

# TYÖMENETELMIÄ PÄIHDEONGELMAISTEN NAISTEN RYHMÄKUNTOUTUKSEEN

Hanna Metsä-Vähälä  
Minna Rahkonen

Opinnäytetyö  
Toukokuu 2010

Sosiaalialan koulutusohjelma  
Hyvinvointiyksikkö





Tekijä(t) METSÄ-VÄHÄLÄ, Hanna RAHKONEN, Minna	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 17.5.2010
	Sivumäärä 51	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus ( ) saakka	Verkojulkaisulupa myönnetty ( x )
Työn nimi TYÖMENETELMIÄ PÄIHDEONGELMAISTEN NAISTEN RYHMÄKUNTOUTUKSEEN		
Koulutusohjelma Sosiaali alan koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) KETOLA, Tuija KÄPPI, Meeri		
Toimeksiantaja(t) Ensikoti Aliisa		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää päihdeongelmallisille naisille sopivia ryhmätoiminta menetelmiä sekä saada tietoa naisten päihdeidenkäytöstä. Yhteistyökumppanimme ja ryhmätoiminnan toteutus paikkana toimi Ensikoti Aliisa. Pidimme Ensikoti Aliisassa ohjattua ryhmätoimintaa päihdeongelmallisille naisille kuutena kertana eli kuutena viikkona.</p> <p>Ennen ryhmätoiminnan alkua kävimme haastattelemassa ryhmäläisiä ja saimme näin taustatietoa heistä. Ryhmäkertoista neljä ensimmäistä kertaa olimme suunnitelleet itse ja kaksi viimeistä ryhmäkertaa toteutettiin niin, että ryhmäläiset itse saivat päättää ryhmän sisällöstä eli siitä mitä teemme. Käytetyt menetelmät olivat toiminnallisia, mutta mukana oli koko ajan myös keskustelua. Toiset menetelmät toimivat paremmin kuin toiset. Ryhmässämme oli aluksi kolme nuorta naista, mutta yksi heistä lopetti ensi- ja turvakoti jaksonsa joten lopullinen ryhmä koostui kahdesta naisesta. Ryhmäläisillämme kaikilla oli alkoholin käytön kanssa ongelmia.</p> <p>Jokaiselle ryhmäkerralle olimme asettaneet tietyn tavoitteen ja pyrimme ryhmätoiminnalla ratkaisuja voimavarakeskeisyyteen. Ryhmäkertojemme tavoitteet toteutuivat mielestämme hyvin ja halusimme näin antaa naisille uusia näkökulmia elämäänsä. Itse saimme paljon uutta tietoa päihdeongelmaisten naisten elämästä ja taustoista mitkä ovat ajaneet nuoren naisen riippuvaiseksi alkoholista. Lisäksi saimme hyvin tärkeää kokemusta ryhmien suunnittelusta ja ohjaamisesta.</p> <p>Itse opinnäytetyön kokosimme ja kirjoitimme ryhmäkertojen pohjalta. Opinnäytetyössämme on teoretietoa naisten päihdeongelmista, ratkaisu- ja voimavarakeskeisyydestä sekä ryhmätoiminnan teoriasta.</p>		
Avainsanat (asiasanat) naisten alkoholiongelma, päihdeongelma, ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys, ryhmätoiminta.		
Muut tiedot Opinnäytetyö on tehty Ensikoti Aliisan kanssa yhteistyössä. Liitteet 1. -3.		



Author(s) METSÄ-VÄHÄLÄ, Hanna RAHKONEN, Minna	Type of publication Bachelor´s Thesis	Date 17.5.2010
	Pages 51	Language Finnish
	Confidential ( ) Until	Permission for web publication ( x )
Title METHODS FOR GROUP REHABILITATION OF WOMEN WITH SUBSTANCE ADDICTION		
Degree Programme Degree programme in social services		
Tutor(s) KETOLA, Tuija KÄPPI, Meeri		
Assigned by Ensikoti Aliisa		
Abstract <p>The purpose of this bachelor's thesis was to examine methods that would be suitable for substance addicted women and to find information about womens' use of substances. The assignor of this study and the place where the group activities took place was a refuge and shelter home called Ensi- ja turvakoti. Structured group activities were organised for these women with substance addiction at Ensi- ja turvakoti for six times, that is once a week during a six-week period.</p> <p>Before the group activities started, the women attending the group activities were interviewed in order to obtain some information about their backgrounds. Of the group activities the first four meetings we devised by the authors of this thesis, and the two last meetings were implemented so that the women in the group decided on the content. The methods used were functional activities combined with an element of discussions. Some methods were more succesful than others. In the beginning there were three women in the group, but one of them finished her period at Ensi- ja turvakoti so eventually there were two women in the group. The women had problems with their alcohol use.</p> <p>For each meeting a certain aim was set and the group activities were kept solution and resource focused. The aims of group meetings were reached quite well and it seemed that the women in the group found new perspectives to their lives and, most of all, reasons for their alcohol problems. The authors of this study learned a great deal about the life of a woman with alcohol problems and about the reasons that can drive a young woman to alcoholism. In addition, this was a very important experience of planning and guiding these kinds of group activities.</p> <p>This bachelor's thesis itself was compiled and written based on the group meetings. It also contains some theoretical information about women's alcohol problems, solution and resource focused work and working in groups.</p>		
Keywords women's alcohol problem, substance addiction, conclusion and resource focused work, group activity		
Miscellaneous  The Bachelor's thesis is made in co-operation with Ensikoti Aliisa. Appendixies 1.-3.		

# SISÄLTÖ

1 JOHDANTO.....	3
1.1 Opinnäytetyön alku .....	3
1.2 Esittely yhteistyötahosta .....	4
2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHTIA JA RYHMÄN ENNAKKOTUNNELMIA .....	6
2.1 Opinnäytetyön tavoitteet .....	6
2.2 Ennakkotunnelmia ennen ryhmää.....	7
2.2.1 Ryhmän vetäjien mietteitä.....	7
2.2.2 Ryhmäläisten mietteitä.....	9
3 RYHMÄLÄISET .....	10
4 NAISISTA, ALKOHOLISTA JA RYHMÄTOIMINNASTA.....	11
4.1 Naisista ja alkoholista .....	11
4.2 Ryhmätoiminnan teoreettiset lähtökohdat.....	16
4.2.1 Ryhmätoiminnasta.....	16
4.2.2 Ratkaisu- ja voimavarakeskeisyydestä.....	18
5 RYHMÄTOIMINTA.....	21
5.1 Alkuhaastattelut .....	21
5.2 Ensimmäinen ryhmäkerta.....	21
5.2.1 Tavoite ryhmätoiminnalle .....	21
5.2.2 Ryhmäkerran menetelmät .....	22
5.2.3 Ryhmäkerran tunnelma ja palaute .....	23
5.2.4 Mietteitä ryhmäkerrasta.....	24
5.3 Toinen ryhmäkerta .....	24
5.3.1 Tavoite ryhmätoiminnalle .....	24
5.3.2 Ryhmäkerran menetelmät .....	25
5.3.3 Ryhmäkerran tunnelma ja palaute .....	26
5.3.4 Mietteitä ryhmäkerrasta.....	28
5.4 Kolmas ryhmäkerta.....	28
5.4.1 Tavoite ryhmätoiminnalle .....	28
5.4.2 Ryhmäkerran menetelmät .....	29
5.4.3 Ryhmäkerran tunnelma ja palaute .....	30
5.4.4 Mietteitä ryhmäkerrasta.....	30
5.5 Neljäs ryhmäkerta .....	31
5.5.1 Tavoite ryhmätoiminnalle.....	31
5.5.2 Ryhmäkerran menetelmät .....	32
5.5.3 Ryhmäkerran tunnelma ja palaute.....	33
5.5.4 Mietteitä ryhmäkerrasta.....	33
5.6 Viides ryhmäkerta.....	34
5.6.1 Tavoite ryhmätoiminnalle .....	34
5.6.2 Ryhmäkerran menetelmät .....	34
5.6.3 Ryhmäkerran tunnelma ja palaute.....	35
5.6.4 Mietteitä ryhmäkerrasta.....	36
5.7 Kuudes ryhmäkerta.....	36
5.7.1 Tavoite ryhmätoiminnalle .....	36
5.7.2 Ryhmäkerran menetelmät .....	37
5.7.3 Ryhmäkerran tunnelma ja palaute.....	37
5.7.4 Mietteitä ryhmäkerrasta.....	38

5.8 Ryhmätoiminnan antia .....	38
6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA .....	40
LÄHTEET .....	45
LIITTEET .....	47
Liite 1. Alkuhaastattelun kysymykset .....	47
Liite 2. Tietovisan kysymykset ja vastaukset .....	48
Liite 3. Palautekysely opinnäytetyön ryhmätoiminnasta .....	51

# 1 JOHDANTO

## 1.1 Opinnäytetyön alku

Lähdimme toukokuussa 2009 miettimään opinnäytetyötämme ja aihetta mistä teemme sen. Olimme yhteydessä moniin eri tahoihin sähköpostilla ja puhelimitse. Lopulta tapasimme Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksessa Päivän selvään päihdehuoltoon – hankkeessa työskennelleen projektipäällikön. Kyseiseltä projektipäälliköltä saimme idean lähteä tekemään opinnäytetyötä päihdeongelmaisista naisista, sillä naisten päihteiden käyttö on tällä hetkellä ajankohtainen aihe.

Seuraavassa vaiheessa aloitimme ryhmien ohjaamisen Ensikoti Aliisalla. Ryhmäläisemme taustoista johtuen rajasimme opinnäytetyömme naisten alkoholin käyttöön ja jätimme huumeet ja sekakäytön käsittelyn opinnäytetyössämme pois. Ryhmiemme tarkoituksena oli löytää sopivia työskentelymenetelmiä päihdeongelmaisten naisten ryhmäkuntoutukseen. Ryhmien toteutuksessa pyrimme ratkaisu- ja voimavarakeskeisyyteen ja toiminnallisten menetelmien toteutukseen. Aluksi ryhmässä oli mukana kolme päihdeongelmaista naista, mutta yksi heistä päätti lopettaa Ensikotijaksonsa kesken. Meille siis jäi kaksi naista, joiden kanssa työskennellä. Ryhmäkertoja meillä oli kuusi. Ryhmät sujuivat pääosin hyvin ja saimme niistä selville joitain työtapoja, joita kannattaa hyödyntää päihdeongelmaisten naisten kanssa työskennellessä. Myös itse opimme ja saimme runsaasti tietoa siitä, mikä saa naisen käyttämään päihteitä, mikä voi olla syy miksi nainen haluaa lopettaa päihteiden käytön ja miltä tuntuu olla päihteiden käyttäjä ja olla Ensikoti Aliisalla.

Tarjoamme opinnäytetyöllämme päihdeongelmaisten naisten kanssa työskenteleville uusia tapoja työstää päihdeongelmaa heidän kanssaan ja annamme muille lukijoille tietoa päihteistä, naisten päihdeongelmasta ja siitä kuinka päihdeongelmasta voidaan kuntouttaa asiakasta. Opinnäytetyö etenee seuraavaksi yhteistyötahomme sekä opinnäytetyön lähtökohtien esittelyllä. Sitä seuraavat opinnäytetyön tavoitteet ja ryhmätoiminnan ennakkotunnelmat. Ennakkotunnelmia seuraa lyhyt esittely ryhmä-

läisistä ja opinnäytetyömme teoreettiset lähtökohdat. Sitten on vuorossa itse ryhmätoiminnan raportointi. Lopuksi on pohdintaosio jossa esitämme myös ideoita jatkotutkimukseen.

## 1.2 Esittely yhteistyötahosta

Yhteistyötahonamme oli Ensikoti Aliisa.

Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistykset ylläpitävät seitsemää päihdeongelmien hoitoon erikoistunutta Ensikotia ja avopalveluyksikköä ympäri Suomea.

Raskaana olevien naisten ja pienten lasten äitien päihdeongelmien hoitoon erikoistuneissa Ensikodeissa yhdistyvät niin lastensuojelu kuin päihdekuntoutuskin.

Hoidon ja kuntoutuksen tavoitteena on turvata fyysisesti ja psyykkisesti turvalliset olosuhteet lapselle ja tukea äitiä päihdeettömyydessä ja vanhemmuuteen kasvamisessa. Jokaisen avopalveluyksikön tehtävä on turvata riittävän pitkä ja tiivis jatkohoitto ensikodista kotiutuville ja näin tukea itsenäiseen elämään siirtymistä.

( Ensi- ja turvakotienliitto 2010.)

Odottavien äitien ja pienten lasten äitien päihteidenkäytön yleisyydestä on Suomessa edelleen vähän tutkittua tietoa. Noin kuudella prosentilla odottavista äideistä on arvioitu olevan päihderiippuvuutta. Tämä tarkoittaa, että vuosittain 3600–6000 sikiön kehitys on vaarassa päihteiden takia. Joka vuosi Suomessa syntyy noin 650 alkoholin takia eriasteisesti vaurioitunutta lasta. Päihteiden käyttö on lisääntynyt erityisesti nuorten naisten keskuudessa. On arvioitu, että noin kolmasosa kaikista huumaiden käyttäjistä on naisia. Lisäksi tiedetään, että äidin päihteidenkäyttö on yleisin syy pienten lasten huostaanottoihin Suomessa.

( Ensi- ja turvakotienliitto 2010.)

Päihdeongelmien hoitoon erikoistuneet Ensikodit toimivat Raha-automaattiyhdistyksen (RAY) tuella ja kuuluvat Ensi- ja turvakotien liiton Pidä kiinni -hoitojärjestelmään. Hoitojärjestelmässä kehitetään hoito- ja tukimuotoja päihteitä käyttäville raskaana oleville naisille ja perheille. Tavoitteina on muun muassa ehkäis-

tä sikiövaurioita ja tukea äidin ja vauvan toimivan vuorovaikutuksen syntymistä sekä olla mukana kehittämässä päihteitä käyttävien vauvaperheiden kohtaamista, tukemista ja hoitoon ohjaamista sosiaali- ja terveydenhuollossa.

(Ensi- ja turvakotien liitto 2010.)



## 2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHTIA JA RYHMÄN ENNAKKO-TUNNELMIA

### 2.1 Opinnäytetyön tavoitteet

Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää päihdeongelmallisille naisille sopivia ryhmätoimintamenetelmiä sekä saada tietoa naisten päihteidenkäytöstä. Toiminnallisten menetelmien tarkoituksena on myös auttaa asiakkaita käsittelemään omaa elämäänsä ja omaa suhdettaan päihteisiin. Toiminnalliset menetelmät tuovat myös ryhmän vetäjille näkyväksi ryhmäläisten mielteitä.

