja odottaa matkaa sinne. Siellä hän pääsee tekemään monenlaisia asioita ja saa tavata sukulaisiaan.

Usealla ryhmäläisellä on lapsia ja osa tarinoista kertoi ajasta, jolloin lapset ovat kuuluneet jokapäiväiseen elämään. Lapsista kertominen koettiin tärkeäksi ja yksi ryhmäläinen pääsi kuvansa kautta kertomaan elämänsä parhaimmasta ajasta, jolloin hänellä oli iso perhe ja vene. Yhden nuoruusajan kuvan myötä, muistelimme kaikki omaa nuoruuttamme. Kertomuksia tuli myös harrastuksiin liittyen. Suuren kalan saanut ryhmäläinen esitteli saalistaan muutaman vuoden takaa. Keskustelu jatkui yleisesti harrastuksiin liittyen.

Osallistujien palaute: *”kiva oli kertoa omasta kuvasta”, ”ihme, kun joku kuunteli omaa juttuani”, ”nyt tietävät toisetkin, millaista minulla on ollut”*

5.5 Liikunta

Etukäteisvalmisteluina olin varannut Rauman kaupungin opistotalon liikuntasalin ja jakanut osallistujille tiedotteen toimintakerran ohjelmasta, paikasta, ajankohdasta ja

tarvittavasta varustuksesta. Olin myös hakenut koulumme liikuntasalin varastosta isoja ja pieniä tötsiä, hernepusseja ja palloja sekä tehnyt sanomalehdistä viuhkapalloja. Suunnittelin ohjelman ja valitsin musiikit etukäteen tunnin kestäväään liikuntahetkeen sekä olin aikatauluttanut, miten kauan kukin toiminto kestäisi.

Jouduin osaa ryhmäläisiä suostuttelemaan osallistumaan liikuntakertaan ja kaikkia en saanutkaan lähtemään mukaan. Joillakin taustalla oli se, että liikunnasta on jäänyt kouluajoista ikäviä muistoja tai kaikille liikunnan harrastaminen ei ole luontaista huonon kunnan tai muuten vähäisen liikkumisen vuoksi. Huomasin joidenkin kohdalla olevan iso kynnyksen osallistua ohjatusti liikkumaan, vaikka tarkoituksena olikin viettää mukava liikuntahetki ilman sen suurempia taito- tai kuntovaatimuksia. Joidenkin kohdalla huomasin, että ei jaksettu odottaa ohjeistusta ja aloitettiin toimimaan jo ennen varsinaista toimintaa. Onneksi olin tähän varautunut valitsemalla turvallisia välineitä, kuten pehmeitä palloja.

Aloitimme toiminnan 5 minuutin alkuverryttelyllä, johon olin valinnut reipastahtista musiikkia. Tässä olivat melkein kaikki mukana. Mielestäni musiikki loi tilanteeseen vapautunutta ja rentoa tunnelmaa. Seuraavaksi pelasimme pallolla tutustumisleikkiä, koska ryhmässämme oli uusia henkilöitä. Tutustuttamista jatkoin käskemällä osallistujia siirtymään pelin jälkeen jonoon syntymäkuukauden mukaan. Jaon kolmeen tein pyytämällä ykkösen pysymään paikoillaan, kakkosen astumaan askeleen eteen ja kolmosen siirtymään yhden askeleen taakse. Järjestäytymisen aikana rajasin seuraavassa pelissä tarvittavat alueet tötsillä.

Ensimmäinen peli oli väistöleikki, jossa yksi pelaaja jää keskelle ja kaksi muuta yrittävät osua pehmeällä pallolla keskellä olevaan. Osumasta heittäjän paikka vaihtuu keskelle. Tämä peli sai osallistujat mukavasti liikkeelle. Seuraavaksi pelasimme polttopalloa lattialle valmiiksi rajatulla ympyränmuotoisella alueella. Lisäsin palloja yhdestä kolmeen pelin edetessä. Kaikki osallistuivat polttopalloon. Kolmanneksi pelasimme soveltavan liikunnan kurssistamme tuttua kipot ja kannet-peliä. Jako kahteen tapahtui sukunimen kirjaimen mukaan aakkosjärjestyksessä alkupää vastaan loppupää. Kipot ja kannet pelissä joukkueet olivat joko kippoja ja kansia. Kippojen tarkoitus oli kääntää tötsät nurinpäin ja kansien oikeinpäin. Tämä toiminto kesti n. 15 minuuttia. Osallistuminen oli vaihtelevaa, eikä kaikki muistanut kumpaan joukkueeseen kuului. Peli sai

aikaa paljon iloa ja liikettä. Pelin jälkeisen juomatauon aikana rajasin aluetta seuraavaa peliä varten. Olin tehnyt sanomalehdistä viuhkapalloja putsaa puolesi-peliä varten. Pelissä joukkueiden tehtävänä oli heittää omalta puolelta pallot vastajoukkueen puolelle ja näin yrittää saada oma puoli tyhjäksi palloista. Joukkueet olivat samat kuin edellisessä pelissä. Tätä peliä pelasimme myös 15 minuuttia. Pelin jälkeen ohjasin osallistujia venyttelemään etureisiä, käsivarsia ja selän pyöristyksen. Liikuntatuokion loppuun olin valmistautunut ohjaamaan 5-7 minuutin loppurentoutuksen.

