

**Ilse Nyberg**  
**Anu Ourila**  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysalan  
ammattikorkeakoulututkinto  
Sosionomi (AMK)  
Opinnäytetyö, 2021

# **TARINALLISTA RYHMÄNOHJAUSTA PÄIHDE- KUNTOUTUJILLE**

## TIIVISTELMÄ

Ilse Nyberg ja Anu Ourila  
Tarinallista ryhmänohjausta päihdekuntoutujille  
36 sivua, 1 liite  
Kevät 2021  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto  
Sosionomi (AMK)

Tämän kehittämispainotteisen ja toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa tarinallisia menetelmiä soveltavaa ryhmänohjausta päihdekuntoutujille. Ohjaukset pidettiin Kalliola Oy:n päihdekuntoutujien asumisyksikössä. Toiminnan tavoitteena oli vahvistaa osallistujien minäkuva, tukea voimavaroja ja resilienssiä, sekä suunnata ajatuksia tulevaisuuteen. Tarinallisessa lähestymistavassa tutkitaan koettuja elämäntapahtumia osana yksilön tarinaa ja pyritään omaa elämäntapaa jäsentämällä löytämään tarkoituksellisuuden ja jatkuvuuden kokemusta. Keskeistä luovassa ryhmätoiminnassa on osallisuuden ja toimijuuden kokemuksen vahvistaminen.

Asumisyksikön asukkaille järjestettiin yhteensä neljä ryhmäkertaa kahden viikon välein. Pieni muutaman osallistujan ryhmäkoko mahdollisti henkilökohtaisten kokemusten jakamisen turvallisessa ilmapiirissä. Toiminta alkoi käymällä yhdessä läpi ryhmän säännöt ja kysymällä osallistujien suostumus kirjoitettujen tekstien dokumentointiin opinnäytetyötä varten. Tarinallisen ryhmän kokoontumiset etenivät tutustumisen kautta luovan terapeutin kirjoittamisen harjoituksia pienimuotoisesti soveltaen. Harjoituksissa tutkittiin omaa arkea, sen haasteita ja vahvuuksia, sekä omaa minäkuva. Lisäksi pohdittiin omaa elämänmatkaa – sen mahdollisia taakkoja ja sitä, mistä haluttiin pitää kiinni. Harjoitukset toimivat luontevina keskustelujen käynnistäjinä ja jakaminen oli avointa. Ryhmänohjauksessa oli tärkeää harjoitusten selkeä ohjeistus ja luottamuksellisen ilmapiirin luominen.

Tämän tyyppiset harjoitukset ovat matalan kynnyksen luovaa toimintaa, johon osallistujien on helppo tulla mukaan. Kirjoitusharjoitukset voisivat työelämän yhteistyökumppanin mukaan toimia kohderyhmälle tulevaisuudessakin hyvin muiden menetelmien ohella. Myös osallistujilta saatu palaute oli pääosin myönteistä. Päihdekuntoutujien ei välttämättä ole helppoa unelmoida tulevasta ja tämän tyyppiset harjoitukset voivat rohkaista siihen. Tarinallisten menetelmien ryhmän olisi hyvä olla pidempikesto, jotta ehdittäisiin paremmin ja syvällisemmin tavoittaa osallistujille tärkeitä teemoja. Opinnäytetyömme toteutuksessa käytetyt tarinalliset menetelmät voisivat yhtä lailla hyödyttää esimerkiksi mielenterveyskuntoutujia kuin myös toimia sosionomin työssä monenlaisten asiakkaiden kanssa yksilö- tai ryhmänohjauksessa.

Asiasanat: Luova terapeutin kirjoittaminen, Luovat menetelmät, Päihdekuntoutajat, Tarinalliset menetelmät, Toimijuus

## ABSTRACT

Ilse Nyberg and Anu Ourila

Narrative methods for rehabilitators of substance abuse group

36 pages, 1 appendix

Spring, 2021

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Social Services

Bachelor of Social Services

The purpose of this thesis was to implement group sessions for rehabilitators of substance abuse using writing exercises as a narrative and creative method. The thesis is functional and focusing on development. The group sessions were held in a Kalliola residential unit for the persons recovering from substance abuse. The purpose was to strengthen one's self-image, resources and the resilience of the participants as well as steer their thinking towards the future. In the narrative approach people reflect their life events experienced as part of their own story and aims to gain a feeling of purpose and continuity. Strengthening ones experience of participation and agency are crucial factors in creative group activity.