Opinnäytetyömme on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallisella opinnäytetyöllä pyritään toteuttamaan ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista ja toiminnan järjestämistä. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla opas kuten perehdyttämisoppaan tekeminen tai jokin ohjelma kuten turvallisuusohjeistus. Toiminnallisen opinnäytetyön voi toteuttaa myös järjestämällä jonkun tapahtuman kuten konferenssin tai näyttelyn. Toteutus voidaan lisäksi tehdä kirjana, kotisivuina tai cd-romina. Tärkeintä toiminnallisessa opinnäytetyössä on kuitenkin se, että siinä yhdistyy käytännön toteutus sekä raportointi. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.)

Toiminnallisten menetelmien tarkoitus on tuottaa enemmän toimintaa ja vähemmän puhumista. Toiminnallisten menetelmien avulla saadaan asioihin uusia näkökulmia ja voidaan helpommin käsitellä myös asioita, joista asiakkaan on vaikea puhua. Ne sopivat erityisen hyvin ryhmämuotoiseen työskentelyyn. Sanoja tarvitaan työskentelyn purkamisessa ja jaettaessa kokemuksia muiden toimijoiden kanssa. Toiminnallisia menetelmiä ovat leikkiminen, laulaminen, piirtäminen, käsillä tekeminen ja liikkuminen. Toiminnallisissa menetelmissä hyödynnetään erilaisia luontevia itseilmaisun keinoja. (Muita lasta ja perhettä tukevia palveluja ja tukitoimia n.d.)

Opinnäytetyömme tavoitteena on myös saada lisää tietoa naisten päihteidenkäytöstä juuri näiden asiakkaiden näkökulmasta. Tämä tieto ei kuitenkaan ole laajasti yleistettävissä. Lisätietoa haluamme saada erityisesti asiakkaiden itse kertomana. Tämä uusi tieto myös auttaa paremmin ymmärtämään naisen päihteiden käyttöä asiakkaan itsensä kannalta.

Neljä ensimmäistä ryhmäkertaa me suunnittelimme valmiiksi osaltaan senkin takia, että asiakkailla ei kovin paljon ollut esittää toiveita tai ajatuksia ryhmien sisällöiksi. Lisäksi ajattelimme, että he kun ovat vasta tulleet Ensikoti Aliisaan, heille voi olla helppompaa osallistua ensin valmiiksi suunniteltuun toimintaan ja sen pohjalta heillä voi syntyä ideoita ryhmien sisällöiksi. Alusta asti halusimme myös tehdä viimeisestä ryhmätapaamisesta rennomman kerran jotta ryhmä loppuisi hyvässä hengessä eikä kellekään jäisi ainakaan mitään mielen päälle. Lisäksi viimeisellä kerralla halusimme jättää tilaa ryhmäläisten palautteelle.

## 2.2 Ennakkotunnelmia ennen ryhmää

### 2.2.1 Ryhmän vetäjien mietteitä

Ennen ryhmien alkamista ja alkuhaastatteluita mielessä liikkui monenlaisia ajatuksia. Jälkikäteen ajatellen emme oikein etukäteen tienneet mitä odottaa ryhmiltä, joten se asetti omat haasteensa. Mielessä oli myös huoli siitä, toteutuuko ryhmä, sillä vielä kuukautta ennen ryhmiä tilanne oli epävarmalla pohjalla. Mielessä kävi myös kysymyksiä liittyen ryhmäkertoihin ja ryhmäläisiin; entä jos ryhmäläiset eivät yhtään pidä meistä eivätkä halua tulla ryhmiin. Mietimme myös, että mitä jos ryhmäläiset ovat hyvin yhteistyöhaluttomia eikä heillä ole motivaatiota tähän työskentelyyn. Heti tavattuamme ryhmäläiset aloimme kuitenkin olla positiivisemmalla mielellä. Alkuhaastattelut sujuivat todella hyvin ja omia huoliamme ne hävensivät todella paljon.

Vaikka ennen ryhmien aloittamista mielessä oli huolia, ilmassa oli myös innostunutta odotusta. Odotimme mielenkiinnolla ja innolla, että saamme tavata ryhmäläiset ja pääsemme keskustelemaan heidän kanssaan. Toisaalta odotimme myös itse ryhmien

alkamista, jotta pääsisimme kunnolla kiinni aiheeseen ja työstämään opinnäytetyötä eteenpäin. Voi sanoa, että odotukset ennen ryhmien alkamista eivät olleet aivan yksiselitteisiä, vaan hetkittäin hyvinkin ristiriitaisia.

Asia, joka mietitytti, oli myös oma kokemattomuus tällaisessa työssä. Toisaalta, hyvällä koulusta saadulla teoriapohjalla oli melko helppo lähteä miettimään sisältöjä ja rakenteita ryhmäkerroille. Meille tuli myös mieleen se, miten tällainen työ pakottaa pohtimaan myös omaa suhdetta päihteisiin. Itsellämme suhde päihteisiin on aina ollut neutraali, joten meille se ei sinänsä ollut kovin vaikea asia käsitellä tässä yhteydessä. Tällaiset asiat on kuitenkin syytä tiedostaa tällaista työtä aloittaessa. Lisäksi on hyvä tiedostaa omien kokemusten vaikutus omiin mietteisiin. Jos vaikka itsellä on negatiivisia kokemuksia päihteiden käytöstä, se saattaa saada aikaan kovin ongelmakeskeisiä ennakko-oletuksia.

### 2.2.2 Ryhmäläisten mietteitä

Ryhmäläisten ajatuksia ennen ryhmää kuulumme alkuhaastattelujen muodossa. Kävimme haastattelemassa ryhmäläisiä viikkoa ennen varsinaisen ryhmätoiminnan alkamista Ensikoti Aliisalla. Alkuhaastatteluissa ensin paikalla oli kaksi ryhmäläistä jotka heidän suostumuksellaan haastattelimme yhdessä ja kolmannen ryhmäläisistä haastattelimme erikseen heti perään. (Alkuhaastattelun kysymykset löytyvät liitteestä 1.)

Alkuhaastattelujen perusteella ryhmäläisillä ei ollut kovin paljon odotuksia ryhmätoiminnalle. Suhtautuminen oli melko neutraalia, heille ryhmä oli osa omaa kuntoutusta. Tähän syynä tosin saattoi olla se, että he olivat kaikki olleet Ensikoti Aliisalla lyhyen aikaa vasta, joten heille kaikki oli vielä uutta. Lisäksi he vasta tutustuivat Ensikoti Aliisan henkilökuntaankin. Kaikki ryhmäläiset olivat mielellään tulossa ryhmään, mikä loi hyvän pohjan toiminnan aloittamiselle.

Saimme kuitenkin alkuhaastatteluista myös joitakin toiveita tulevalle toiminnalle. Toiveissa oli musiikkia ja kädentaitoja. Musiikkia toivottiin, koska se koettiin tärkeänä itselle. Alkuhaastattelujen tekemisestä ennen ryhmän alkua oli myös se hyöty, että tiesimme hieman millaisille ryhmäläisille suunnittelemme toimintaa jolloin pystyimme paremmin ottamaan ryhmäläisten omat lähtökohdat huomioon toimintaa suunnitellessa.

### 3 RYHMÄLÄISET

Ryhmässämme mukana oleville naisille yhteistä on se, että he ovat avosuhteessa miehen kanssa. He ovat päälle kaksikymppisiä naisia joilla on yhdestä kolmeen lasta. Lapset ovat alkuhaastatteluja tehdessä alle kouluikäisiä ja nuorin on vauva, naiset ovat siis pienten lasten äitejä. Osa lapsista on sijoitettuna. Ensikoti Aliisalla naiset ovat kaikki olleet lyhyen aikaa. Naisten perhetaustoissa on myös problemaattisia asioita.

Osalle ryhmätoiminta oli ennestään tuttua jo ennen ryhmiemme alkamista. Kaikille naisille yhteistä on alkoholinkäytön ongelmallisuus ja lisäksi on ollut mielenterveydellisiä ongelmia. Jotkut olivat jo olleet pitempään kuivilla ja toiset vasta vähän aikaa. Yksi ryhmäläisistä keskeytti jaksonsa Ensikoti Aliisassa kun olimme ehtineet pitää kaksi ryhmäkertaa.

## 4 NAISISTA, ALKOHOLISTA JA RYHMÄTOIMINNASTA

### 4.1 Naisista ja alkoholista

Alkoholi on kulttuurissamme yleisesti hyväksytty, laillinen ja paljon käytetty päihde. Alkoholista käytetään sekä juhlissa että arkena. Alkoholista käyttö liittyy vahvasti yhdessäoloon, juhlan ja tunnelman luomiseen sekä ruokailutilanteisiin. Alkoholista nautitaan saadakseen rentoutusta, helpotusta ja itsensä palkitsemista sekä muita hyviä tunteita. Lähes kaikki alkoholista käyttävät ihmiset, myös alkoholit, käyttävät sitä sen myönteisten vaikutusten kokemisen takia. (Inkinen, Partanen & Sutinen, 2000, 39.)

Alkoholista jatkuvan käytön seurauksena kehittyvät toleranssi sekä psyykinen ja fyysinen riippuvuus. Alkoholismilla ymmärretään yleensä psyykkistä riippuvuutta alkoholista, mutta siihen liittyy myös vahvasti fyysinen riippuvuus. Alkoholilla on psyykkisiä vaikutuksia joita pidetään yleensä positiivisina ja tämä lisää käyttäjän todennäköisyyttä käyttää alkoholista toistuvasti. Alkoholista luomat hyvinvointitunteet voivat johtaa joissain tapauksissa aivoissa tapahtuvien muutosten kautta yhä kasvaviin alkoholimääriin ja riippuvuuden kehittymiseen pitkällä aikavälillä. Addiktiosta puhutaan, kun riippuvuus on psyykinen. Alkoholiksi puolestaan määritellään henkilö, joka on riippuvainen alkoholista psyykkisesti ja täyttää tietyt diagnostiset kriteerit jotka ovat olemassa. Psyykkiselle riippuvuudelle on ominaista kova halu saada alkoholista aina vain enemmän, useammin ja vaikeus pidättäytyä alkoholista sekä runsaan alkoholista käytön myötä kehittyvä toleranssi ja fyysinen riippuvuus juomisen katketessa ilmenevine vieroitusoireineen. Vieroitukseen liittyy fyysinen- ja psyykinen pahaolo, jotka helposti lisäävät alkoholista käyttöä. (Kiiänmaa 2006.) Dahlin ja Hirschovitsin (2002, 177-179) mukaan 60-80% päihteidenkäyttäjistä kärsii elämänsä aikana myös jostain mielenterveysongelmasta. Yleisimpiä päihteidenkäyttäjien mielenterveysongelmia ovat mielialahäiriöt, neuroottiset häiriöt, masennus, stressi ja persoonallisuushäiriö.

Fyysinen riippuvuus syntyy, kun ihminen on jatkuvasti altistettuna alkoholille ja veressä on koko ajan jonkin verran alkoholia. Joidenkin tutkimusten mukaan päivittäiset juomakerrat, joiden seurauksena veren alkoholipitoisuus ei ylitä yhtä promillea, eivät johda fyysisen riippuvuuden kehittymiseen. Juomisen katkeaminen useammaksi päiväksi näyttää vähentävän fyysisen riippuvuuden kehittymisen todennäköisyyttä, koska taukojen aikana mahdollinen alkava riippuvuus voi purkautua pois. Jatkuvasta ja runsaasta alkoholin käyttämisestä on seurauksena fyysisen eli ruumiillisen riippuvuuden syntyminen. Fyysisen riippuvuus paljastuu usein vasta vieroitusoireiden ilmetessä alkoholin saannin loppuessa ja alkoholin vähentyessä elimistöstä. Fyysinen riippuvuus vieroitusoireineen edustaa pelkästään yhtä alkoholismin oiretta. (Kianmaa 2006.)

Vaikeudet pidättäytyä ja pysyä erossa alkoholista johtavat useimmiten juomiskatkoista retkahtamiseen eli tällöin paine saada alkoholia kasvaa liian voimakkaaksi, jotta sitä voisi kontrolloida. Psykkiset paineet ovat yksi olennainen retkahtamiseen johtava tekijä. Alkoholiriippuvuudelle on tyypillistä niin ikään yksilön kaikkinaisen terveyden ja sosiaalisen hyvinvoinnin heikkeneminen. (Kianmaa 2006.)

Naiset kestävät fyysisesti vähemmän alkoholia kuin miehet. Kaupin (1993, 10) mukaan naisten rajat kestää alkoholia ovat alhaisempia kuin miesten. Raskauden aikana on turvallisinta olla nauttimatta alkoholia lainkaan sen haittavaikutusten takia joita sillä on lapselle. Fyysisten haittojen lisäksi alkoholinkäytöstä voi koitua monenlaista psyykkistä tai sosiaalista haittaa. Sosiaalisia haittoja ovat: rahanmeno, riitoja ihmissuhteissa, masennustiloja, pelkoa, häpeää, syrjäytymistä ja niin edelleen. Yleensä juomisen lopettaminen tapahtuukin ikävien haittavaikutusten seurauksena. (Koski-Jännes 1986, 22.) Ryhmäläisillä oli havaittavissa elämässään ikäviä tapahtumia jotka johtuivat päihteidenkäytöstä; monelta oli osa lapsista huostaan otettu.

Inkisen, Partasen ja Sutisen (2000, 173) mukaan naisten päihteidenkäytöllä on tiettyjä erityispiirteitä, joita miehillä ei ole, jotka heidän kanssaan työskentelevän työntekijän on hyvä tunnistaa ja tietää. Naisen päihteidenkäytön erityispiirteet lähtevät naisen fysiologiasta, elämäntavasta ja sosiaalisesta roolista. Naiselle päihderiippuvuus syntyy nopeammin kuin miehelle ja päihteiden haittavaikutukset tulevat esiin jo 2-5

vuoden kuluessa eli huomattavasti nopeammin kuin miehellä. Inkinen, Partanen ja Sutinen (2000, 173) kirjoittavat että nainen humaltuu miestä nopeammin, toleranssi on matalampi ja pitkäaikaisvaikutukset tulevat nopeammin esiin kuin miehillä. Viimeisten vuosien aikana naisten alkoholin käyttö on lisääntynyt runsaasti. Naiset aloittavat juomisen yhä nuorempina ja juovat enemmän ja humalahakuisemmin.