Palaute liikuntakerrasta oli monipuolista. Osa sitä mieltä, että oli hyvä olla liikkeellä ja että sai hien pintaan ja toisaalta osa koki, ettei ollut hänen juttunsa osallistua ”pelileilemään”. Seuraavalla kerralla sain kerrasta lisää palautetta, kun eräs osallistuja sanoi, ettei halua enää osallistua vastaavanlaiseen tapahtumaan, koska hänen jalkansa olivat tulleet niin kipeiksi liikuntakerran jälkeen.

Suurimpana haasteena liikuntakerran toteuttamisessa pidin osallistujien kovin eritasoisista kuntoa ja liikkumishalukkuutta. Ohjelman laadinta ja aikataulutusta oli onnistunut. Oma ohjaukseni olisi voinut olla enemmän kannustavampaa ja motivoivampaa. Osallistujien palaute: ”kiva, kun sai hien pintaan”, ”hyvä olo liikkumisesta”, ”pelleilyä”, ”liian rankkaa, tuli paikat kipeäksi”, ”olen kilpailuhenkinen”

5.6 Valokuvaus

Sain asukkaista kaksi mukaan kuvattavaksi. Tarkoituksena oli, että henkilö itse määrittelee, missä ja miten kuvataan. Tähän kertaan sain mukaan myös asukkaan, joka ei halunnut osallistua muihin kertoihin. Hän valitteli tekemisen puutetta, mutta ei motivoitunut osallistumaan ryhmäni toimintaan useista suostutteluista huolimatta. Minusta oli hienoa, että hän oma-aloitteisesti ilmoitti minulle haluavansa kuvattavaksi.

Tunsin kuvattavat henkilöt etukäteen, joka varmasti helpotti työskentelyäni heidän kanssaan. Olin toiminut paikassa ohjaajan sijaisena ja he luottivat minuun. Aloitimme valokuvien katselulla kummankin kanssa erikseen heidän omissa asunnoissaan. Kuvat olivat joko heistä itsestään tai heidän perheenjäsenistä otettuja ja useat kuvat olivat

otettu vuosikymmeniä sitten. Heidän elämäntilanteensa oli silloin ollut toisenlainen kuin nykyään.

Kuvattava 1 halusi kuvia otettavan sisällä ja ulkona. Hän halusi kuvattavan lipaston päällä olevan edesmenneen miesystävänsä valokuvan sekä kuvan hänestä itsestään pöydän äärellä istuen. Kuvattava halusi, että menisimme myös ulos ottamaan lisää kuvia. Hän asettautui seisomaan kotinsa seinän viereen ja osoitteli sormellaan lähimetsään. Hän kertoi seuraavansa lähimetsän tapahtumia. Kuvattava kertoi, että erityisesti oravat ja linnut kiinnostavat häntä. Sain ikuistettua kuviin ilmeitä ja eleitä, kun kuvattaessa kuvattava kertoi, mitä oli missäkin kohtaa lähimetsässä ja pihassa nähnyt. Hän halusi myös, että ottaisin kuvan hänestä pihassa olevan polkupyörän vierellä. Kuvattava kertoi, ettei ole omistanut pyörää pitkään aikaan, mutta totesi ettei haluaisikaan. Hän oli viimeisenä pyöräilykertanaan kaatunut sillä. Hän kertoi nykyään kävelevänsä kerran viikossa kauppaan ja pankkiin. Kuvattava halusi, että otan kuvia, kun hän haluaa pihalla kasvavaa isoa mäntyä. Muutama kuva otettiin, kun hän nojasi päätalon portaikon kaiteeseen.

Kuvia otin hänestä yhteensä n. 30. Havaitsin hänen pitävän kuvaushetkestä, jolloin hän sai olla keskipisteenä, eikä ollut muita huomiotani hänen kanssaan jakamassa. Ensin kuvattava hieman vähätteli omaa osuuttaan toiminnassa, mutta mielestäni hän kuitenkin koki itsensä tärkeäksi ja arvokkaaksi. Hän rohkaistui kuvaushetken edetessä ja oli iloinen saadessaan osallistua toimintoon.

Kuvattava 2 ei ollut osallistunut aiemmin mihinkään muuhun järjestettyihin toimintoihin paitsi joulujuhlaan. Kuvattavaksi hän halusi tulla oma-aloitteisesti. Kuvasin häntä vain hänen asunnossaan. Hän istui omassa nojatuolissaan, rollaattori edessään. Hän kertoi istuvansa tuolillaan usein ja katsovansa paljon televisiota, ellei nuku tai ole viettämässä aikaa ystäviensä luona. Kysyessäni häneltä, miksi ei ole osallistunut muihin toimintoihin, vastasi hän, ettei halua leikkiä kenenkään kanssa.

Kuvauksen jälkeen hän esitti kuvia lapsestaan ja lapsenlapsistaan. Hän näytti myös joitakin kuvia nuoruudestaan kertoen miten se oli hienoa aikaa. Itsestäni tuntui kuvattaessa, että vaikka hänen elämänsä oli mennyt toisella tavalla, mitä ehkä oli suunnitellut,

niin hän pystyi leuka pystyssä olemaan kameran edessä ja oli tyytyväinen tähän hetkeen.