The narrative group gathered four times fortnightly. A small group enabled sharing personal experiences in a safe environment. In the beginning the rules of the group were discussed. Also the participants were asked for approval to document their writings for the thesis. The gatherings started by getting to know one another and continued with small exercises of creative and therapeutic writing. The exercises focused on reflecting ones everyday life – its challenges and strengths – and ones self-image. In addition the participants reflected their life-journey – possible burdens and things they wanted to hold on to. The exercises initiated conversations among the group and the sharing was open. It was found important to have clear directions and structured exercises as well as creating a trusting atmosphere.

The narrative and creative exercises which were used in the thesis can be easy to participate in. The partner for working life cooperation also suggested that this kind of exercises could be suitable for the target group also in the future in addition to other methods. Also the feedback received from the participants was mainly positive. It is not necessarily easy for the persons recovering from substance abuse to dream about future and these kind of exercises can encourage them to do so. Presumably the duration of the group should be longer in order to reach the themes which are important to the participants. Also persons recovering from mental disorders could benefit from this kind of narrative methods used in the thesis. They could also be used in the field of social work with different kinds of customers both in one-to-one work and group guidance.

Keywords: Agency, Creative methods, Creative and therapeutic writing, Narrative methods, Rehabilitators of substance abuse

## SISÄLLYS

|  |    |
|--|----|
| 1 JOHDANTO .....   | 5  |
| 2 NARRATIIVISUUS - LÄHTÖKOHTIA JA SOVELLUKSIA.....             | 6  |
| 2.1 Tarinallinen ajattelu ja sisäinen tarina .....             | 6  |
| 2.2 Narratiivisesta terapiasta.....                            | 7  |
| 2.3 Narratiivisuus pedagogiikassa .....                        | 8  |
| 2.4 Suuntana muutos – tarinallisuutta sosiaalialan työssä..... | 9  |
| 3 PÄIHDERIIPPUVUUDESTA KOHTI TOIMIJUUTTA.....                  | 10 |
| 3.1 Näkökulmia päihderiippuvuuteen .....                       | 10 |
| 3.2 Toimijuus ja vertaistuki toipumisen voimavaroina .....     | 12 |
| 4 LUOVUUS OSALLISUUDEN JA MIELENTERVEYDEN TUKENA .....         | 14 |
| 4.1 Luova ryhmätoiminta ja osallisuus .....                    | 14 |
| 4.2 Tutkimuksia luovista menetelmistä .....                    | 15 |
| 5 KIRJOITTAMINEN VOIMAANTUMISEN JA KASVUN VÄLINEENÄ.....       | 16 |
| 5.1 Luova terapeutin kirjoittaminen .....                      | 16 |
| 5.2 Kirjallisuusterapeuttiset menetelmät kasvuryhmissä.....    | 17 |
| 5.3 Ryhmässä kirjoittamisesta ja itsereflektiosta.....         | 18 |
| 6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....                   | 20 |
| 7 OPINNÄYTETYÖN TOIMINTAYMPÄRISTÖ JA YHTEISTYÖTAHO .....       | 20 |
| 8 TARINALLISTA RYHMÄNOHJAUSTA ASUMISYKSIKÖSSÄ.....             | 21 |
| 8.1 Tarinallisen ryhmän puitteet ja osallistujat.....          | 21 |
| 8.2 Ensimmäinen ryhmänohjaus.....                              | 22 |
| 8.3 Toinen ryhmänohjaus.....                                   | 23 |
| 8.4 Kolmas ryhmänohjaus.....                                   | 24 |
| 8.5 Neljäs ryhmänohjaus.....                                   | 25 |
| 9 JOHTOPÄÄTÖKSIÄ TARINALLISESTA RYHMÄNOHJAUKSESTA .....        | 27 |
| 9.1 Yhteistyötahon näkemyksiä ryhmätoiminnasta .....           | 27 |
| 9.2 Huomioita ryhmän kulusta ja ohjaamisesta.....              | 28 |

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 10 EETTISIÄ NÄKÖKULMIA ..... | 30 |
| 11 POHDINTA .....            | 31 |
| LÄHTEET .....                | 33 |
| LIITE .....                  | 37 |