Vaikka naisten päihdeongelmista on alettu puhua nykyään enemmän, niin naisten päihteiden käyttöön ja päihdeongelman kehittymiseen vaikuttavat paljon naisen elämän tapahtumat kuten äidiksi tulo, lapsen kouluunlähtö tai naiseuden menettäminen esimerkiksi sairastuessa rintasyöpään. Perheellisen naisen päihdeongelma on usein jaksottainen, päihteettömät jaksot ja päihteiden käyttö vaihtelevat kausiluontoisesti heidän elämässään. Suomalaisessa yhteiskunnassa vallitseva naisihanne määrittelee naisen edelleen lasten, kodin ja ansiotyön tunnolliseksi hoitajaksi. Myytti naiseudesta ja äitiydestä elää voimakkaasti vieläkin ja tämän takia perheelliset alkoholia runsaasti käyttävät naiset salaavat alkoholiongelmansa mahdollisimman pitkään ulkopuolisilta ja jopa perheeltään. Naisen häpeä ja leimautumisen tunne alkoholiongelman vuoksi on suuri, ja siksi nainen hyvin helposti myös eristäytyy. (Inkinen, Partanen & Sutinen 2000, 173.) Naiseen kohdistuvien odotuksien vuoksi naisen päihdeongelma koskettaa erityisen voimakkaasti koko perhettä. Nainen, jolla on päihdeongelma saa osakseen miehiä enemmän tuomitsemista ja arvostelua. Nainen kohtaa väkivaltaa, naiseuteensa kohdistuvia loukkauksia ja monenlaista alistamista sekä hyväksikäyttöä. Kipeimmät kivut naisella usein liittyvät parisuhteeseen ja miehiin. (Kujala & Hiltunen 2007, 10 – 11.)

Päihdeongelma kehittyy pääsääntöisesti pitkällä aikavälillä ja samoin kuntoutuminen on pitkä prosessi. Selviytymisen sanotaan olevan jopa elinikäinen prosessi. Päihteettömyys onkin todella arvokas asia, mutta vasta kun on lopettanut päihteiden käytön selviytyminen voi alkaa kokonaisvaltaisesti. Kokonaisvaltainen selviytyminen on päihdeongelman hallintaa fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti. (Kujala & Hiltunen 2007, 11.) Tämä sama ilmiö oli nähtävissä ryhmätoiminnassa. Naisten päihteidenkäyttö oli alkanut jo nuorena ja selviytyminen nähtiin pitkänä prosessina. Nähtävillä



oli myös päihteettömyyden tuoma eheytyminen mahdollisuus, sillä ryhmäläiset kokivat päihteettömyyden hyvänä asiana ja halusivat pitää siitä kiinni.

Sairautena alkoholismi on voimakkaasti perheittäin esiintyvä. Alkoholismi ei kuitenkaan itsessään ole perinnöllinen sairaus, vaan synnynnäiset tekijät lisäävät yksilön riskiä tulla alkoholin liikkakäyttäjiksi tai alkoholistiksi. Yhteys tutkittavien runsaan alkoholinkäytön ja heidän vanhempiensa alkoholinkäytön välillä on tutkimuksissa todettu. Yksinkertaista yhteyttä vanhempien alkoholinkäytön ja henkilön oman juomisen välillä ei kuitenkaan ole. (Holmila 1992, 60.) Lapsuuden kokemukset ovat eräänlaisina jälkinä tallessa aikuisen sisimmässä. Niitä ei kaikkia voi muistaa aktiivisesti, mutta ne kuitenkin yhtä kaikki olemassa. Ne kokemukset, jotka ovat toistuneet usein, vaikka kätkettyinä, vaikuttavat vielä aikuisuudessa vahvasti voimavaroihin sekä hyvinvointiin. (Mattila 2003, 9.) Ryhmässä tuli ilmi, että ryhmäläisten perhetaustalta löytyy päihteiden väärinkäyttöä; alkoholismia ja myös sekakäyttöä.

Kuten mikä vain käyttäytyminen, alkoholinkäyttökin on opittua toimintaa. Tästä syystä sitä voidaan myös muuttaa. Muutos voi olla pientä hienosäätöä, jolla saada tilanne jälleen haltuun. Toisaalta se voi myös merkitä suurempaa korjausta ja elämän laittamista perusteellisesti uuteen malliin. Muuttuja itse päättää, minkälainen muutos on kyseessä sekä sen, mistä ja milloin aloittaa. Useat eri tiet johtavat muutokseen ja muutos on henkilökohtainen prosessi samoin kuin siihen liittyvien tunteiden pohtiminen. (Hauskasti ja hallitusti: alkoholinkäyttö on taitolaji 2000, 9.) Ryhmäläisten kohdalla kyse on ollut elämän järjestämisestä uudelleen sekä omasta halusta muutokseen. Lapset ovat ryhmäläisten omien sanojen mukaan olleet suuri vaikuttava tekijä tässä prosessissa ja etenkin halu huolehtia omista lapsista on motivoiva tekijä.

Granfeltin (1998, 144-145) mukaan päihteet luovat mahdollisuuden paeta sietämättömältä tuntuvasta tilanteesta ja ovat tapa lähteä turruttamaan ylivoimaisen vaikeita tunteita. Monella naisella se on yritys selviytyä ja suojautua joltakin pahalta heidän ympäristössään. Päihteet samanaikaisesti suojelevat ja tuhoavat heidän elämäänsä. Humalaa voisikin kutsua turvalliseksi ja luotettavaksi pesäksi tai kodiksi joka suojaa naista kaikelta pahalta. Ryhmässämme kaksi oli varsin nuorena kokenut raiskauksen, eli hyvin traumaattisia asioita. Kujasalon & Nykäsen (2005, 39) mukaan seksuaalisuu-

den haavoittumisen kokemuksista monet ovat niin traumaattisia, että ne salataan täysin ympäristöltään ja läheisiltä. Päihdeongelmallisille naisille tarkoitetun Hoitokoti Tuhkimon 146 asiakkaalle tehdyssä kyselytutkimuksessa selvisi, että 89 % heistä oli joutunut seksuaalisen väkivallan uhriksi. Näistä 39% oli kokenut inestin ja 50% hyväksikäytön tai raiskauksen.

Päihdehuoltolain (41/1986) mukaan kunnan tehtävänä on järjestää päihdeongelmaisen ja hänen omaisensa riittävä ja asiallinen hoito. Suomessa hoidetaan päihdeongelmaisia terveydenhuollossa, päihdehuollon erityispalveluyksiköissä ja sosiaalitoimissa. (Alkoholiongelmaisen hoito n.d.)

## 4.2 Ryhmätoiminnan teoreettiset lähtökohdat

### 4.2.1 Ryhmätoiminnasta

Opinnäytetyömme ryhmänohjauksen tavoitteena on erityisesti saada asiakkaiden, eli ryhmäläisten ääni kuulumaan. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että ryhmäläisten mielipiteitä kysellään pitkin matkaa. Ryhmäläiset saavat antaa palautetta ryhmissä käytetyistä toiminnallisista menetelmistä; mistä he pitivät ja mistä eivät. Palautetta ryhmä saa antaa myös meidän toiminnastamme ohjaajana.

Asiakkaiden äänen kuuleminen toteutuu konkreettisimmin siinä, että emme suunnittele kaikkia ryhmäkertoja valmiiksi, vaan kaksi viimeistä ryhmäkertaa toteutetaan asiakkaiden toiveiden mukaan. He saavat jo ensimmäisellä ryhmäkerralla mahdollisuuden miettiä ja esittää toiveita. Lisäksi muillakin ryhmäkerroilla annetaan mahdollisuus esittää toiveita kahdelle viimeiselle ryhmäkerralle. Asiakkaan kuulemiseen liittyen pidämme myös oppimispäiväkirjaa ryhmien aikana. Oppimispäiväkirjan toteutamme ryhmäsuunnittelu- ja itse arviointilomakkeen muodossa jonka täytämme molemmat omana kappaleena jokaisen ryhmäkerran jälkeen. Tämä varmistaa myös sen, että pystymme myöhemmissä vaiheissa palaamaan luotettavasti jokaisen ryhmäkerran tunnelmiin ja palautteeseen. Vilkan ja Airaksisen (2003, 19) mukaan opinnäytetyöpäiväkirja toimii ikään kuin opinnäytetyön tekijän muistina. Se on henkilökohtainen opinnäytetyöprosessin dokumentointi, joka voi olla sanallisessa tai kuvallisessa muodossa.

Jauhaisen ja Eskolan (1994, 15) mukaan ihmisen kuulumisen ja sitä kautta hyväksytyksi tuleminen ja osallistuminen ovat ihmiselle ja hänen kehitykselleen tärkeitä asioita. Kun ihminen osallistuu ryhmän toimintaan ja vastaa toisten odotuksiin ihminen joutuu jatkuvasti suhteuttamaan itseään ympäristöönsä, ikään kuin vetämään rajaa sen ja itsensä välille. Tämä lisää hänen tietoisuuttaan itsestään ja ympäröivästä maailmasta sekä näiden välisestä suhteesta.

Jauhaisen ja Eskolan (1994, 16) mukaan ”ryhmä on yksilölle itsetuntemuksen lisäämisen eli reflektion väline. Reflektiolla tarkoitetaan tietoista ja kriittistä syventymistä oman toiminnan tarkasteluun, jonka lopputulos voi olla yllättäväkin.”

Ryhmätoiminta kehittää ihmisen kykyä pohtia toimintansa eri puolia ja vaihtoehtoja ja näin toiminta laajentaa hänen tietoisuuttaan. Ryhmä toimii ihmiselle peilinä jossa hän voi heijastaa toimintatapojaan ja itseään. Ryhmätilanteet ovatkin reflektiivisyyden kehittäjinä erinomaisia, koska ne antavat runsaan ja muuttuvan virikkeistön ja vaativat osallistujalta alituista uuteen sopeutumista ja valintojen tekemistä. Parhaimmillaan ihminen löytää ryhmäkokemuksessa omimman itsestään. (Jauhainen & Eskola 1994, 16.)

Osallistuminen ryhmään edellyttää naisella olevan riittävät voimavarat ja halu käsitellä elämänsä asioita. Voidakseen selviytyä nainen tarvitsee mahdollisuuden käsitellä näitä kaikkia asioita. Parhaiten tämä käsittely mahdollistuu kahden kesken tai ryhmässä jossa on vain naisia. Kuitenkaan naisen ei ole pakko eristäytyä tavallisesta elämästä toipuakseen. Nais erityisyyden huomioiminen sekä turvallinen tila oman elämän työstämiseen ovat naisen tarvitsemia asioita. (Kujala & Hiltunen 2007, 10 – 11.)

Koska kaikki ryhmäläiset ovat Ensikoti Aliisalle tulleet, he ovat sitoutuneet kuntoutukseen ja sitä kautta myös ryhmätoimintaan. Ryhmän pieni koko on myös etu, sillä se edesauttaa luottamuksellisen ilmapiirin syntymistä. Se, että ryhmäläisten puoliset saavat vierailta Ensikoti Aliisalla puhuu myös sen puolesta, että oman puolison tuki voi edesauttaa toipumista. Naisten menneisyydessä oli myös nähtävissä kipeitä kokemuksia ja loukatuksi tulemistä. Myös parisuhde oli asia joka ryhmässä puhutti. On totta, että naisten päihteiden käyttöön liittyy paljon ennakkoluuloja ja asenteita. Kuitenkin asiasta puhutaan ja kirjoitetaan tänään enemmän kuin aiemmin ja tieto on monipuolisempaa. Tieto on myös auttanut asenteiden avautumisessa ainakin oman kokemuksen perusteella. Pitää myös muistaa, että päihdeongelma ei automaattisesti tarkoita että nainen joutuu kohtaamaan väkivaltaa, vaikka se yleistä onkin ja ryhmässä väkivaltakokemuksia tuli myös esille.

#### 4.2.2 Ratkaisu- ja voimavarakeskeisyydestä

Ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys ei ole vain työote tai menetelmä. Se on tapa ajatella, katsoa ja elää maailmassa sekä tapa olla suhteessa ja vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Ratkaisukeskeisyydessä pyritään muistamaan kaiken aikaa totuuden monitasoisuus ja avoimuus sekä yhä uudelleen tarkastelemaan omia ennakkoluuloja ja perspektiivejä dialogissa toisen kanssa. Kun toimitaan ratkaisukeskeisesti, ei oleteta ongelmien olevan ratkaistavissa helposti, ei kielletä ongelmien olemassaoloa tai ongelmista puhumista. Ensiarvoisen tärkeää on ihmisen tuleminen omassa elämäntilanteessaan ja tarinassaan kohdatuksi ja kuulluksi sellaisena kuin hän tilanteensa kokee. Haasteellista on yrittää löytää ihmisen ratkaisuja, voimavaroja, kykyjä, resursseja ja voimanlähteitä silloin kun elämä näyttää mustimmat ja raastavimmat puolensa. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2002, 124.)

Ratkaisukeskeinen teoria pohjautuu lyhytterapeutiseen psykoterapiaan. Suomessa tämä tuli tunnetuksi 1990 – luvun alussa erityisesti psykiatri Ben Furmanin työn ansiosta. Ratkaisukeskeisyys korostaa yksilön voimavaroja ja niiden löytämistä perinteisen ongelmakeskeisen näkökulman sijaan. Ratkaisukeskeisen mallin suosio liittyy terapian lyhytkestoisuuteen ja sen edullisuuteen ja myös sen hyviin ja nopeasti näkyviin tuloksiin. (Kempainen & Rouvinen-Kempainen 1998, 16.)

Aholan ja Furmanin (1990, 30- 31) mukaan ratkaisukeskeisessä työskentelyssä lähdetään liikkeelle siitä, että ongelmat ovat haasteita ja ne voidaan ratkaista, jos suunnataan katse menneen sijaan tulevaisuuteen ja tehdään yhteistyötä hyvässä yhteistyössä eri osapuolten kanssa (asiakas, perhe, ystävät, työnantaja, muut auttajat jne.), hyödynnetään ihmisten omia voimavaroja ja ihmisestä kumpuavia ideoita, etsitään myönteisiä näkökulmia asioihin ja mikä tärkeintä – rohkaistaan ihmisiä kokeilemaan uusia ja luovia ratkaisuja.

Ratkaisukeskeisen työtavan 12 askelta ovat Vilénin ja muiden (2002, 124–135) mukaan seuraavat. "Asiakasohjautuvuus", eli lähtökohtana työskentelyssä on asiakkaan maailmankuva. "Kunnioitus", joka näkyy muun muassa kunnioittavana asenteena asiakasta kohtaan. Kolmas askel on "Luottamus asiakkaan voimavaroihin ja kykyihin".