5.7 Talviretki Jermurannassa

Talviretken kohteeksi valitsimme yhdessä henkilökunnan kanssa Rauman Seudun Työttömien (nyk. Rauman Seudun Työnhakijat) Jermurannan. Olin varannut paikan etukäteen soittamalla. Avainta ei tarvinnut noutaa, koska käytimme ainoastaan piha- ja ranta-aluetta tai lähimaastoa. Laadimme etukäteen kauppalistan tarvittavista eväistä. Henkilökunta oli käynyt ne ostamassa. Minä olin laatinut retken ohjelman. Retkipäivän aamuna kävin ripustamassa aikaisemmin tekemäni retkirastit retkipaikan lähimaastoon. Kuvasin reitin ja rastien paikat, jotta itse muistan, missä niitä on.

Menimme muutaman kilometrin päässä sijaitsevaan Jermurantaan autoilla. Osa ryhmäläisistä tuli omilla kyydeillä ja osa talon autolla. Oli kylmä talvipäivä ja yksi osallistuja vietiin kesken retken takaisin kotiin. Olimme varautuneet kylmään ilmaan villahuovin, mutta osallistujalla ei ollut tarpeeksi vaatetta yllä. Olisi ennen lähtöä pitänyt tarkastaa, että kaikilla on tarpeeksi yllä lämmintä vaatetta, vaikka aikuisista ihmisistä onkin kyse.

Aluksi sytytimme nuotion ja sen jälkeen pelasimme jäällä tutustumisleikkiä. Ryhmäämme osallistui uusi henkilö, joten tutustuminen ja virittäytyminen yhteiseen iltapäivään olivat tärkeä toiminto. Heittelimme lumipalloja toisillemme ja kerroimme nimemme, kun saimme pallon kiinni. Pelasimme myös Solmu-peliä. Ryhmästä valittiin yksi vapaaehtoinen solmun aukaisija. Solmun aukaisija siirtyi syrjemmälle, jonka aikana muut tekivät piirin ottamalla toisiaan kädestä kiinni. Tämän jälkeen piiriläiset astuivat toistensa käsien yli ja menivät solmuun. Kun solmu oli valmis, avaaja alkoi selvittämään solmua, kertomalla ohjeita, miten kenenkin tulee kulkea tai astua käsien tai jalkojen yli, ilman ettei irrota vieruskaverin kädestä. Leikki oli helppo toteuttaa, koska olimme ulkona. Seuraavaksi ohjelmassa oli retkirastit lähimaastossa. Rasteja oli kymmenen, ne koostuivat erilaisista tehtävistä ja kysymyksistä. Reitti kuljettiin pareittain, koska osassa tehtäviä oli myös pohtimista. Ennen makkarangrillausta teimme kä-

velylenkin lähisaareen, jossa istuimme ja nautimme kauniista aurinkoisesta talvipäivästä. Kaikki eivät halunneet tulla mukaan ja osa ryhmästä jäikin vahtimaan nuotiotamme. Lopuksi joimme kahvit ja siivosimme retkemme jäljet ja minä kävin keräämässä retkirastit pois.

Ryhmä oli aktiivisesti mukana eri leikeissä ja peleissä muutamaa henkilöä lukuun ottamatta. Retki koostui mukavasta yhdessäolosta, peleistä ja ruokailusta. Retki oli osittain vapaamuotoista toimintaa, jolloin osallistujalla oli mahdollisuus valita, mitä tekee ja kenen kanssa keskustele.

Osallistujien palaute: *”liian kylmä ilma”, ”kaunis talvipäivä”, ”paljon ohjelmaa ja tekemistä”, ”sai itse valita osallistuuko peleihin” ”kiva päivä”, ”makkara ja kahvi maistuivat”*

Toimeksiantajan palaute: *”kiva tulla retkelle, kun voi itsekkin nauttia retkestä”, ”paljon ohjelmaa”*

5.8 Elokuva

Olin vuokrannut Koskemattomat elokuvan, joka oli osoittautunut suosituksi elokuvaksi Taide- ja kulttuurilähtöisten menetelmien- opintojaksolla. Katsoin itse elokuvan etukäteen ja mielestäni se oli hauska, mutta samalla puhutteleva. Ajattelin siitä riittävän keskusteltavaa ja pohdittavaa, kuten kävi meidän oppitunneillakin.

Tämä toimintakerta jäi itseltäni väliin yllättävän sairastumiseni takia. Kertaan ei osallistunut ollenkaan asukkaita, ainoastaan Potkua Arkeen-ryhmäläisiä. Elokuvan purkuun ja siitä aiheutuvien tunteiden sekä samaistumiseen liittyvien keskustelujen pohjalle minun olisi pitänyt toimittaa selkeät ohjeet sen kertaiselle ohjaajalle.

5.9 Kirpputorikierros

Potkua Arkeen-ryhmän lukujärjestyksen mukaan menimme kaupungille yhdessä kiertämään kirpputoreja. Mukana oli vain yksi asukas ja loput olivat Potkua Arkeen-ryhmäläisiä. Mukana oli myös ohjaaja Sillanpielestä.