## 1 JOHDANTO

Tarinallisuus eli narratiivinen lähestymistapa on nykyisin suosittua monilla ammattialoilla. Erityisesti tarinallisia menetelmiä on kehitetty ja käytetty kasvatus-, hoito- ja sosiaali-aloilla sekä psykoterapian piirissä. Materiaalina toimivat ihmisten itse sanoittamat tarinat sekä tulkinnat niistä. Sosiaalialan asiakastyössä painottuu asiakkaan aito kohtaaminen, keskusteleva vuorovaikutus. Tarinalliset ja luovat menetelmät niin sosiaalialan yksilö- kuin ryhmätyössä voivat antaa välineitä uusiin oivalluksiin ja ratkaisuihin. Ne mahdollistavat suuntaamista eteenpäin ja tuovat toivon sekä voimaantumisen näkökulmaa esille (Louhela 2015, 62—79).

Opinnäytetyö on luonteeltaan toiminnallinen sekä kehittämispainotteinen. Yhteistyökumppanina työelämässä on toiminut Kalliolan tuetun asumisen yksikkö päihdekuntoutujille. Työmme ryhmänohjauksessa sovelletaan tarinallisia menetelmiä ja luovaa terapeutista kirjoittamista päihdekuntoutujien kanssa. Ryhmätoiminnassa tavoitellaan osallistujien minäkuvan vahvistamista sekä voimavarojen ja resilienssin tukemista itsereflektion ja osallistavan vuoropuhelun avulla.

Opinnäytetyömme myötä tahdomme syventää ymmärrystä ja osaamista tarinallisista menetelmistä ja niiden tarjoamista mahdollisuuksista sosionomin työssä. Itsereflektiolla voi olla merkittävä rooli päihde- ja mielenterveyskuntoutujan toipumisessa.

Opinnäytetyön aihepiirin valintaa tuki luontevasti oma kiinnostuksemme luovan terapeutin kirjoittamisen menetelmiin ryhmissä sekä tarinalliseen lähestymistapaan. Tiimillämme on myös aiempaa kokemusta pienryhmien ohjaamisesta sosionomin sekä kirjallisuusterapian opintojen puitteissa luovia, erityisesti tarinallisia menetelmiä käyttäen.

## 2 NARRATIIVISUUS - LÄHTÖKOHTIA JA SOVELLUKSIA

### 2.1 Tarinallinen ajattelu ja sisäinen tarina

1990-luvun alun taitteessa alkoi narratiivinen, kertomuksellinen ajattelu vähitellen yleistyä erityisesti psykologian, yhteiskuntatieteiden ja kulttuurintutkimuksen piirissä (Ihanus 2009, 33). Narratiivista lähestymistapaa voi soveltaa laajalti monin eri tavoin. Esimerkiksi narratiivisen tutkimuksen kentässä voidaan tarkastella organisaation tai yrityksen muutosprosessia siten, että hyödynnetään kohdehenkilöiden kertomuksia ja kuvailuja aiheesta. (Kaasila ym. 2008, 6—7.)

Narratiivisessa eli tarinallisessa lähestymistavassa tutkitaan koettuja elämäntapahtumia osana yksilön tarinaa. Tarinassa on kokija pääosassa: hän antaa elämäntapahtumille merkityksiä ja tulkitsee niitä. Näin ihminen voi jäsenellä elämänsä kulkuaan kertomuksena, joka muuttuu sekä kehittyy jatkuessaan ajan myötä. (Linnossuo 2011, 10.) Tarinallisuuden avulla pyritään löytämään tarkoituksellisuuden sekä jatkuvuuden kokemuksia omasta elämästä (Laitinen & Uusitalo 2008, 111).

Vilma Hännisen (2002) mukaan tarinallisessa ajattelussa on olennaista merkitysten antaminen elämälle ympäröivän kulttuurin mallien pohjalta. Tarinan käsitteen on jo Aristoteles aikoinaan määritellyt elämää sekä toimintaa jäljitteleväksi merkityksien kokonaisuudeksi, jolla on alku ja loppu. Tarinassa juoni liittää yhteen sen eri elementit. Se pyrkii yksittäisen kertomuksen kautta ilmaisemaan jotakin yleispätevää ja yhteistä. (Hänninen 2002, 19—21.)