Yksi ratkaisukeskeisen työtavan keskeisimpiä tavoitteita on, että asiakas tiedostaa itsellään ja perheellään olevan kykyjä, voimavaroja, vahvuuksia ja mahdollisuuksia. Neljänneksi vastuu omasta elämästä on asiakkaalla itsellään. "Tavoitteellisuus" on viides askel. Tavoitteiden etsiminen ja määritteleminen yhdessä asiakkaan kanssa on kaiken työskentelyn perusta. Kuudes askel on toiveikkuuden ja myönteisen näkökulman havaitseminen. Elämän puutteita ja satuttavuutta on mahdollista oppia katsomaan uusin silmin. Seitsemäs askel on onnistumisiin ja edistykseen keskittyminen. Edistyminen lisää toiveikkuutta ja uskoa. "Käytetty kieli luo todellisuutta"; kahdeksas askel. Käytetty kieli on tärkeä työväline yhteistyön rakentamisessa. Sanat avaavat ja sulkevat. On tärkeää käyttää asiakkaan omia sanoja. Yhdeksäs askel; "Muutos on väistämätön". Milloinkaan ei ole aina, eli on hetkiä asiakkaan elämässä jolloin ongelmaa ei esiinny. Näitä poikkeuksia ja eroja etsitään yhdessä asiakkaan kanssa. Askel 10 on myönteinen palaute sekä ansionjako. Palautteessa keskitytään siihen, mikä toimii; etsitään lupaavia alkuja ja ituja sekä kehuaan. 11. askel on yhteistyön perustuminen avoimeen vuorovaikutukseen ja ajatustenvaihtoon. Työntekijä toimii aktivoiden ja osallistaen asiakasta. Viimeinen, 12. askel on, että työntekijä tunnistaa muutosta luovia voimia ja vahvistaa niitä. Keskeistä on asiakkaan kanssa työskennellessä luoda tilaa asiakkaalle ja hänen maailmalleen.

Nämä 12 askelta näkyivät myös ryhmätoiminnassa. Annoimme asiakkaiden itse kertoa itsestään sen verran kuin he halusivat, joitain tarkentavia kysymyksiä tehden. Missään vaiheessa emme tuominneet ryhmäläisiä heidän päihdetaustansa vuoksi tai arvostelleet heitä päihteiden käytöstä. Tavoitteellisuus näkyi työssämme siinä, että jokaiselle ryhmäkerralle asetettiin omat tavoitteensa ja niiden toteutumista pohdimme jälkikäteen. Positiivisen palautteen antaminen oli helppoa, sillä ryhmäläiset olivat jo ennen ryhmien alkua tehneet työtä oman päihdeongelmansa käsittelemiseksi. Osallistimme asiakkaita ryhmätoiminnassa kyselemällä heidän toiveitaan, sekä antamalla mahdollisuuden palautteeseen. Pyrimme paljon kuuntelemaan, mitä ryhmäläisillä oli sanottavanaan, jotta heidän äänensä tulisi kuuluviin ja tilaa olisi heidän omille ajatuksilleen ja kokemuksilleen edellä esitettyjen ratkaisukeskeisen työtavan askelten mukaisesti.

Opinnäytetyössämme pyrimme ryhmätoiminnassa noudattamaan ratkaisukeskeisen terapian periaatteita. Opiskelumme aikana olemme suorittaneet kyseiseen aiheeseen liittyen kurssin ja mielestämme ryhmiemme asiakkaille oli hyödyllisempää lähteä itse pohtimaan ratkaisuja, kuin se että olisimme antaneet heille valmiita vastauksia: asiakkaan osallistaminen oli meille tärkeää ryhmiä vetäessä. Ratkaisukeskeisellä työskentelytavalla annoimme asiakkaalle mahdollisuuden itse miettiä elämäänsä ja löytää ratkaisuja sekä hahmottaa eri vaihtoehtoja mitä olemassa on tilanteen parantamiseksi. Koimme ratkaisukeskeisen työskentelytavan luovan positiivisen tavan työskennellä asioiden äärellä. Lisäksi ratkaisukeskeiseen työskentelyyn oli helppo lähteä luomaan luovia ja toiminnallisia harjoituksia.

”Kemppisen ja Rouvinen-Kemppisen (1998, 17) mukaan ratkaisukeskeinen malli korostaa ratkaisuun pääsemistä ja sitä, että elämä on täynnä vaihtoehtoja, joista voimme valita sopivan.” Ratkaisukeskeisyyden periaatteista tärkeimpiä ovat tavoitteellisuus, ongelmien ja pulmien auki selittäminen, myönteisyys, huumori, kiitoksen jakaminen ja erilaisten kysymysten esittäminen. Kemppisen ja Rouvinen-Kemppisen (1998, 18) mukaan ratkaisukeskeisen mallin perusajatus on se, ettei toivotonta elämäntilannetta ole olemassakaan ja aina voi ajatella, että tunnelin päässä on löydettävissä valoa elämään.

## 5 RYHMÄTOIMINTA

### 5.1 Alkuhaastattelut

Pidimme alkuhaastattelun tuleville ryhmäläisillemme. Alkuhaastattelukysymykset löytyvät liitteestä 1. Alkuhaastattelulla kartoitimme ryhmäläistemme tilannetta; muun muassa keitä he ovat, minkä ikäisiä heidän lapsensa ovat ja miksi he ovat Ensi-koti Aliisassa. Alkuhaastattelujen myötä pääsimme itse tutustumaan hieman asiak-kaisiin ennalta ja asiakkaat saivat mahdollisuuden tavata meidät vetäjät ennen ryh-mätoiminnan alkamista sen lisäksi, että kuulimme asiakkaiden ajatuksia ryhmästä ennakkoon.

Alkuhaastattelujen yhteydessä meillä oli mahdollisuus rauhassa keskustella ryhmä-läisten kanssa ja kertoa heille mistä ryhmässä on kyse, mikä oli tärkeää. Alkuhaastat-telujen yhteydessä kerroimme heille missä opiskelemme ja kerroimme, että ryhmän vetäminen on opinnäytetyömme. Lisäksi selvitimme ryhmäläisille luottamuksellisuu-teen liittyen, että mitään sellaisia heidän tietojaan ei opinnäytetyössä tule ilmi mistä heidät voisi tunnistaa.

### 5.2 Ensimmäinen ryhmäkerta

#### 5.2.1 Tavoite ryhmätoiminnalle

Ensimmäisen ryhmäkerran tärkein tavoite oli tutustuminen puolin ja toisin. Ha-lusimme vetäjinä tutustua asiakkaisiin ja antaa myös asiakkaiden tutustua meihin vetäjiin. Tutustumisen vuoksi juuri olimmekin itse mukana toiminnassa ja esimerkiksi valitsimme asiakkaiden kanssa vahvuuskortteja ja kerroimme itsestämme. Tosin ve-täjänä itsestään kertoessa joutuu miettimään, miten paljon haluaa itsestään paljastaa etenkin kun ryhmä on vasta alussa. Lisäksi on muistettava huomioida ammattimai-suus omassa toiminnassa.



Toinen tavoite oli antaa asiakkaiden itsensä miettiä oman elämänsä tavoitteita. Missä siis olen ja minne olen menossa. Asiakkaat pohtivat samalla omaa tämän hetkistä tilannettaan omassa elämässään. Haluamme asetella asiakkaiden kanssa tavoitteita myös siksi, että saamme kuulla heidän omasta näkökulmastaan mihin suuntaan he haluavat elämässään mennä.

### 5.2.2 Ryhmäkerran menetelmät

Menetelmiksi ryhmäkerralle valitsimme vahvuuskortit ja aarresaaren. Vahvuuskortit kuuluvat Pesäpuu ry:n kehittämiin työvälineisiin. Aarresaari puolestaan on koulutuksesta saatuja työvälineitä.

Aarresaaren ajatuksena on hahmottaa itse, missä kohtaa on menossa jossakin asiassa elämässään. Tällä kertaa tarkoituksena oli hahmotella, missä kohtaa asiakkaat kokevat olevansa menossa suhteessaan päihteisiin. Aarresaarella pöydälle asetetaan iso sininen, pahvista tehty karttapohja joka on leikattu ympyrän muotoon. Pohjaan on piirretty sitten eri kohdille kehiä. Kehät ovat ulkoreunasta sisäänpäin alkaen rannalla – vedessä - uimassa ja aarresaarella. Aarresaarella kartan keskellä on asetettuna puinen pieni aarrearkku. Ryhmäläiset saivat sitten valita 15 pikkuesineen joukosta sellaisen joka kuvaa parhaiten heitä itseään ja asettaa sen haluamalleen kohdalle kartalla. Tämän jälkeen jokainen ryhmäläinen saa kertoa sen, mitä haluaa valitsemastaan esineestä ja paikastaan kartalla.

Vahvuuskorttien ideana on tukea yksilön kasvua. Korttipakassa on 40 erilaista korttia ja ominaisuutta, kuten olen rohkea, kestän myös vastoinkäymisiä, osaan odottaa ja olen rauhallinen ja niin edelleen. Näiden eri ominaisuuksien kautta asiakasta voi voimavaraistaa, tukea hänen itsetuntoaan ja opettaa selviytymiskeinoja. Vahvuuskortit on tarkoitettu sijoitettujen lasten vertaisryhmän käyttöön, mutta ne sopivat laajasti sekä yksilö- että ryhmätoimintaan eri-ikäisillä asiakkailla. Vahvuuskortit toimivat keskusteluiden tukena, kun halutaan kartoittaa asiakkaan kanssa yksilöllisiä ja yhteisöllisiä voimavaroja sekä kehittämisen alueita. Vahvuuskorttien avulla kehitetään yksilön

itsetuntemusta ja kartoitetaan heikkouksia, voimavaroja ja erityisiä lahjoja (Barkman, 2010.)

### 5.2.3 Ryhmäkerran tunnelma ja palaute

Ensimmäisellä ryhmäkerralla tunnelma oli tunnusteleva puolin ja toisin, mutta samalla hyvin avoin. Positiivista oli, että ryhmäläiset uskalsivat jo nyt lähteä puhumaan meille myös päihdetaustastaan ja vaikeammistakin asioista. Esimerkiksi pohdittiin omaa itsetuntoa ja sen ongelmia. Lisäksi puhetta tuli parisuhteesta ja lapsista. Meidät siis otettiin todella hyvin vastaan, mikä varmasti helpottaa jatkossa ryhmien vetämistä.

Hieman petyimme yhden ryhmäläisen poissaoloon ensimmäiseltä ryhmäkerralta, mutta jatkossa hän tulee olemaan mukana ryhmässä. Lisäksi yhden asiakkaan mies oli käymässä samaan aikaan, mutta mies huolehti lapsista sillä aikaa kun äiti oli ryhmässä.

Vahvuuskorttien yhteydessä ryhmäläiset lähtivät hyvin avoimesti pohtimaan muitakin kuin tehtäväksi annettuja asioita. He esimerkiksi pohtivat asioita, mitä haluaisivat olla, vaikka eivät juuri tällä hetkellä ole. Tämä pohdinta osoitti luottamusta meitä ohjaajia kohtaan, sillä välttämättä omia heikkouksia ei ole helppo tunnustaa ääneen, mutta hienoa että ryhmäläiset uskalsivat tämän tehdä.

Aarresaari meni odotettua nopeammin ryhmäläisten ollessa hyvin päämäärätietoisia ja vankkoja mielipiteissään. Esimerkiksi yhdellä ryhmäläisellä oli hyvin selkeä näkemys, että oltuaan vuoden kuivilla, hän on päässyt aarresaarelle. Toinen sen sijaan koki matkan olevan vielä kesken. Eräs totesi myös, ettei matka ole helppo, mutta se, että matka on alkanut, on jo askel oikeaan suuntaan.

Kokonaisuutena ensimmäinen ryhmäkerta oli ihan onnistunut. Liian pitkiä ohjeistuksia onnistuimme välttämään, ja lopussa aikaa jäi myös keskustelulle. Vahvuuskortit olivat menetelmänä onnistuneempi siinä mielessä, että ne avasivat enemmän keskustelua ja erilaisia näkökulmia. Hyvä asia oli myös se, että me ryhmän vetäjinä pys-

tyimme olemaan itsekin mukana toiminnassa vahvuuskorttien osalta. Ensimmäisellä ryhmäkerralla onnistuimme aika hyvin antamaan suunvuoron ryhmäläisille itselleen ja annoimme heidän kertoa itse sen, mitä he haluavat ilman liikaa painostusta meidän puoleltamme.

#### 5.2.4 Mietteitä ryhmäkerrasta

Tästä ryhmäkerrasta on hyvä jatkaa eteenpäin ja kun hieman paremmin tutustumme puolin ja toisin niin vapaata keskusteluakin syntyy vielä varmasti enemmän. Ajankäytön suunnittelu oli tällä kerralla ihan onnistunut; ei ollut liian kiire, mutta aikaa ei jäänyt ylikään.

Tämän ensimmäisen ryhmäkerran aikana pääsimme tutustumaan ryhmäläisiin tavoitteiden mukaisesti. Me vetäjät myös kerroimme itsestämme ryhmäläisille jotta tulimme tutuiksi. Aarresaaren yhteydessä ryhmäläiset saivat myös itse pohtia omia tavoitteitaan elämässään, kuten olimme suunnitelleet. Tähän olisi tosin voinut keskittyä vielä enemmänkin ja olisimme voineet myös syvemmin pohtia ryhmäläisten kanssa vaikkapa miksi he kokevat olevansa juuri tässä kohtaa ja miksi juuri tämä on heidän tavoitteensa. Toisaalta, jos ryhmäläisiltä olisi kovin paljon kyselty miksi ja miksi, kysymykset olisivat saattaneet tuntua heistä utelemiselta sekä ahdistavilta.

### 5.3 Toinen ryhmäkerta

#### 5.3.1 Tavoite ryhmätoiminnalle

Toisen ryhmäkerran tavoitteena meillä oli päästä tutustumaan asiakkaisiin ja heidän elämäänsä ja ajatuksiin elämästään sekä saada näin kuulla heidän päihteidenkäytöstään. Halusimme myös saada käsitystä siitä miten asiakkaat itse näkevät tulevaisuutensa.

Toisena tavoitteena oli saada asiakas palauttamaan mieleensä oman elämänsä tärkeitä tapahtumia ja niihin liittyviä tunteita sekä saada heidät ymmärtämään omaa

psykkistä kehitystään ja siihen vaikuttaneita asioista. Tavoitteena oli myös saada asiakas "suunnittelemaan" elämää eteenpäin.

### 5.3.2 Ryhmäkerran menetelmät

Menetelmiksi ryhmälle valitsimme elämänjanan tekemisen ja tulevaisuuden muisteluun. Elämänjana tai elämänkaari on monissa eri tahoissa paljon käytetty työskentelymenetelmä ja tulevaisuuden muistelu on taas koulutuksessa saatu työväline.

"Elämänjana hahmottaa eletystä elämästä kokonaiskuvan: "miten olen elänyt elämäni syntymästä tähän hetkeen?" Sen tavoitteena on visualisoida menneisyyden ainutlaatuiset kokemukset ja eri vaiheet. (Barkman 2008.)"

Termiä elämänkaari tapaa yleensä kahdessa eri merkityksessä. Huomio keskitetään joko ihmisen lapsuudesta myöhempään elämänvaiheisiin tai siihen miten ihmisen kehitys on vuorovaikutuksessa elämänkaaren eri tapahtumien kanssa. Yksilön kehityksen jatkuminen läpi elämän on tärkeimpänä ajatuksena ja aiempi kehitys vaikuttaa myös myöhempään kehitykseen. Kehitystä kuvaillaan myös vuorovaikutuksellisenä tapahtumakulkuna. Tässä tapahtumakulussa niin sosiaaliset, biologiset, geneettiset, kulttuuriset, psykologiset kuin historiallisetkin tekijät ovat läsnä koko ajan. Ihmisen kehitys tapahtuu elämänkaaren kontekstissa, jossa yksilö toimii aina oman kehityksensä aktiivisena ohjaajana. (Mikä on elämänkaarikäsitelmä? 2008.)