Huomasimme nopeasti, että ryhmämme jäsenet istuskelevat kahviossa ja odottelevat paria henkilöä, jotka kiertävät käytäviä. Useat olivat tosi nopeasti kiertäneet läpi koko alueen. He kertoivat käyvänsä aika usein kirpputoreilla, joten pohdimme, että tämä taisi olla liian tuttua. Tämä oli yksi teema, jonka he olivat itse saaneet päätettyä. Kirpputorikerroksen jälkeen teimme vielä kävelylenkin ja päätteeksi ohjaamani keppijumpan.

Toimeksiantajan palaute: ”ei kannata näihin paikkoihin lähteä kiertämään, kun saa yksin kierrellä, eikä ketään tunnu kiinnostavan”

5.10 Tutustumiskäynti hevostallille

Olin varannut Lähdepellon Ratsastuskoulusta tutustumiskäynnin ryhmällemme. Tarkoituksena oli päästä katsomaan hevosia, tallielämää ja saada tietoa hevosiin sekä ratsastukseen liittyen. Kuljimme paikan päälle Sillanpielen omalla autolla ja mukaan osallistui myös yksi ohjaaja. Tallin omistaja kertoi meille omasta yrittämisestään, hevosista ja eri toiminnoista ja tapahtumista, joita Rauman Ratsastuskoulu järjestää. Lopuksi pääsimme aitauksen viereen katsomaan ja silittämään hevosia.

Osalle ryhmän jäsenistä hevoset olivat tuttuja lapsuudesta. Eräs osallistuja oli ratsastanut ja joku kertoi aina pelänneensä hevosia niiden suuren koon vuoksi. Ryhmä kuunteli aktiivisesti omistajan kertoessa hevosista ja niiden elämästä. Moni osallistuja esitti kysymyksiä hevosiin ja tallin toimintaan liittyen.

Osallistujien palaute: *”kiva katsoa isoa eläintä”*, *”mielenkiintoista tietoa hevosista ja niiden elämästä”*, *”tuli lapsuus mieleen”*, *”pelkään hevosia”*

Toimeksiantajan palaute: ”hyvä idea ja helppo toteuttaa”

6 JOHTOPÄÄTÖKSET OSALLISTUMISESTA

Kirjasin ylös myös muiden kuin asukkaiden osallistumisen ja aktiivisuuden, koska kaikki osallistujat vaikuttivat ryhmän toimintaan. Koko ryhmään ja toimintaan oli suuri vaikutus, miten asioista puhuttiin ja mikä oli toimintaan osallistujien mieliala. Oli selvästi havaittavissa, jos jollain osallistujalla ei ollut motivaatiota osallistua tai jos joku yritti heittää toiminnan leikiksi. Vastanhangoitteleva tai toisiaan mukaansatem-
paava henkilö vei helposti ryhmän mukanaan ei-toivottuihin tavoitteisiin. Tällöin oh-
jaajan piti puuttua asiaan ja kehottaa henkilöä jatkamaan sovittua toimintaa tai liian
pitkälle mennessään pyytää hetkeksi poistumaan paikalta.

Taulukko 1. Ryhmätoiminnan osallistujamäärät

	Osallistujat										
	14.12.2016 Puurojuhla	21.12.2016 Jouluruoat	4.1.2017 Pelit	11.1.2017 Valokuva	25.1.2017 Liikunta	1.2.2017 Valokuvaus	8.2.2017 Talviretki	15.2.2017 Elokuva	22.2.2017 Kirpputori- kierros	8.3.2017 Tallilla	Hlö yhteensä
Asukas 1	x	x	x	x	x	x	x			x	8
Asukas 2	x	x	x	x			x		x	x	7
Asukas 3	x					x					2
Asukas 4				x							1
Asukas 5											0
Asukas 6											0
Asukas 7											0
Asukas 8	x										1
Muu ku-ty 1	x	x		x	x		x		x	x	7
Muu ku-ty 2	x	x	x		x		x		x	x	7
Muu ku-ty 3							x		x	x	3
Muu ku-ty 4				x	x		x				3
Muu ku-ty 5				x	x		x		x	x	5
Muu ku-ty 6		x	x	x	x		x		x	x	7
Muu ku-ty 7				x							1
Muu ku-ty 8		x	x				x				3
Ku-ty 1	x	x			x		x				4
Ku-ty 2	x	x					x				3
Ku-ty 3	x	x			x		x				4
Ku-ty 4	x	x			x		x				4
Muu osallistuja 1	x										1
Muu osallistuja 2	x										1
Yhteensä		12	10	5	8	9	2	13		6	7

Numeroidut asukkaat ovat henkilöitä, jotka sillä hetkellä asuivat Sillanpielen tehostetun asumisen asunnoissa. Numeroidut muu ku-tyt tarkoittavat henkilöitä, jotka kuuluivat ”Potkua Arkeen”- ryhmään. Numeroidut pelkät ku-tyt tarkoittavat Sillanpielessä työskenteleviä kuntouttavassa työtoiminnassa olevia henkilöitä. Muut osallistujat ovat kotiin annettavien palvelujen saajia. Raportissani sivuilla 6-7 on kerrottu enemmän kuntouttavasta työtoiminnasta Sillanpielessä. Tummennetut kohdat taulukossa tarkoittavat, että kyseiset henkilöt eivät ole saaneet palveluita Sillanpielen toimintakeskuksesta, eikä siten heillä ole ollut mahdollisuutta osallistua toimintaan.