Sisäisen tarinan käsitteellä viitataan yksilön prosessiin, jossa hän pyrkii tulkitsemaan kokemaansa sekä elämäntilanteitaan mielensä sisällä. Sisäinen tarina voi olla reflektiivistä puhetta itselle. Sitä voidaan myös kertoa muille tai pitää omana tietona. Sisäistä tarinaa voidaan ilmentää ja toteuttaa toiminnassa – se voi suunnata kohti mennyttä tai tulevaa. (Hänninen 2002, 21—22.) Tarinallisuuden kautta ihminen voi muokata omakuvaansa eheämmäksi työstämällä vaikeitakin asioita

osana tarinaansa. Sisäinen tarina saakin olla epälooginen, sekava tai kesken-eräinen. Sen kertominen itselle tai toisille saattaa kuitenkin auttaa kertojaansa hahmottamaan elämäänsä uudella tavalla. (Laitinen & Uusitalo 2008, 112.)

## 2.2 Narratiivisesta terapiasta

Narratiivinen terapia on eräs psykoterapian muoto. Lähtökohtana on asiakkaan oman tietämyksen ja kokemuksen arvostaminen. Olennaista siinä on nähdä yksilön ongelmat erillisenä hänestä ja etsiä ongelman etäännyttämisen kautta uudenlaista suhdetta siihen. Uteliaan tutkiva suhtautuminen sekä avoimet kysymykset ovat tärkeitä periaatteita. Narratiiviset terapiaistunnot ovat vuorovaikutteista yhteistyötä, jossa keskustelujen suuntia määrittelee asiakas, terapeutin avulla. Keskeistä on myös ongelmien sosiaalisten yhteyksien ymmärtäminen - esimerkiksi sukupuoliroolit, taloudellinen asema tai seksuaalinen identiteetti saattavat vaikuttaa ongelman taustalla. (Morgan 2008, 10—12. 135.)

Narratiivinen terapiatyö voidaan myös käsittää elämäntarinoiden uudelleen kertomisena. Asiakkaan kokemukset hahmotetaan juonellisina kertomuksina, jotka vaikuttavat vahvasti hänen elämäänsä. Terapiassa tutkitaan yhdessä hallitsevaa "ongelmatarinaa" ja pyritään luomaan rinnalle vaihtoehtoinen tarina, joka tukee uusia ratkaisuja sekä toimintatapoja. (Morgan 2008, 18, 23—24.) Eräs narratiivisen terapian asiakas alkoi toipua masennuksestaan, kun narratiivisten keskustelujen avulla hän pystyi sijoittamaan masennuksen osaksi tarinaansa ja tunnistamaan sen alkukohdan liittyen äidin kuolemaan ja sen jälkeisiin raskaisiin vaiheisiin. (Morgan 2008, 45.)

Australialainen perheterapeutti ja kouluttaja Michael White on nimittänyt narratiiviseksi kartoiksi ongelman tunnistamista, sen yhteyksien sekä vaikutusten kartoitusta ja arviointia yksilön elämäntarinassa. White (2007, 263.) toteaa, että terapiasta apua hakeva on usein umpikujassa kokeiltuaan totuttuja selviämisen keinoja ongelmansa kanssa. Tämän tutun alueen ja uusien mahdollisuuksien välissä voi olla kuilu. Terapeutin tuki sekä opastavat keskustelut auttavat vähin erin ylittämään tuntematonta vyöhykettä. Ihminen voi alkaa elää enemmän kykyjensä



ja tavoitteidensa mukaista elämää. Näin syntyy uutta toimijuuden kokemusta hänen alkaessa itse ohjata elämäänsä toivottuun, omien arvojen mukaiseen suuntaan. (White 2007, 263.)

Tarinallinen ryhmänohjauksemme opinnäytetyössä ei ole varsinaisesti narratiivista ryhmäterapiaa. Kuitenkin harjoituksissamme tavoitellaan samankaltaisia päämääriä tämän menetelmän kanssa kuten oman elämän ja tarinan tarkastelu eri näkökulmista, etsien uusia oivalluksia ja vaihtoehtoisia ratkaisuja. Eteenpäin suuntautuneissa kirjoitusharjoituksissa tarkoituksena on tutkia omia voimavaroja ja toiveita tulevasta. Tarinallisessa ryhmässämme pohditaan myös asioita, jotka kannattelevat itseä nykyhetkessä sekä lapsena tai nuorena saatuja eväitä elämänpolulle.