Elämänjana (tai elämänkaari) tehdään yksilötyönä. Tarkoituksena on, että asiakas piirtää suurelle paperille janan joka alkaa hänen syntymästään ja päättyy tähän päivään ja ikään missä nyt ollaan menossa. Tähän janaan hän merkitsee ylös elämänsä tärkeitä asioita niin negatiivisia kuin positiivisia; asioiden on oltava kuitenkin hänelle merkityksellisiä. Kun janaan on elämän tärkeitä asiat ja kokemukset kirjattu ylös, käydään jana ohjaajan kanssa lävitse ja tapahtumista keskustellaan ja yhdessä pohditaan niiden merkitystä asiakkaan elämään.

”Elämänkaaripsykologiassa keskitytään tarkastelemaan ihmisen kehitystä kokonaisuudessaan kuvaten ja selvittäen kaikille yhteisiä, elämänkaaren eri vaiheisiin liittyviä muutoksia (Pekkarinen 2007).”

Tulevaisuudenmuistelussa asiakas kuvittelee elämäänsä vuoden eteenpäin. Hän miettii mitä kaikkea vuodessa on mahtanut tapahtua ja kuvittelee itsellensä tulevaisuuden. Myös tämän piirsimme paperille janan tapaan alkaen siitä hetkestä ja päättyen vuoden päähän.

*Tulevaisuuden muistelemisen avulla asiakas on parhaimmillaan aktivoitunut ja valtaistunut hoitamaan omia asioitaan. Menetelmä myös voimaannuttaa irrottaessaan ajatuksia vaikeastakin nykyhetkestä tulevaisuuteen, josta on löydettävissä toivoa. Sen avulla on löytynyt uusia tulo-  
kulmia omaan tilanteeseen. (n.d. Tulevaisuuden muistelu)*

### 5.3.3 Ryhmäkerran tunnelma ja palaute

Toinen ryhmäkerta meni hyvin. Valitsemamme menetelmät osoittautuivat hyödyllisiksi niin meille itselle kuin asiakkaille. Kaikki kolme ryhmäläistä oli paikalla. Teimme ensiksi elämänjanan ja harjoitus oli yhdelle jo ennestään tuttu, mutta silti hän jaksoi lähteä mukaan harjoitukseen. Elämänjana harjoitus vei aikaa jonkin verran ja välillä oli huomattavissa pientä vaikeutta sen teossa harjoituksen nostaessa pintaan ikäviäkin muistoja.

Kun asiakkaat olivat saaneet elämänjanat tehtyä, kävimme jokaisen janan vuorollaan yhdessä lävitse; annoimme kuitenkin mahdollisuuden itse valita mitä haluaa toisille kertoa elämästään. Jokainen oli löytänyt hyvin asioista elämästään. Ryhmäläisten janoista selvisi monenlaisia asioita heidän elämästään ja menneisyydestään. Janoista selvisi, että alkoholia on alettu käyttämään nuorena 11-16-vuotiaina. Ryhmäläisillä on myös ollut lapsuudessaan erilaisia koettelemuksia. Seksuaalinen väkivaltakin oli osa ryhmäläisten menneisyyttä. Kaikille ryhmäläisille oli yhteistä, että heidän lapsiaan on huostaan otettu. Myös mielenterveysongelmat olivat osa ryhmäläistemme elämää. Asiakkaiden elämäkokemukset olivat olleet rankkoja, mutta he pystyivät niistä puhumaan ja käymään niitä lävitse. Toivottavasti elämänjanasta oli myös heille

apua ja hyötyä, ehkä tämä auttaa heitä itseäänkin ymmärtämään paremmin mistä juominen voi johtua.

Tulevaisuudenmuistelu tuotti nimensä puolesta hieman ihmetystä ryhmäläisissä. Tarkemman selvityksen jälkeen yksi naisista ilmoitti, ettei halua ajatella elämäänsä eteenpäin, joten hän ei osallistunut harjoitukseen. Toiset ryhmässä kuvittelivat siten elämäänsä vuodella eteenpäin. Toiveissa oli seuraavan vuoden sisällä mennä naimisiin, kun hänen avomiehensä vapautuu vankilasta, saada aiempien huostaan otettujen lasten huoltajuus takaisin, saada lisää lapsia, lähteä ehkä opiskelemaan ja muuttaa muualle asumaan. Toinen puolestaan näki, että muutama seuraava kuukausi hänellä menee Ensikoti Aliisalla, mutta tämän jälkeen hän halusi poikaystävänsä ja lapsensa kanssa asumaan ja ehkä myös opiskella.

Toinen ryhmäkerta onnistui hyvin. Saimme itse paljon uutta tietoa ryhmäläisistä ja annoimme ryhmäläisille mahdollisuuden tutkia menneisyyttään ja rakentaa tulevaisuuttaan. Elämänjana harjoitus vei aikaa jonkin verran, kun taas tulevaisuuden muisteluun kaikki asiakkaat eivät osallistuneet niin tosissaan. Kumpikin ryhmän aihe olivat varsin "rankkoja", mutta asiakkaat selvisivät niistä hyvin ja annoimme heille vapaat kädet itse päättää mitä kertoa ja tuoda muille esille. Ryhmäkerran jälkeen kyselimme tarkkaan ennen ryhmän päättämistä ryhmäläisten tunnelmia kerrasta. Kaikki vakuuttivat tuntevansa olonsa hyväksi ja päättävänsä tämän kerran hyvillä mielin. Osa koki, ettei tämä kerta juurikaan herättänyt mitään tunteita, koska ovat aiemmin tehneet vastaavia harjoituksia muualla. Mutta toisaalta osa esitti toiveen, ettei jatkossa enää lähdetäisi menneisyyttä kaivelemaan enempää, sillä tehtyjä ja koettuja asioita ei enää kuitenkaan voi muuttaa. Kerroimme ennen kotiin lähtöämme Ensikoti Aliisan henkilökunnalle tästä ryhmäkerran aiheesta siltä varalta, että jos jollekin ryhmäläiselle tulee vielä myöhemmin jotain tunteita mieleen ryhmäkerrasta, niin Ensikoti Aliisan henkilökunta on tietoinen siitä mitä olemme ryhmässä tehneet ja he voivat olla ryhmäläistemme tukena.

### 5.3.4 Mietteitä ryhmäkerrasta

Toinen ryhmäkerta sujui hyvin. Toimintaan oli varattu sopivasti aikaa ja ryhmäläiset lähtivät hyvin toimintaan mukaan varsinkin elämänjanan tekoon. Saimme paljon uutta tietoa ryhmäläisistä ja heidän historiastaan. Saimme myös käsitystä siitä mikä on ehkä ollut osa syynä naisten alkoholiongelman syntymiseen. Lisäksi uskomme, että harjoitus antoi myös ryhmäläisille uusia näkökantoja heidän menneeseen elämäänsä ja he itse pystyivät myös poimimaan sieltä asioita ja tapahtumia mitkä kenties ovat myötä vaikuttaneet alkoholiongelman syntyyn ja tämän hetkiseen tilanteeseen. Ryhmäläiset myös antoivat palautetta kerrasta. He toivoivat, ettei jatkossa enää ryhmässä kovinkaan paljoa lähdettäisi tutkimaan mennyttä elämää. Syynä oli, että he kokivat menneisyyttään olevan käsitelty eri tahoilla jo tarpeeksi paljon ja ettei menneisyyttään voi enää muuttaa. Ryhmänvetäjinä ymmärsimme hyvin mitä ryhmäläiset tarkoittivat ja lupasimme, ettei enää tule yhtä vaativia ryhmäkertoja. Kuitenkin ryhmäläiset vakuuttivat olevansa ryhmäkerran jälkeen hyvillä mielin. Ryhmäkerran tavoitteet toteutuivat hyvin.

## 5.4 Kolmas ryhmäkerta

### 5.4.1 Tavoite ryhmätoiminnalle

Tämän ryhmäkerran tavoitteeksi asetimme sen, että ryhmäläiset pohtisivat omaa perhetaustaansa ja perhetaustansa mahdollisia vaikutuksia heidän elämänsä kulkuun. Pohdinta voi toki koskea paitsi sukulaisia, myös ystäviä ja tuttavvia ja oikeastaan laajasti ajateltuna kaikkia heidän elämänsä ihmisiä. Meidän vetäjien kannalta ajatellen tavoite on saada näkyville millaisia perhetaustoja juuri näillä naisilla on ja miten he kokevat perheensä vaikuttaneen heidän suhteeseensa päihteisiin. Tavoitteena on myös pohtia sukulaisten suhdetta päihteisiin.

Tavoitteena on nähdä käytännössä millainen sukupuoli on työmenetelmänä; millaisia tunteita ja ajatuksia se ryhmäläisissä herättää. Sukupuun tekeminen saattaa äkkiseltään vaikuttaa helpolta, mutta kun sukupuuta alkaa tehdä, se voi herättää ajatuksia

ja tunteita. Lisäksi sukupuu voi tuoda mieleen kysymyksiä ja saada huomaamaan asioita joita ei aiemmin ole huomannutkaan elämässään ja lisäksi tämä auttaa ryhmäläisiä ymmärtämään paikkansa sukupolvien ketjussa. Sukupuun tekeminen auttaa myös löytämään positiivisia asioita elämänsä ihmisistä.

#### 5.4.2 Ryhmäkerran menetelmät

Tällä kertaa teimme ryhmässä sukupuut. Sukupuuhun liittyy myös narratiivisuutta; oman elämän muistelua taaksepäin sekä oman perhetaustan pohdintaa. Tästä lisää seuraavassa.

Tarinat muodostavat olemassaolomme, konstituovat sen; tarinat ovat elämämme. Koska ihminen on merkityksiä luova olento, antaa hän kokemuksilleen koko ajan erilaisia merkityksiä. Näiden merkitysten avulla elämämme kaaoksesta tulee mielekäs sekä käsitettävä. Tällaista ihmiselle ominaista tapaa sisäisen maailmansa järjestämiseen voidaan kutsua tarinaksi. Kun luomme näitä elämäntarinoitamme, elämme niissä tai niitä samanaikaisesti. Määritämme itsemme sosiaalisesta peilistä, jota muut edessämme pitävät. Usein nämä identiteettitarinat ovat hämmästyttävän pysyviä. Narratiivisessa työtavassa tutkitaan, miten tämän kaltaiset määritykset ja tarinat rakentuvat sekä miten niitä suotuisasti voidaan määrittää ja rakentaa uudestaan. (Malinen 2008, 128.)

Sukupuun piirtäminen on vähän kuin valmistaisi itselleen työkalun, jota käyttäen voi nostaa esille eri sukupolvien elämää, malleja, tapoja ja arvoja. Tutkimalla sukupuuta voi avautua laajempi näkökulma elämään kuin katselemalla vain omaa henkilökohtaista elämää ja nykytilannetta. (Ijäs 2003, 201.) Juuri tämän vuoksi halusimme mukaan toimintaan sukupuun tekemisen. Ajattelimme, että sukupuun avulla sekä ryhmäläisille, että myös meille ryhmän vetäjille selkiytyy ryhmäläisten suvun taustat ja saamme selville onko ryhmäläisten suvussa muilla jäsenillä ollut päihdeongelmia.

Ryhmäläiset saivat siis merkitä sukupuuhunsa omia sukulaisiaan ja heidän välisiä suhteitaan. Osa sukulaisista koettiin läheisiksi, osa etäisemmiksi. Vanhempien merkityk-



sen ryhmäläiset kokivat suurena, mutta välit vanhempiin olivat vaihdelleet elämän aikana. Oli ollut sellaisia aikoja, jolloin yhteyttä ei juurikaan pidetty.

Kun sukupuut oli tehty, ryhmäläiset saivat itse kertoa omista sukupuistaan vapaasti ja teimme joitain tarkentavia kysymyksiä. Sen jälkeen kysyimme, mitä ryhmäläiset olivat sukupuusta mieltä ja onko heillä tullut mieleen toiveita kahdelle viimeiselle kerralle.

#### 5.4.3 Ryhmäkerran tunnelma ja palaute

Sukupuun tekeminen koettiin mielekkäänä, mutta ryhmäläiset olivat epävarmoja siitä, ketä sukupuuhun voi laittaa. Itse tässä kohtaa mietimme, miten antaa ryhmäläisille ohjeita niin, ettemme johdattele heitä mihinkään suuntaan. Päädyimme sitten sanomaan, että sukupuuhun saa laittaa sellaiset ihmiset, jotka itse siihen haluaa lisätä. Ketään siihen ei ole pakko laittaa.

Tunnelma oli kiireetön ja siksi rauhallinen. Ryhmäläiset olivat hyvin avoimia kertoessaan omasta perhetaustastaan ja rohkeasti toivat esiin myös sukulaistensa suhteita päihteisiin. Tunnelma oli myös rehellinen; ryhmäläiset eivät peitelleet sukutaustojansa.

#### 5.4.4 Mietteitä ryhmäkerrasta

Tämä sukupuun tekeminen avasi aika monesta näkökulmasta mahdollisia syitä, miksi ryhmäläiset ovat elämässään päätyneet tähän tilanteeseen. Kun kyse on sukupuusta, näkökulma toki painottui perhetaustaan, mutta sieltä nousi esiin selkeitä mahdollisia riskitekijöitä.

Sukupuun toimi hyvänä keskustelun avaajana ryhmäläisten perhetaustoihin ja kun sukupuista sai kertoa vapaasti, jokainen sai tuoda oman näkökulmansa esille. Itse sukupuiden tekeminen sujui melko nopeasti, mutta keskustelulle jäi sitten enemmän aikaa.

Ryhmäkerran tavoitteet toteutuivat hyvin. Ryhmäläiset selkeästi pohtivat keskustelun omaa perhetaustaansa ja etenkin eräs ryhmäläinen pohti myös perhetaustan mahdollisia vaikutuksia ja perhetaustan merkitystä elämäänsä tässä hetkessä. Pääsimme myös näkemään millaista sukupuun tekeminen on käytännössä. Mieleen tuli myös ajatus siitä, että mikäli perhetausta on ongelmaton, sukupuun tekeminen voi olla helpompaa kuin mikäli perhetaustassa on ongelmia.