Asukas 1 osallistui eniten toimintakertoihin ja asukas 2 toiseksi eniten. He sitoutuivat osallistumaan toimintaan hyvin. Poissaolot johtuivat alkuperäisestä suunnitelmasta poisjäänyt elokuvan katselu sekä muu syy. Ennakkoon oli oletus, että juuri he ovat säännölliset asukasosallistujat. Asukas 3 osallistui puurojuhlaan ja haluamaansa valokuvaukseen. Häntä kutsuin joka kerta mukaan toimintaan, mutta hän kertoi toimintani olevan jotain leikkimistä, eikä halunnut osallistua. ”Potkua Arkeen”- ryhmän osallistujista eniten mukana olivat osallistujat 1, 2 ja 6. He raportoivat poissaoloistaan omalle kuntouttavan työtoiminnan ohjaajalle. Ohjaajat voivat myöntää myös luvallisia pois-

saoloja. Sillanpielen kuntoutuksen työtoiminnan henkilöt osallistuivat toimintakertoihin, joihin esimies, työnantajan edustajana määräsi heidät osallistumaan. Suurin osallistujamäärä oli puurojuhlassa, jouluruokien valmistelukerralla ja talviretkellä, johtuen edellä mainitusta syystä. Valokuvauskertaan osallistui sovitusti vain kaksi henkilöä. Osallistujamäärät vaihtelivat 2 ja 13 osallistujan välillä.

Keskustellessani poisjääneiden asukkaiden kanssa tai kutsuessani heitä erikseen osallistumaan toimintaan, kertoivat he poisjääneilleen erilaisia syitä. Syitä osallistumisen esteenä olivat kiinnostamattomuus ryhmätoimintaa kohtaan, kuntoutuksellinen työtoiminta muussa yksikössä, vapaaehtoistyö tai huono fyysinen ja/ tai psyykinen vointi.

Taulukko 2. Ryhmätoiminnan osallistumisen aste

	Osallistumisen aste										tyhjä= ei osallistunut *= vähän aktiivinen **=aktiivinen ***=hyvin aktiivinen			
	14.12.2016 Puurojuhla	21.12.2016 Jouluruokat	4.1.2017 Pelit	11.1.2017 Valokuva	25.1.2017 Liikunta	1.2.2017 Valokuvaus	8.2.2017 Talviretki	15.2.2017 Elokuva	22.2.2017 Kirpputori- kierros	8.3.2017 Tallilla				
Asukas 1	**	***	***	***	**	***	**			***				
Asukas 2	**	**	***	***			**		**	***				
Asukas 3	*					***								
Asukas 4				***										
Asukas 5														
Asukas 6														
Asukas 7														
Asukas 8	**													
Muu ku-ty 1	*	**		***	***		***		*	**				
Muu ku-ty 2	*	**	***		**		***		**	***				
Muu ku-ty 3							***		**	***				
Muu ku-ty 4				***	***		***							
Muu ku-ty 5				***	***		***		*	***				
Muu ku-ty 6		*	***	***	***		***		***	***				
Muu ku-ty 7				**										
Muu ku-ty 8		**	***				***							
Ku-ty 1	**	**			***		***							
Ku-ty 2	**	**					**							
Ku-ty 3	**	**			*		***							
Ku-ty 4	**	**			***		***							
Muu osallistuja 1	***													
Muu osallistuja 2	***													

Tähän taulukkoon kirjasin havainnoista, osallistumisaktiivisuudesta ja puheenvuoroista osallistujien aktiivisuutta. Määrittelin aktiivisuuden ja erot siinä innokkuudesta osallistua itse toimintaan, sovittujen asioiden tekemisen ja yhteistyökäytön mukaan. Nämä kävivät ilmi havainnoistani, keskusteluista, lopputuotoksesta ja toiminnan ohessa saadusta palautteesta sekä heidän omasta onnistumisen tai osallistumisen arvioinnistaan. Vähän osallistunut oli toiminnassa mukana, mutta saattoi vetäytyä välillä omiin oloihinsa ja häntä saattoi joutua useasti houkuttelemaan mukaan. Aktiivinen henkilö oli mukana, toimi kuten oli sovittu ja otti osaa keskusteluihin. Hyvin aktiivinen henkilö antoi lisäarvoa itse toimintaan tai keskusteluihin.