## 5.5 Neljäs ryhmäkerta

### 5.5.1 Tavoite ryhmätoiminnalle

Neljännän ryhmäkerran tavoitteena oli löytää sisäinen vahvuus ja voimavara tulevaisuuteen ja tutkia tukiverkostoja. Työmenetelminä oli kirjeen kirjoittaminen itselleen tulevaisuuteen ja verkostokartan tekeminen. Tarkoitus oli, että ryhmäläiset kirjoittavat vapaamuotoisesti kirjeen itselleen, jonka he aukaisevat ja lukevat vuoden päästä kirjoittamisesta. Kirjeen sisältö jäi ryhmäläisille itselleen henkilökohtaiseksi tiedoksi. Kirjeessä toivoimme ryhmäläisten käsittelevän päiväkirjamaisesti tämän hetken tunteitaan ja kuulumisiaan. Tarkoituksena oli saada ryhmäläiset pysähtymään hetkeksi tähän hetkeen ja miettimään tilannettaan.

Verkostokartalla oli tarkoitus saada ryhmäläiset kartoittamaan tämän hetkisiä ihmissuhteitaan ja tahoja joiden kanssa ovat tekemisissä. Tarkoitus oli, että ryhmäläiset miettivät suhteitaan kyseisiin henkilöihin ja tahoihin ja miettivät sen mukaan mitä toivoisivat elämälleen.

Meidän tavoitteenamme oli saada nähdä ryhmäläisten tukiverkosto, kenestä ja mistä koostuu, jotta näkisimme onko verkostokartassa jotain joka motivoi joko käyttämään alkoholia tai olemaan kuivilla.

### 5.5.2 Ryhmäkerran menetelmät

Ryhmäkerran menetelminä olivat kirjeen kirjoittaminen itselleen tulevaisuuteen ja verkostokartta. Kirjeen kirjoittaminen itselle syntyi siitä, että toinen meistä opinnäytetyöntekijöistä on tehnyt vastaavan harjoituksen yläasteen viimeisellä luokalla koulussa. Kyseisestä menetelmästä emme ole kuulleet opintojemme aikana mitään ja missään muualla kyseiseen harjoitukseen emme ole törmänneet; halusimme siis kokeilla miten tämä toimii aikuisena tehtynä ja miten juuri meidän ryhmäläiset suhtautuvat kirjeen kirjoittamiseen itselleen.

Verkostokartan tekeminen on meille tullut tutuksi opintojen kautta. Olemme eri harjoitteluissa toteuttaneet sitä eri asiakasryhmien kanssa ja nyt halusimme kokeilla harjoitusta tämän kaltaisen asiakasryhmän kanssa. Naapilan (1992, 15) mukaan verkostokartta tehdään tiedon lisäämiseksi ihmisen tai perheen sosiaalisesta verkostosta sekä "luonnollisesta" että "virallisesta". verkostokartan avulla päästään myös keskustelemaan ihmissuhteista ja mahdollisesta tuesta, jota asiakas saa tällä hetkellä tai jota hän tarvitsee.

Meidän käyttämämme verkostokarttapohja on saatu Ensikoti Aliisalta ja se on jaettu viiteen osaan: perhe ja suku, viranomaiset ja ammattiauttajat, harrastukset, ystävät ja tuttavat sekä muut. Perhesektorissa ovat ne, joiden kanssa keskushenkilö asuu saman katon alla ja jotka muodostavat yhteisen ruokakunnan. Asiakas mieltää yleensä perheen laajemmin ja siihen voidaan laskea esimerkiksi myös isovanhemmat. Suvulla taas tarkoitetaan verisukulaisia sekä avio- tai avopuolison sukua. Työsektoriin merkitään työkaverit, esimiehet ja muut työn kautta tutuiksi tulleet henkilöt. Muutsektori käsittää kaikki asiakkaan muut tärkeäksi kokemat ystävyysuhteet, naapurit sekä muut yhdistys – ja harrastustoiminnan kautta syntyneet tärkeät ihmissuhteet. Viranomaissektori käsittää auttamistahojen, hoitopaikkojen ja eri virastojen työntekijät. ( Naapila 1992, 16-17.)

### 5.5.3 Ryhmäkerran tunnelma ja palaute

Aluksi ryhmään saapui vain yksi ryhmäläinen, joka tuli myöhässä työntekijän haettua hänet huoneestaan. Hän ei olisi halunnut osallistua ryhmään kun kyseessä oli kirjoittamista. Toisella oli sovittua menoa alussa ja hänen kanssa oli sovittu, että hän tulee ryhmään mukaan myöhemmin. Kerroimme ryhmäläiselle mitä teemme tänään ja hän ei vaikuttanut kovin innostuneelta ryhmän sisällöstä. Kuitenkin hän alkoi kirjoittaa kirjettä itselleen, mutta kauaa hän ei jaksanut siihen aikaa käyttää, ehkä viisi minuuttia. Hänen kirjeensä suljettiin kuoreen ja tässä välissä hän pyysi lupaa päästä tupakalle. Hänen ollessa tupakalla toinen ryhmäläisistä saapui paikalle ja alkoi sitten kirjoittaa kirjettä itselleen ja keskittyi tähän. Kun ensimmäisenä ryhmään saapunut tuli tupakalta ja toinen kirjoitti vielä kirjettä, teimme toisen kanssa hänen verkostokarttansa.

Verkostokartta oli ryhmäläiselle tuttu ja he tekivät sen varsin omatoimisesti. Kumpi-kin teki verkostokartan ja he hieman kertoivatkin siitä. Verkostokartoista ei tullut mitään uutta esille kummankaan elämästä. Kirjeistä sovimme, että ryhmäläiset avaavat ne vuoden päästä. Ryhmän päätyttyä toinen ryhmäläisistä jäi vielä hetkeksi juttelemaan ja kertoi ennen soittaneensa pianoa sekä aloittavansa nyt kuntosalilla käynnin, koska hänen avomiehensä harrastaa myös sitä.

### 5.5.4 Mietteitä ryhmäkerrasta

Ryhmäkertana tämä ei ollut paras mahdollinen meille eikä ryhmäläisille. Harjoituksiin ryhmäläiset käyttivät hyvin vähän aikaa. Ehkä ryhmäläiset olisivat jo tälle kerralle kaivanneet jotain rennompaa, kuten vaikka askartelua. Luultavasti verkostokartta-harjoitus on niin paljon käytetty menetelmä, että enää se ei jaksaa innostaa asiakkaita ja ehkä mekin olimme jo tarpeeksi aiemmilla ryhmäkerroilla selvittäneet heidän ihmissuhteitaan ja ammattiauttaja- taustojaan. Kirje- harjoitus taas oli helppo tehdä nopeasti, kun valmista tuotosta ei tarvinnut esitellä muille.

Onneksi ryhmäläiset vaikuttivat innostuneilta seuraavan viikon askarteluohjelmasta. Tämän ryhmäkerran tavoitteet eivät ehkä täyttyneet, tosin varmaksi ei voi sanoa

mitä ryhmäläiset itselleen kirjeessä kirjoittivat, eli avasiko tämä heille jotain näkemyksiä tulevasta ja kirjoittivatko he itsellensä jotain voimauttavaa. Verkostokartasta saimme kuitenkin hieman uutta tietoa naisten ystävistä ja harrastuksista ja oli tärkeää, että ryhmäläiset myös itse oivalsivat kummankin tärkeyden elämässään. Kuitenkin meille ryhmienvetäjille ja vasta valmistuville sosionomeille oli hyvä kokemus nähdä tämänkin puoli, kun ohjattu toiminta ei sujukaan niin mallikkaasti kuin mitä on toivottu. Tällä ryhmäkerralla aikaa jäi ylitse, joten ajankäytön suunnitteluun olisimme voineet tällä kertaa kiinnittää enemmän huomiota. Kun siis jatkossa työskentelemme ryhmien kanssa, ajankäytön suunnittelua voi kehittää.

## 5.6 Viides ryhmäkerta

### 5.6.1 Tavoite ryhmätoiminnalle

Tällä ryhmäkerralla tavoite on päästä keskustelemaan ryhmäläisten omasta elämäntilanteesta heidän omista lähtökohdistaan. Tavoitteena on myös toteuttaa ryhmäläisten ideoita ryhmien sisällöstä ja siksi vuorossa on askartelua. Haluamme myös tehdä tästä ryhmäkerrasta hieman vapaamuotoisemman ja antaa tilaa ryhmäläisten ajatuksille.

Kollaasien valmistuttua ne käytiin yhdessä läpi niin, että molemmat ryhmäläiset saivat itse kertoa omasta kollaasistaan sen, mitä halusivat jakaa muiden kanssa. Tavoitteena oli siis myös jakaa asioita.

### 5.6.2 Ryhmäkerran menetelmät

Alun perin ryhmäläisten toiveiden perusteella tälle kerralle suunnittelimme levyraatia, mutta koska kyse oli tietyn ryhmäläisen toiveesta ja hän lähti pois, ryhmäläiset toivoivat muutoksia suunnitelmiin. Tämän pohjalta päädyimme kollaasien tekemiseen. Tästä lisää seuraavassa.

Menetelmänä tällä kertaa oli A3 kokoiselle paperille tehtävä kollaasi lehtileikkeistä. Toiveena vetäjien taholta oli, että jotkin leikkeet liittyisivät päihteisiin, mutta kaikkien leikkeiden ei tarvitse liittyä alkoholiin tai päihteisiin. Ohjeistus toimikin hyvin, sillä toisella ryhmäläisistä oli esimerkiksi kollaasissaan oluttölkkin kuva ja mottoja kuten ”Viisasten juoma”. Lehtiä oli paljon ja mukana oli monenlaisia lehtiä. Mukana oli muun muassa 7 päivää, Me Naiset ja Anna lehtiä. Mukana oli vauvalehtiä samoin kuin sanomalehtiä. Ihan tällaisenaan kumpikaan meistä ei ollut tätä menetelmää kokeillut, mutta koulutuksen aikana toinen meistä on tehnyt kollaasin oman lapsuuden valokuvan ympärille piirtämällä, kirjoittamalla ja leikkaamalla lehdistä.

Idea tähän menetelmään lähti ryhmäläisten halusta askarrella tai tehdä jotakin kädentaidollista. Heillä ei askartelusta tarkempia ideoita ollut, joten me sitten yhdessä ryhmänvetäjinä mietimme mitä voisimme tehdä. Ajattelimme, että kollaasi olisi hyvä vaihtoehto vapaamuotoisuutensa vuoksi ja materiaalia olisi hyvin saatavilla. Kollaasi oli myös siksi hyvä menetelmä, että se oli ennestään tuttu ja sen voi toteuttaa juuri itsensä näköisesti.

### 5.6.3 Ryhmäkerran tunnelma ja palaute

Lehtileikkeet toimivat hyvinä keskustelunavaajina. Puhetta syntyi monenlaisista asioista, välillä liittyen päihteisiin ja välillä johonkin kepeään kuten muotiin ja julkisuuden henkilöihin. Keskustelussa sivusimme myös lasten oloja ja sitä, miten ryhmäläiset kokivat lapsia kuuluvan kasvattaa. Ohjeet olivat selkeät ja ryhmäläiset innostuivat tehtävästä. Yksi ryhmäläisistä innostui jopa kollaasissa maalaillemaan tulevaisuuden haaveitaankin. Samalla kuitenkin pääsimme keskustelemaan aroistakin asioista, kuten erään ryhmäläisen isästä, johon hän on vasta nyttemmin saanut tutustua.

Palaute ryhmäkerrasta oli hyvää. Ryhmäläisistä oli mukavaa päästä askartelemaan, tekemään käsillään. Tunnelma oli myös kiireetön ja rauhallinen kun aikaa oli varattu tarpeeksi toiminnalle ja tuotosten käsittelemiseen.

#### 5.6.4 Mietteitä ryhmäkerrasta

Ryhmäkerroista tämä oli kenties onnistunein. Ryhmäläiset todella innostuivat asiasta ja pitivät askartelusta. Aika meinasi jopa loppua kesken kun puhuttavaa oli niin paljon. Loppujen lopuksi keskustelu kuitenkin saatiin luontevasti käytyä loppuun ryhmän ajan puitteissa. Tällainen kollaasimenetelmä on siis varsin hyvä, jopa terapeutin. Kenties lehtileikkeiden avulla voi tavallaan katsella omaa elämäänsä ikään kuin ulkopuolisen kannalta, kun ei ole pakko suoraan puhua itsestä koko ajan. Hyvä esimerkki tästä on mainitsemani yhden ryhmäläisen kertoma motto viinasta viisasten juomana; hän ei suoraan puhunut omasta elämästään, mutta oli juuri ryhmämme aiheen ytimessä.

Ryhmäkerran tavoitteet toteutuivat tällä kerralla yli odotusten. Ryhmäläiset saivat oman äänensä kuuluviin kun he saivat tehdä kollaaseista juuri omansa näköisiä ja he saivat lisäksi kertoa sen mitä itse halusivat kollaasista. Ryhmäläisistä tuli myös esille uusia puolia esimerkiksi yhteiskunnan politiikkaan kantaa ottavina yhteiskunnan jäseninä kun keskustelimme lehtiartikkeleista jotka käsittelivät politiikkaa.

### 5.7 Kuudes ryhmäkerta

#### 5.7.1 Tavoite ryhmätoiminnalle

Tämä oli viimeinen ryhmäkertamme ja ryhmän aihe oli ryhmäläisten oma idea. Tarkoituksena oli viettää rennosti aikaa yhdessä pelaten tietovisaa ja syöden pientä napposteltavaa. Lopuksi keräsimme vielä ryhmäläisiltä palautelomakkeet heidän mielipiteistään ryhmistä. Lomakkeet ryhmäläiset olivat saaneet etukäteen, jotta heillä olisi aikaa miettiä, mitä he haluavat sanoa.

### 5.7.2 Ryhmäkerran menetelmät

Idea viimeiseen ryhmäkertaan tuli toiselta ryhmämme jäsenistä. Hän kertoi jo ensimmäisellä tapaamisellamme pitävänsä tietokilpailuista. Hanna (toinen opinnäytetyön tekijöistä) etsi netistä tietokilpailu kysymyksiä ja kysymysten keksimisessä hyödynsimme Älypää-nettisivustoa. Kysymykset olivat meillä paperilla ja jokaiseen kysymykseen oli neljä vastausvaihtoehtoa joista yksi oli oikea. Ryhmäläiset saivat oman vastauspaperin johon he sitten merkitsivät vastauksen, kun olimme esittäneet kysymyksen. Kysymyksiä oli 30 kappaletta. Tälle kerralle Ensikoti Aliisa osti meille pientä naposteltavaa mm. viinirypäleitä, suolakeksejä ja karkkeja. Tarkoituksemme oli päättää ryhmien vetäminen hyvässä hengessä.

### 5.7.3 Ryhmäkerran tunnelma ja palaute

Ryhmän kokoontumisen alussa pelasimme heti tietokilpailua. Kysymysten taso vaihteli helposta vaikeaan ja ryhmäläiset tiesivät hyvin vastauksia. Osa kysymyksistä hieman naurattikin ryhmäläisiä. Tietokilpailu meni yllättävän nopeasti, mutta hyvin. (Tietokilpailun kysymykset löytyvät liitteestä 2.)

Tietokilpailun jälkeen aloimme herkutella. Yksi ryhmäläisistä oli hieman kauhuissaan herkuista, koska hänen oli tarkoitus olla laihdutuskuurilla. Kuitenkin kumpainenkin ryhmäläinen nautti herkkuantimista. Herkkuja napostellessamme juttelimme samalla niitä näitä. Ryhmäläiset myös palauttivat meille kyselypaperit ryhmistä. Toisella ryhmäläisellä oli kuitenkin kiire poistua ryhmästä ja annoimme hänelle luvan poistua. Kiitimme häntäkin osallistumisesta ryhmään ja toivotimme hyvää jatkoa. Toinen ryhmäläisistä jäi vielä juttelemaan meille vähäksi aikaa. Myös hänet hyvästelimme hieman myöhemmin ja kiittelimme häntä. Tämä viimeinen kerta ainakin oli rentoa yhdessä oloa.



#### 5.7.4 Mietteitä ryhmäkerrasta

Ryhmäkerta sujui hyvin, joskin aika nopeasti (varattua aikaa jäi ylitsekin). Kuitenkin kerta oli tavoitteiden mukaan rento. Mielestämme tämmöiseen oli hyvä päättää ryhmien vetäminen, sillä aiemmilla kerroilla olimme kuitenkin paneutuneet harjoituksissa hyvinkin syvälle naisten elämään ja heidän ongelmiinsa. Ryhmästä jäi meille vetäjille hyvä mieli ja saimme ryhmiemme aikana runsaasti tietoa naisten alkoholiongelmaista. Tärkeänä saimme myös viimeisellä kerralla kirjallisen palautteen ryhmäläisiltä ryhmäkerroista. Palaute on meille tärkeää, sillä olihan opinnäytetyön tarkoituksena löytää hyviä työskentelymenetelmiä päihdeongelmaisten kanssa. Kuitenkin meille jäi hyvä mieli ryhmistä ja uskomme, että myös ryhmäläisille jäi hyvämieli.

#### 5.8 Ryhmätoiminnan antia

Ryhmätoiminta toi esiin vahvasti sen, miten erilaiset menetelmät voivat vaikuttaa ja saada aikaan erilaisia reaktioita ryhmäläisissä. Ainakin toisen meistä elämänajan aikaan saamien reaktioiden voimakkuus pääsi hieman yllättämään. Se, että menetelmät ja työtavat, joita me vetäjät ryhmäkerroille valitsimme, herättivät ryhmäläisissä tunteita ja ajatuksia voidaan laskea onnistumiseksi. Onnistuminen se on, koska ryhmätoiminnan idea ryhmäläisten kannalta on juuri siinä, että he saavat pohtia omaa tilannettaan, ajatuksiaan ja tunteitaan sekä purkaa niitä. Aina ryhmäläisten osallistumisinto ei ollut niin suuri, kuten kirjeen kirjoittamisessa itselleen tai verkostokartan teossa, mutta tähänkin asiaan on voinut vaikuttaa niin moni asia: välttämättä valitsemamme tekniikka tälle kerralle ei ollut huono, ehkä kyseessä oli vain väsymys tai muuten huono päivä. Meille ryhmän vetäjille kuitenkin tuli runsaasti tietoa siitä mikä on voinut ajaa nuoren naisen päihdeiden ongelmakäyttäjäksi. Ryhmiemme tavoitteena oli myös se, että ryhmäläiset itse oivaltaisivat asioita, jotka vaikuttavat heidän päihdeongelmaansa. Epäselväksi kuitenkin jäi kävikö näin todella, sillä monet harjoituksemme olivat heille jo ennestään tuttuja, joten asioita on siis heidän kanssaan jo käyty aiemmin lävitse.

Keräsimme ryhmäläisiltä myös kirjallisena palautetta ryhmästä. Kirjallinen palaute oli siinä mielessä positiivista, että meistä ihmisinä pidettiin, olimme "Hyviä tyyppejä". Tosin palautteet olivat kirjoitettu hieman lyhyesti. Vastausten ollessa lyhyitä voikin huomion kiinnittää kysymysten asetteluun. Olivatko kysymykset ymmärrettäviä ryhmäläisille tai mahdollistiko kysymysten asettelu lyhyesti vastaamisen. Palautetta saimme kuitenkin omasta toiminnastamme ohjaajina sekä menetelmien mielekkyydestä ryhmäläisten itsensä kertomana. Ryhmäläiset esimerkiksi kertoivat suoraan, että askarteleminen oli ollut menetelmistä heille mielekkäin. Vastaavasti kirjeen kirjoittaminen oli asia josta ryhmäläiset eivät pitäneet. Ryhmäläiset olisivat myös kaivanneet, että olisimme rohkeammin kyselleet heiltä heidän elämästään: tätä mieitimme itsekin, mutta ryhmän lyhyen keston vuoksi emme uskaltaneet kovin paljoa lähteä kyselemään naisilta heidän elämästään, emme halunneet olla liian tungettelevia. Ryhmäläiset kokivat palautteissa itselleen hyödylliseksi menetelmät jotka eivät olleet ennestään tuttuja. Sen sijaan ennestään tutut menetelmät eivät hyödyttäneet heitä niin paljon. (Palautekyselyn kysymykset löytyvät liitteestä 3.)

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Opinnäytetyöhön jaksomme paneutua intensiivisesti, koska aihe oli itselle mielenkiintoinen ja ajatuksia herättävä. Lähdekirjallisuudesta löytyi myös paljon mielenkiintoista luettavaa. Toisaalta, koska naisten päihteidenkäytöstä kirjoitetaan paljon tänä päivänä, lähdemateriaalia etsiessä haasteena on poimia mukaan vain ne olennaimmat ja keskeisimmät asiat omaan työhön. Olisi ollut myös mielenkiintoista kirjoittaa yleensä naisten päihteidenkäytöstä (mukana myös sekakäyttö ja huumeet), mutta koska opinnäytetyö on rajallinen, päätimme rajata aiheen alkoholiin. Rajaukseen vaikutti myös se, että kaikilla ryhmäläisillä päihteiden käyttö rajoittui alkoholiin, joten sekakäyttö ja huumeet eivät olleet tämän opinnäytetyön näkökulmasta niin keskeisessä asemassa.

Ryhmän vetämiseen liittyi hyvin paljon odotuksia ja mielessämme pyöri monia kysymyksiä. Nyt, kun ryhmän toteutus on takanapäin, olemme alkaneet miettiä, miten helppoa on esimerkiksi ajatella että alkoholia käyttänyt nainen, joka tosin on hakenut apua, ei välttämättä ole kiinnostunut ryhmästä tai halua siihen innokkaasti osallistua. Itsellemme ainakin tuli mieleen, että muun muassa tämän ajatuksen voisi kyseenalaistaa jo heti alussa. Mietin, mistä tämä ajatus juonsi juurensa ja miksi? Eikö voi olettaa, että ilman muuta he osallistuvat mielellään toimintaan, kun he ovat Ensikoti Aliisalle tulleet. Edellinen tosin on helpommin sanottu kuin tehty. Toisaalta, olisimme olleet paljon hämmästyneempiä, ellei asia olisi mietityttänyt meitä ennen kuin tapasimme ryhmäläiset, sillä emme tienneet heistä kovinkaan paljoa etukäteen.

Ryhmissä selkeästi tuli näkyviin se, miten asiakkaiden mielialat voivat vaihdella ryhmäkerrasta toiseen ja miten se voi vaikuttaa ryhmän toimintaan. Näkyviin tuli myös se, miten pienessäkin ryhmässä persoonat vaihtelevat ja vaikuttavat. Esimerkiksi kirjoittaminen ahdisti ryhmäläisiä, mutta askartelemisesta molemmat ryhmässä olleet innostuivat. Tämän kokemuksen perusteella on hyvä muistaa, että toimintaa suunniteltaessa ja toteutettaessa on syytä huomioida ryhmäläisiä myös yksilöllisesti. Tässä ryhmässä hyvä puoli olikin juuri pieni koko; se mahdollisti rauhallisen ja luottamuksellisen keskustelun näin lyhyessä ajassa. Lisäksi saatoimme vetäjinä huomioida yksilöllisestikin ryhmäläisten ajatuksia, tunteita ja mielipiteitä. Toisaalta jos ryhmä olisi

ollut suurempi, olisimme voineet saada mukaan myös huumeiden käyttäjiä ja tämä taas olisi tuonut ryhmään uusia näkökantoja. Kuitenkin hienointa oli se, että saimme ryhmän ylipäättänsä, sillä Ensikoti Aliisalla tilanne elää koko ajan ja asiakkaat vaihtuvat: tilanne olisi voinut olla sekin, että ryhmien aloituksen aikaan Ensikoti Aliisalla ei olisi ollut yhtään äitiä asiakkaana.

Prosessina opinnäytetyö oli mielenkiintoinen ja antoisa sekä opettavainen. Itsellemme se ainakin tarjosi uutta tietoa ja uusia näkökulmia naisten päihteidenkäyttöön sekä päihdeongelmaisten naisten kohtaamiseen ammattilaisena. Varmaankin vaativin osa opinnäytetyötä oli lopulta ryhmätoiminnan käytännön suunnittelu ja ideoiminen. Itse ryhmien vetäminen oli helpompaa, kun tiesimme mitä olemme tekemässä. Opinnäytetyö myös tuki lukemiamme väitteitä naisten päihteidenkäytön syistä ja itse ainakin pystyimme toteamaan tämän pienen ryhmän kohdalla, että eletyn elämän ikävät kokemukset ovat vaikuttaneet naisilla siihen, että alkoholiongelma on syntynyt.

Tavoitteiden toteutumisen näkökulmasta ryhmien toteutus oli melko onnistunut. Ainakin ryhmäläiset saivat oman äänensä kuuluviin menetelmien kautta, ja huomioimme heidän toiveitaan ryhmätoiminnalle esimerkiksi kahden viimeisen ryhmäkerran toteutuksessa. Lisäksi erilaisten toiminnallisten menetelmien esille tuominen onnistui ja ryhmäläiset antoivat tärkeää palautetta menetelmistä omasta näkökulmastaan. Menetelmistä saatu palaute oli sekä myönteistä, että kriittistä, mikä on hyvä, sillä meille työntekijöinä se antaa mahdollisuuden ja uusia ideoita miettiä, miten jotakin menetelmää voisi kenties paremmin hyödyntää tämän kaltaisessa työskentelyssä. Toisaalta, menetelmiä valitessa ja hiottaessa on aina huomioitava asiakkaiden ja ryhmien yksilöllisyys joten yleistysten tekemisessä jonkin menetelmän hyödyllisyydestä kannattaa olla tarkkana.

Ryhmäläisten näkökannalta on vaikeampi lähteä kertomaan miten he loppujenlopuksi ovat ryhmän kokeneet. Heiltä saadun palautteen perusteella kaikki ryhmäkerrat olivat "ihan hyviä", mutta esimerkiksi neljännen ryhmäkerran aikaan oli havaittavissa, ettei senkertainen aihe ollut heistä mielenkiintoinen. Ryhmätoiminnan aikana tekemämme havaintojen perusteella ryhmätoiminnasta pystyi hyötymään, mikäli käyttämämme menetelmä ei ollut ennestään tuttu. Ryhmässä olevat naiset kuitenkin

antoivat meille aktiivisesti palautetta jokaisen ryhmäkerran jälkeen ja lisäksi he saivat aina sanoa edellisellä kerralla tulevasta ryhmäkerrasta, että haluavatko he tehdä suunniteltua toimintaa. Näin ryhmien vetämisen jälkeen voisi ajatella, että olisimme voineet ennen ryhmiä selvittää tarkemmin millaisia menetelmiä ryhmissä käytetään erilaisissa päihdekuntoutusta antavissa paikoissa. Tämä olisi auttanut meitä etsimään harvemmin käytettyjä menetelmiä ryhmiin ja kenties luomaan jotain aivan uutta. Tämä olisi myös estänyt sen, ettei ryhmäläisille olisi tullut moneen kertaan eteen samoja harjoituksia ja myös he olisivat saaneet jotain uutta.

Jälkeenpäin mietittäessä opinnäytetyötämme ja aihetta sekä asiakasryhmää (päihdeongelmaisia naisia) voi todeta, että aihe oli varsin haastava meille. Kummallakaan meistä ei ollut aiempaa kokemusta työskentelystä päihdeongelmaisten kanssa. Tosin toinen opinnäytetyöntekijä (Minna) on suuntautunut sosiokulttuuriselle puolelle, joten hänellä on teoriaopintoja aiheesta paljon. Hanna taas on suuntautunut opinnoissaan Varhaiskasvatukseen ja sosiaalipedagogiseen työhön ja hänellä aihetta on vähemmän opiskeltu. Helpompaa meille tekijöille olisi ollut lähteä toteuttamaan opinnäytetyötä esimerkiksi lasten, vanhusten tai mielenterveysongelmaisten kanssa, koska heistä meillä on asiakasryhmänä myös kokemusta käytännössä. Aiempi käytännön kokemus olisi ollut suureksi hyödyksi meille ryhmiä suunnitellessa. Toisaalta nyt saimme kuitenkin aivan uudenlaisen kokemuksen ja tiedämme, että meidän tulee kehittää työskentelyämme päihdeongelmaisten parissa.

Ryhmiä pitäessä oli myös ongelmia. Toisen opinnäytetyön tekijän (Minna) isä sairasti vakavasti ja nukkui pois ryhmien vetämisen aikaan. Tämän vuoksi Hanna joutui kaksi ryhmäkertaa pitämään yksin. Näiltä ryhmäkerroilta ei siis ole kuin Hannan havainnot olemassa. Olisi ollut hyvä, jos kaikista ryhmäkerroista olisi ollut olemassa kummankin ryhmänvetäjän mietteet ja kokemukset. Olisimme mielellämme siirtäneet nämä kaksi kertaa myöhemmälle, niin että meistä kumpikin olisi päässyt mukaan, mutta tämä ei ollut yhteistyötahomme mielestä tarpeellista ja mahdollista. Kuitenkin Hanna selvisi kummastakin ryhmäkerrasta hyvin.

Ryhmässämme ei loppujen lopuksi ollut kuin kaksi jäsentä. Tämän vuoksi ei siis voi lähteä yleistämään mitään ryhmistä kirjoittamaamme tai sitä, mikä on toimiva mene-

telmä tai harjoitus ryhmässä. Jos ryhmämme olisi ollut suurempi eli ryhmäläisiä olisi ollut enemmän, olisimme saaneet useamman henkilön palautteen ryhmien sisällöstä ja näin ollen tällöin myös olisi tuloksia voinut yleistääkin. Nyt meillä on vain meidän ryhmänvetäjien näkökulmat käytössä sekä kahden ryhmäläisen palaute ryhmäkerroista. Näistä kuitenkin voi lukija hakea ideoita itselleen, jos on aloittamassa ryhmiä päihdeongelmaisten parissa.