Aktiivisuus toiminnassa oli suurinta talviretkellä. Retken ohjelma oli monipuolinen. Aurinkoisena talvipäivänä pelasimme, liikuimme ja söimme yhdessä. Valokuvista ja kuvista kertominen sai myös osallistujat hyvin mukaan. Jokaisella oli tarina kerrottavanaan. Liikuntakerralla suurin osa oli hyvin aktiivisia, mutta eräs osallistuja oli vain vähän aktiivinen. Puurojuhlassa osallistujat olivat lähinnä vastaanottamassa ohjelmaa, ei niinkään suorittamassa mitään tehtävää. Hyvin aktiiviset henkilöt olivat innokkaasti mukana tietovisassa ja olivat kiinnostuneet osallistumaan ryhmän toimintaan myöhemmin. Jouluruokien valmistelukerran aktiivisuus ei ollut hyvin aktiivista kuin yhdellä osallistujalla. Sillä kerralla havaitsin osan osallistujien olevan epävarmoja taidoistaan. Samalla kertaa suuri väkimäärä suhteessa tilaan ja välineisiin antoivat haasteensa toimintaan. Tallille tutustuminen oli kaikille mielekäs toimintakerta. Ryhmäläiset kysyivät paljon kysymyksiä hevosiin ja tallin toimintaan liittyen.

Tämän taulukon laatiminen oli havaintojeni perusteella helppo tehdä. Taulukon avaaminen oli kuitenkin haastavaa, koska koin määrittelyt aktiivisuudelle vaikeaksi. Palautteiden perusteella puurojuhla pois lukien, ohjelman mielekkyys vaikutti suurelta osin osallistumisaktiivisuuteen.

7 LOPUKSI

Opinnäytetyöni suurin merkitys oli osallistujille järjestetty kulloinenkin toimintakerta, raportointi ja arviointi olivat merkitykseltään toissijaisia, mutta opinnäytetyöhön kuuluvaa. Tarkoituksena oli lisätä yhteisöllisyyttä ja osallisuutta niissä puitteissa, joita toteutushetkellä oli ohjaajalla sekä toimeksiantajalla. Ryhmätoiminta tarjosi ohjelmaa ja tavoitteellista tekemistä sekä uusiin asioihin ja ihmisiin tutustumista henkilöille, joilla ei ollut muuta säännöllistä kodin ulkopuolella tapahtuvaa toimintaa. Toiminnan kehityä ja jatkoa asukkaiden ryhmätoiminnalle ei tullut. Toimintakeskuksessa on jatkosakin vuotuiset tapahtumat asukkaille, ryhmäläisille ja kuntouttavassa työtoiminnassa oleville yhteisesti. Ilman ”Potkua Arkeen” ryhmän jäseniä ei olisi ollut ryhmää, joten oli hyvä asia ottaa heidät mukaan. Asukkaille voisi ryhmätoiminnan sijaan yksilöllisesti suunnitella ja tarjota ohjelmaa tai tekemistä. Ohjelma voisi sisältää myös ohjaajan kanssa tehtäviä toimia.

Monet asiat onnistuivat ja toteutuivat ennalta sovitusti ja muuttuneisiin tilanteisiin pystyttiin sopeutumaan. Asukasosallistujat pääsivät mielestäni hyvin mukaan ryhmään. Seurasin myös osallistujien vapaamuotoisia hetkiä, kuten tupakkatauoilla käymisiä. Nämä tauot olivat kaikille tärkeitä ja niissä jäsenet keskustelivat asioistaan vapaamuotoisemmin, ilman mitään määrättyä aihetta.

Vasta muistiinpanoja läpikäydessäni havaitsin, että toiminnallisessa osuudessa olisi tarvinnut olla toinen ohjaaja mukana. Tällöin olisin itse vapautunut enemmän havainnoimaan asukasosallistujia ja heidän olemistaan osana ryhmää. Toimintakertojen sisällöt suunnittelin yhdessä toimeksiantajan edustajien kanssa ja ne osoittautuivat tarkoituksenmukaisiksi. Sillanpielen ohjaajat pitivät siitä, että keskiviikon ryhmään oli valmiiksi suunniteltu ohjelmaa ainakin tunnin ajaksi. He pitivät myös siitä, että heidän työpanoksensa ohjaamiltani toimintakertojen ajoilta voitiin ohjata muihin työtehtäviin. Toimeksiantajan mukaan oli hyvä ja mukava asia, että järjestin henkilöille toimintaa, joilla ei sitä juurikaan ennestään ollut. Toimeksiantajan edustajat arvioivat itse toiminnan sisältöä kerroilla, jolloin he itse osallistuivat toimintaan. Nämä kerrat olivat puurojuhla, jouluruokien valmistelu, talviretki ja tutustumiskäynnit hevostallille ja kirpputoreille.

Itselleni ohjaajan merkitys ryhmälle tai yksilöille on todellisesti valjennut vasta sosiaalialan työkokemuksen karttuessa. Olen ymmärtänyt, että tärkeä työväline on oma persoona, vaikka menetelmät, välineet ja toimintatavat sekä tavoitteet olisivatkin yhteisiä.

LÄHTEET

- Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Aalto, M. 2002. Vuorovaikutustaidot. Forssa: Aseman Lapset ry.
- Aapakka, kuvakorttien ohje. 2018.
- Furman, B. & Ahola, T. 1995. Muuttuset: Terapiasta ratkaisuihin. 1. p. Keuruu: Otava.
- Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. & Koulu, L. 2009. Valokuvan terapeuttinen voima. 1. p. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Havio, M., Inkinen, M. & Partanen, A. 2008. Päihdehoitotyö. 5. uud. l. Jyväskylä: Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2014. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Huhtinen-Hildén, L. & Isola, A-M. 2017. Luovat ryhmäprosessit ihmistyössä. Julkaisussa A-M. Isola, H. Kaartinen, L. Leemann, R. Lääperi, T. Schneider, S. Valtari & A. Keto-Tokoi (toim.) Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa 2017, 46.
- Kivelä, V. & Lempinen, J. 2010. Arki Hallintaan: Nuorten ryhmätoiminnan ohjaaminen. Turku: Kota - Lasten ja nuorten hyvinvointi ry 2009.
- Laitinen, M. 2008. Seksuaalinen hyväksikäyttö, petetyksi tuleminen ja yhteisöllisen tuen mahdollisuudet. Teoksessa S. Väyrynen, K. Kostamo-Pääkkö & P. Ojaniemi (toim.) Sosiaalityön yhteisöllisyyttä etsimässä. EU: United Press Global, 94.
- Mattila, K-P. 2007. Arvostava kohtaaminen: arjessa, auttamistyössä ja työyhteisössä. Juva: WS Bookwell Oy.
- Mönkkönen, K. 2007. Vuorovaikutus: Dialoginen asiakastyö 1.p. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Partanen, A., Holmberg, J., Inkinen, M., Kurki, M. & Salo-Chydenius, S. 2015. Päihdehoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Päihdehuoltolaki 17.1.1986/418 muutoksineen.
- Päihdelinkin www-sivut 2018. Viitattu 15.2.2018. <https://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihdeongelmien-hoito/paihdehuollon-laatusuosituksset>
- Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut 2018. Viitattu 09.10.2018. https://stm.fi/documents/1271139/1406271/P%C3%A4ihdepalvelujen_laatusuosituksset.pdf/f9a3a5fe-4f5d-41b6-94fc-94201fcbb4e8/P%C3%A4ihdepalvelujen_laatusuosituksset.pdf.pdf

Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut 2018. Viitattu 31.1.2018. <http://stm.fi/lain-saadanto/paihdetyo>

Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301.

Suomen perustuslaki 11.6.1999/731.

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut 2018. Viitattu 10.10.2018. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1

Vahvikkeen www-sivut 2018. Viitattu 10.10.2018. <https://www.vahvike.fi/fi/ryhman-ohjaaminen/tutustuminen>

Vainionpää-Heinonen, P-L. 2017. Opinnäytetyön tekijä. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Pori. Havainnointiin perustuvat muistiinpanot. 2015–2017. Muistiinpanot kirjoittajan hallussa.

Vainionpää-Heinonen, P-L. Opinnäytetyön tekijä. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Pori. Muistiinpanot prosessin toimintaohjeesta neronetistä, Rauman kaupungin sisäisestä intrasta. 29.6.2018. Muistiinpanot kirjoittajan hallussa.

Vilen, M., Leppämäki, P. & Ekström, L, 2005. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. 1.-2. p. Porvoo: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vuori-Kemilä, A., Stengård, E., Saarelainen, R. & Annala, T. 2010. Mielenterveys- ja päihdetyö: yhteistyötä ja kumppanuutta. 4.-5. p. Helsinki: WSOYpro.

Väisänen, L., Niemelä, M. & Suua, P. 2009. Sanat työssä vuorovaikutus ammattitaitona. 1. p. Helsinki: Kirjapaja.

Väyrynen, S., Kostamo-Pääkkö, K. & Ojaniemi, P. 2015. Sosiaalityön yhteisöllisyyttä etsimässä. Väyrynen, S., Kostamo-Pääkkö, K. & Ojaniemi (toim.) Sosiaalityön yhteisöllisyyttä etsimässä. EU: United Press Global, 7–8.

OHJELMAA

ARKEEN



**TOTEUTAN OPINNÄYTETYÖNI
TOIMINNALLISEN OSUUDEN JÄRJESTÄMÄLLÄ
VIRIKETOIMINTAA SILLANPIELESSÄ
KESKIVIikkoisin klo 12.00-13.00.**

LUVASSA ON RUOANLAIITTOA, RETKIÄ, PELEJÄ JA MUKAVAA
YHDESSÄOLOA.

TOIMINTA ALKAA 14.12.2016 KLO 11.00 PUUROJUHLALLA. TERVETULOA!

TOIMINTAKERRAT:

14.12.2016	Puurojuhla	25.1.2017	Tutustumiskäynti
21.12.2016	Jouluruokien valmistus	1.2.2017	Elokuva
4.1.2017	Pelit	8.2.2017	Ystävänpäiväteema
11.1.2017	Voimaa valokuvasta	15.2.2017	Ulkoilu/ luontoretki
18.1.2017	Valokuvaus	1.3.2017	Päätös

(Ohjelmassa muutokset mahdollisia)