Opinnäytetyön varsinainen kirjoittamisprosessi oli hyvin intensiivinen. Intensiivisyys johtuu siitä, että kunnolla pääsimme aloittamaan kirjoittamisen vasta ryhmien loputtua. Olisi ollut ehkä parempi, jos kirjoittamiseen olisi jäänyt enemmän aikaa, näin olisimme voineet pohtia syvällisemmin aiheitamme. Olisi ollut myös hyvä, jos olisimme pystyneet enemmän tekemään kirjoittaessa yhteistyötä eli kirjoittamaan yhdessä saman koneen ääressä. Yhdessä kirjoittaminen oli vain hankalaa toteuttaa, sillä meillä kummallakin oli paljon harjoitteluja opintoihin liittyen samaan aikaan; yhteistä aikaa ei vain löytynyt tarpeeksi. Saimme kuitenkin jaettua tasapuolisesti työt kirjoittamisessa ja sähköpostin ja kännykän välityksellä pidimme koko ajan toisiamme ajan tasalla opinnäytetyön kanssa. Toisaalta, vaikka kirjoittaminen tapahtui nopeasti, niin kirjoitusprosessin aikana ryhmien asiat olivat vielä tuoreessa muistissa, joten tämä on hyvä asia. Kirjoittaminen oli myös melko helppoa, koska meillä oli hyvät muistiinpanot ryhmätoiminnasta ja olimme jo aiemmin perehtyneet kirjallisuuteen. Kirjoittamisessa meillä oli tärkeää huomioida, ettei ryhmäläisten henkilöllisyys tule missään vaiheessa julki. Sen takia opinnäytetyössämme ei mainita muuta kuin tekijöiden nimet. Varsinainen kirjoittamisprosessi keskittyi siis kokoamaan yhteen opinnäytetyön käytännön toteutusta.

Jatkossa mielenkiintoinen tutkimuksen kohde olisi se, miten alkoholia tai yleensä päihteitä käyttävien naisten hoidossa voidaan hyödyntää askartelun ja kädentaitojen menetelmiä. Idea lähti viidennestä ryhmäkerrasta ja siitä havainnoista, että ryhmäläiset innostuivat lehtileikkeiden kokoamisesta kollaasiksi ja laajemminkin toiminnallisuudesta. Selvittämisen kohteena voisi myös olla syy siihen, miksi tämän kaltainen menetelmä koettiin niin innostavana ja hyvänä. Jatkossa voisi myös tehdä tutkimuksen sekakäyttäjä- ja huumenaisista jättäen alkoholinkäyttäjät pois rajauksesta. Tämäkin ongelma on yleinen ja taatusti kasvamassa päin, joten tulevaisuuden opinnäyte-

työ aihe löytyy myös siitä. Myös päihteitä käyttäviä naisia voisi tutkia ikäryhmittäin tai sosiaalisestaustan ja koulutuksen mukaan.

## LÄHTEET

Ahlström, S. 2005. Nainen ja alkoholi. Päihdelinkki 20.12.2005. Viitattu 12.4. 2010.  
<http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/291-nainen-ja-alkoholi>

Ahola, T. & Furman, B. 1990. Juonia juopoille - Ratkaisukeskeinen lähestymistapa päihdeongelmiin. Helsinki: Hakapaino Oy

Alkoholiongelmaisen hoito. n.d. Artikkeliki Käypä hoito-sivustolla. Viitattu 18.4.2010.  
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50028>

Barkman, J. 2008. Sijoitettujen nuorten kehittäjä- ja vertaistukiryhmä. Pesäpuunlehti 1/2008. Viitattu 4.4.2010.  
[http://www.pesapuu.fi/files/1892/tiedote\\_0108\\_nettiin.pdf](http://www.pesapuu.fi/files/1892/tiedote_0108_nettiin.pdf)

Barkman, J. 2007. Vahvuuskortit. Sosiaaliportti 1.10.2007. Viitattu 29.4.2010.  
[www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/lastensuojelunkasikirja/tyovalineet/tyomenetelmat/lapsilahtoinentyoskentely/vahvuuskortit/](http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/lastensuojelunkasikirja/tyovalineet/tyomenetelmat/lapsilahtoinentyoskentely/vahvuuskortit/)

Dahl, P. & Hirschovits, T. 2002. Tästä on kyse- tietoa päihteistä. Helsinki: Hakapaino Oy

Ensi- ja turvakotien liitto. 2010. Ensi- ja turvakotien liitto. Viitattu 25.3.2010.  
<http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/>

Granfelt, R. 1998. Kertomuksia naisten kodittomuudesta. Pieksämäki: Kirjapaino Raamattutalo Oy.

Hauskasti ja hallitusti: alkoholinkäyttö on taitolaji. 2000. Teksti: T. Glad, S. Lind, P. Litmo & R. Pakaslahti. Helsinki: Suomen Elämäntapaliitto.

Holmila, M. 1992. Kulkurin valssi on miesten tanssi: naiset alkoholin suurkuluttajina. Helsinki: VAPK- kustannus.

Ijäs, K. 2003. Sukupuu – avain oman elämän ja perheen ymmärtämiseen. Helsinki: Kirjapaja.

Inkinen, M., Partanen, A. & Sutinen, T. 2000. Päihdehoitotyö. Tampere: Tammerpaino Oy.

Jauhiainen, R. & Eskola, M. 1994. Ryhmäilmiö. Juva: WSOY.

Kauppi, T. 1993. Jos ottaminen ottaa päähän - miten vähennän tai lopetan itse. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otavan painolaitokset.

Kemppinen, P. & Kemppinen-Rouvinen, K. 1998. Tee jotakin toisin- toiminnallinen elämänhallinta. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K. Oy.



Kiianmaa, K. 2006. Alkoholiriippuvuus. Päihdelinkki 6.4.2006. Viitattu 11.4.2010.  
<http://www.paihdelinkki.fi/Tietoiskut/237-alkoholiriippuvuus>

Koski-Jännes, A. 1986. Kuinka paljon on liian paljon?- opas juomisen vähentäjille ja lopettajille. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Kujala, V. & Hiltunen, T. 2007. Minä kasvan: teemoja naisen kasvuun ja riippuvuuksista toipumiseen. Helsinki: Sininauhaliitto.

Kujasalo, A. & Nykänen, H. 2005. Viinin viemää – nainen alkoholin ansassa. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Mattila, K-P. 2003. Sukupolvien ketju. Teoksessa Eevan perhe: näkökulmia päihteiden käytöstä kärsivien naisten/äitien ja heidän lastensa tukemiseen. Toim. V. Kujala. Helsinki: Sininauhaliitto, 9-14.

Malinen, T. 2008. Luova tila: ratkaisukeskeisestä ja narratiivisesta työtavasta. Helsinki: Lyhytterapiainstituutti.

Mikä on elämäнкаari? n.d. Artikkele Kookas.fi- sivustolla. Viitattu 4.4.2010.  
<http://www.kookas.fi/articles/read/6693>

Muita lasta ja perhettä tukevia palveluja ja tukitoimia. n.d. Artikkele Sosiaaliportti-sivustolla. Viitattu 29.4.2010. <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-fi/lastensuojelunkasikirja/tyoprosessi/avohuolto/muuttukitoimet/muitapalveluja/>

Naapila, K. 1992. Verkot esille - johdatus verkostoterapiaan. Helsinki: Suomen Mielen terveysseuran koulutus- ja perheterapiakeskus koulutussarja no 3.

Pekkarinen, V-L. 2007. Elämäнкаaren eri vaiheet 7.9.2007. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 4.4.2010.  
[http://aokk.jamk.fi/oppimisresurssit/opinto-ohjaus/elamankaaren\\_eri\\_vaiheet.pdf](http://aokk.jamk.fi/oppimisresurssit/opinto-ohjaus/elamankaaren_eri_vaiheet.pdf)

Tulevaisuuden muistelu. n.d. Artikkele Kouluttaja Oy-sivustolla. Viitattu 3.4.2010.  
<http://www.kouluttaja.fi/tm.htm>

Vilén, M., Leppämäki, P & Ekström, L. Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveysalalla. Porvoo: WSOY.

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

## LIITTEET

### Liite 1. Alkuhaastattelun kysymykset

1. Minkä ikäinen olet?
2. Minkä ikäinen lapsesi on?
3. Milloin olet tullut ensikotiin?
4. Haluatko kertoa jotakin päihteiden käytöstäsi?
5. Onko ryhmätoiminta sinulle tuttua?
6. Mitä odotat tulevalta ryhmältä?

## Liite 2. Tietovisan kysymykset ja vastaukset

- 1) Mikä paikka kuoli Vicky Rostin laulussa?
  - a) Lontoo
  - b) Arkansas
  - c) Pariisi
  - d) Chicago
- 2) Kuka kirjoitti romaanin Ylpeys ja ennakkoluulo?
  - a) Austin Powers
  - b) Jane Austen
  - c) Anna-Leena Härkönen
  - d) Sidney Sheldon
- 3) Kuka seuraavista asuu muumilaakossa?
  - a) Delta
  - b) Myy
  - c) Nyy
  - d) Alfa
- 4) Mikä seuraavista on merenranta-kaupunki?
  - a) Jyväskylä
  - b) Lahti
  - c) Kotka
  - d) Lappeenranta
- 5) Missä kehittyi Inkojen valtakunta?
  - a) Etelä-Amerikassa
  - b) Kanadassa
  - c) Intiassa
  - d) Etelä-Euroopassa
- 6) Minkä valtion pääkaupunki West Island on?
  - a) Kookossaarten
  - b) Palaun
  - c) Mikronesian
  - d) Naurun
- 7) New Yorkissa sijaitseva MoMa on
  - a) pilvenpiirtäjä
  - b) konserttitalo
  - c) nykytaiteen museo
  - d) muistomerkki
- 8) Kolonoskopia on
  - a) paksusuolen tähystys
  - b) sappiteiden varjoainekuvaus
  - c) nivelten tähystysleikkaus
  - d) mahalaukun tähystys
- 9) Mikä on Pythagoraan lause?
  - a) matemaattinen kaava
  - b) tietäjän lausuma ennustus
  - c) kemiallisen reaktion selitys
  - d) Egyptiläinen sananlasku
- 10) Mikä seuraavista on drinkki?
  - a) supisuomalainen
  - b) niponorjalainen
  - c) rumaruotsalainen
  - d) valkovenäläinen
- 11) Ice-Age leffan sapelihammastiikeri on
  - a) Manfred
  - b) Diego
  - c) Jyrsis
  - d) Sid
- 12) Suomen ja ruotsin rajajoki on nimeltään?
  - a) Muonionjoki
  - b) Kemijoki
  - c) Ounasjoki
  - d) Tornionjoki
- 13) Miksi tauti on sanonnan mukaan jos sauna, terva ja viina ei auta?
  - a) kuolemaksi
  - b) takuiksi
  - c) vakuudeksi
  - d) vaaraksi
- 14) Millä akvarellivärit on ohennettu?
  - a) alkoholilla
  - b) vedellä
  - c) maidolla
  - d) mehulla

15) Mistä maanosasta kaktusviikuna on kotoisin?

- a) Afrikasta
- b) Uudesta-Seelannista
- c) Etelä-Amerikasta
- d) Kreikasta

16) Mikä seuraavista palaa yleensä taikaisin ilmaan heitettäessä?

- a) bumerangi
- b) banaani
- c) tuoli
- d) kaukosäädin

17) Mitä tarkoittaa englannin sana gossip?

- a) rakastaa
- b) ymmärtää
- c) korjata
- d) juoruilla

18) Mikä on harrastajamäärältään maailman suosituin laji?

- a) hiihto
- b) jääkiekko
- c) golf
- d) jalkapallo

19) Millä toisella nimellä CV tunnetaan?

- a) työhakemus
- b) avioeropaperi
- c) ansioluettelo
- d) työtodistus

20) Mitkä ovat kaksi kääntöpiiriä?

- a) jäniksen & lohikäärmeen
- b) kravun & kauriin
- c) ravun & antilooopin
- d) kauris ja antilooppi

21) Mikä suomalainen yritys valmistaa värikkäitä tekstiilejä?

- a) mirapaita
- b) anttihousu
- c) heidihame
- d) marimekko

22) Millä puolella aivoja oikeakätisen ihmisen kielikeskukset sijaitsevat?

- a) oikealla
- b) vasemmalla
- c) keskellä
- d) takana

23) Mikä on appendix?

- a) peräsuoli
- b) napatyrä
- c) kitalaki
- d) umpilisäke

24) Mikä on Kiinan rahayksikkö?

- a) won
- b) dollari
- c) punta
- d) yuan

25) Mikä on suurin ihmisen tekemä rakennelma?

- a) Kiinan muuri
- b) Egyptin suurin pyramidi
- c) Empire state building
- d) Moskovan tv-torni

26) Mikä on joulutähti?

- a) uusi laulaja
- b) merieläin
- c) kukka
- d) hiustenhoitotuote

27) Missä yhtyeessä rumpuja soittaa Sipe Santapukki?

- a) Apulanta
- b) Tyrävyö
- c) Popeda
- d) Tehosekoitin

28) Mikä valtio Euroopassa antoi ensimmäisenä äänioikeuden naisille?

- a) Alankomaat
- b) Tanska
- c) Ranska
- d) Suomi

29) Missä maassa järjestettiin Euroviisut jotka Suomi voitti?	Oikeat vastaukset:		
a) Suomessa	1D	11B	21D
b) Virossa			
c) Kreikassa	2B	12D	22B
d) Suomi ei ole voittanut euroviisuja	3B	13A	23D
	4C	14B	24D
30) Miten jatkuu sanalasku "Minkä taakseen jättää..."	5A	15C	25A
a) "...sen joku sulle vielä tuo."	6A	16A	26C
b) "...sen edestään löytää."	7C	17D	27A
c) "...sitä tulet ikävöimään."	8A	18D	28D
d) "...sen unohduksen kaivoon heittää."	9A	19C	29C
	10D	20B	30B

### Liite 3. Palautekysely opinnäytetyön ryhmätoiminnasta

Ryhmäkerrat: Vahvuuskortit ja aarresaarikartta, Elämänjana ja tulevaisuuden muistelu, Sukupuu, Kirje itselle ja verkostokartta, Posterin askartelu, Tietovisa.

1. Mistä pidit? Mikä ryhmissä oli sinusta hyvää?

2. Mistä et pitänyt ryhmissä? Mikä oli huonoa tai missä olisi ollut parannettavaa?

3. Koitko ryhmistä olevan sinulle hyötyä? Tukiko ryhmissä oleva toiminta sinua päihdetörmöyteen tai käsittelemään siihen liittyviä asioita elämässäsi?

4. Mitä ryhmissä olevaa toimintaa sinusta voisi myös jatkossa hyödyntää päihdenaisten kuntoutumisessa? Olisiko sinulla ehdotuksia mitä voisi käyttää kuntoutuksen tukena ryhmätoiminnassa?

5. Ruusuja ja risuja, vapaata palautetta