TERVEISIN: SOSIONOMIOPISKELIJA PIA VAINIONPÄÄ-HEINONEN

LIITE 2

SILLANPIELEN ASUKASILTAPÄIVÄT 12/16-3/17

Pvm ja klo	Tavoite	Toiminnan kuvaus	Välineet, menetelmät, tiedot, taidot, fyysinen ympäristö	Arviointi: mitä, miten	Huomioitavaa
14.12.2016 klo 11.00–13.00	Viettää yhdessä mukava juhla, tutustuminen mahdollisiin uusiin henkilöihin	Puurojuhla/ pikkujoulut: syöminen, jouluvisa, joululaulut, joulutarina Tiedottaa omasta tulevasta, nyt alkavasta projektistani ja kutsua asukkaat mukaan potkua arkeen-ryhmään	Kysymykset visaan, joululaulujen sanat, joulutarinan pohja+ adjektiivit	Keskustelun ja yhdessä oleminen sujuminen, visaan ja joulutarinaan osallistuminen havainnoimalla ja keskustelemalla, haastattelemalla	Puuro ja soppa ovat valmiina. Asukkaiden kutsut
21.12.2016 klo 12.00–13.00	Yhdessä tekemistä ja tutustumista, toimintakertoihin ohjelmaehdotuksia	Oman fiiliksen kertominen korttien/ kuvien avulla, Glögi ja pipari tarjoilu, Ruoanlaitto, valmistetaan jouluruokia, jotka on jo valmiiksi määritelty esimiehen toimesta, joulumusiikin kuuntelu	Kortit ja kuvat, raaka-aineet, ohjeet, <u>päättalon</u> keittiössä, tarjoilu	Miten toiminta yhdessä sujuu, kaikille tilaa, havainnointi, keskustelu	Riittääkö asukkaiden kiinnostus toimintaan, pystyvätkö asukkaat sitoutumaan toimintaan, yhdessä toimimisen haasteet ja onnistumiset
4.1.2017 klo 12.00–13.00	Yhdessäolo pelien merkeissä	Pelataan yleisiä seurapelejä, jotka ovat aikuisille sopivia, kahvi/ tee, yhdessäoloa	Pelit, ohjeet, tarjoilu	Yksilön osuus ryhmässä, miten parit tai ryhmät muodostuvat, havainnointi, keskustelu	Ennakkotehtävän anto seuraavaa kertaa varten

11.1.2017 klo 12.00–13.00	Itsetuntemus, toisten ymmärtäminen	Voimaa valokuvasta	Ennakkotehtävän purku, suunnittelua kuvauskerrasta	Keskustelun kulku, aiheet, osallistuminen	
18.1.2017 klo 12.00–13.00	Omien voimavarojen ja uusien ominaisuuksien löytäminen	Voimaa valokuvauksesta	Kamera, kuvauspaikka,	Kuvattavan mukaan pääseminen, miten vaikuttaa, keskustelu, havainnointi	
25.1.2017 klo 12.00–	<u>Mennä tutustumaan johonkin mahdolliseen tulevaisuuden harrastustoimintaan tai muuten kiinnostavaan paikkaan</u>	Tutustumiskäynti	paikasta sopiminen, paikan kanssa sopiminen, kulkuneuvo	Herättikö halua osallistua jatkossa, keskustelu	Vie kauemmin kuin tunnin
1.2.2017 klo 12.00-	Elokuvasta aineksia keskusteluun ja ajatuksia siitä	katsotaan Koskemattomat elokuva ja keskustellaan sen pohjalta, mitä ajatuksia herättää	Filmi, tarjoilu (<u>kahvi/tee, pulla, dipattavat kasvikset</u>)	Keskustelun syvällisyys, puheenvuorot	Vie kauemmin kuin tunnin
8.2.2017 klo 12.00–13.00	<u>Saada jotain näkyvää aikaan, taitojen harjoittelu</u>	Ystävänäpäiväskartelu /- leipominen	Tarvikkeet, raaka-aineet, tarjoilu	Miten onnistuu, miten jaksaa keskittyä, havainnointi, keskustelu	
15.2.2017 klo 12.00-	Liikkuminen ulkona, luontoon tutustuminen, rentoutus?	Retki ulos	Varusteet, eväät, kulkuneuvo?	Vaikuttavuus, havainnointi, keskustelu	
1.3.2017 klo 12.00–13.00	Purkaa toimintakertoja, mielipiteitä, palautetta ym.	Päätös, kuvien leikkaaminen lehdistä omien mieltymyksien ja fiiliksen mukaan= "oma taulu"	Lehtiä/ kortteja, <u>sakset</u> , tukevaa paperia, liima, tarjoilu	Miten meni? Keskustelu, pieni kysely/ palaute	

OHJELMAA

ARKEEN



**KUTSUN SINUT TOIMINNALLISEN
ILTAPÄIVÄN VIETTOON KESKIVIIKKOISIN**

KLO 12.00–13.00

TOIMINTA ALKAA 14.12.2016

KLO 11.00 PUUROJUHLALLA. TERVETULO!

TOIMINTAKERRAT:

14.12.2016	Puurojuhla	25.1.2017	Tutustumiskäynti
21.12.2016	Jouluruokien valmistus	1.2.2017	Elokuva
4.1.2017	Pelit	8.2.2017	Ystävänpäiväteema
11.1.2017	Voimaa valokuvasta	15.2.2017	Ulkoilu/ luontoretki
18.1.2017	Valokuvaus	1.3.2017	Päätös

(Ohjelmassa muutokset mahdollisia)

TERVEISIN: SOSIONOMIOPISKELIJA PIA VAINIONPÄÄ-HEINONEN