### 2.3 Narratiivisuus pedagogiikassa

Erilaisia kertomuksia, kuten raamatullisia kertomuksia, kansanviisauksia ja satuja, on käytetty opetuksen välineenä kautta aikojen. Oppiminen on osa identiteetin muovautumisen prosessia. Oppimisessa puolestaan on kyse ajattelun tai käyttäytymisen pysyvistä muutoksista. Oppimisprosessista voi seurata uusia ajatusmalleja ja uusia tulkintoja omasta itsestä. (Yrjänäinen & Ropo 2013, 21.) Omasta itsestä oppiminen ja itsetuntemuksen lisääminen olivat osana tarinallisen ryhmämme tavoitteita ja osa harjoituksista valittiin tukemaan tätä. Ajatuksena oli huomata se, mikä omassa toiminnassa oli hyvää ja toimivaa sekä vahvistaa sitä jatkossa.

Vesänen-Laukkasen, Savan ja Martinin (2004, 19) mukaan opettajilla on oltava kokemus oman elämäntarinansa kanssa työskentelystä voidakseen työskennellä oppilaittensa elämäntarinoiden kanssa. Harjoitusten omakohtainen tunteminen ja ylipäättäen aiempi tämän tyyppinen työskentely on tärkeää. Oman elämäntarinan reflektiivinen tarkastelu opettaa sekä itsetuntemusta että avaa silmiä elämäntarinojen moninaisuudelle ja sille, että oman tarinan kertominen ulkopuoliselle ei aina välttämättä ole kovin helppoa. (Karjalainen 2013, 219.)

Luovien ja tarinallisten ryhmien ohjauksessa on ohjaajien riittävä perehtyminen tehtäviin harjoituksiin tarpeellista, jotta he osaavat eläytyä osallistujien asemaan ja ohjata heitä sopivalla tavalla. Meidän tiimissämme oli toisella meistä enemmän kokemusta käytetyistä menetelmistä sekä osallistujana että ohjaajana. Näin ollen hän pystyi opastamaan tiimiparia harjoitusten suunnittelussa sekä ohjaamisessa kutakin ryhmäkertaa varten.

## 2.4 Suuntana muutos – tarinallisuutta sosiaalialan työssä

Sosiaalialan työssä on havaittu, että tarinallinen työtapa saattaa edistää asiakkaan osallisuutta sekä näkyväksi tulemistä. Esimerkiksi erään työpaikan yhteiskehittämiseen valmentavissa pienryhmissä sosiaalisen kuntoutuksen ammattilaiset ja asiakkaat jakoivat yhdessä tarinoitaan työstä, elämästä ja asiakkuudesta. Kukin rajasi itse sen, mitä halusi kertoa. Tarinoiden kuuntelun ja kertomisen toettiin vahvistavan vertaiskokemusta asiakkaille. Ammattilaisille se antoi ymmärrystä asiakkaiden voimavaroista ja haasteista, joiden kanssa he olivat kamppailleet. Ammattilaisten esiin tuoma epävarmuus tai keskeneräisyys suhteessa työhön voi olla asiakkaille merkittävää kuulla. Auttajan ja autettavan roolien vastakkaisuus hälventyy ja vastavuoroisuus kasvaa. Asiakas kokee tulevansa kuulluksi - tarinansa kautta- tasavertaisena sekä arvokkaana ihmisenä. (Hietala 2018, 131—132.)

Tarinallisissa menetelmissä kyse on kokemuksellisesta tavasta oppia. Tarinallista aineistoa voidaan koota eri tavoin, erilaisilla tekniikoilla. Esimerkiksi apuna voi käyttää visuaalisia symboleja kuten kortit tai kuvat. Ryhmäläisten kirjoittamia tekstejä voidaan käsitellä muun muassa lukemalla, kuuntelemalla, liikkumalla tai piirtämällä. Myös valmiita tarinoita tai satuja voidaan käyttää keskustelun pohjaksi ja omia kirjoituksia inspiroimaan. Keskeistä toiminnallisissa menetelmissä on tekemisen kautta ei-tiedollinen oppiminen. (Katainen 2004, 171—172.)

Sosiaalialan menetelmänä voidaan narratiivisuus liittää taide- ja kulttuurilähtöisiin menetelmiin. Keskeistä siinä ovat tarinat tiedon lähteinä sekä tutkimuksen tai työskentelyn aineistona. Elämäntarinaa liittyvät kertomukset voivat olla

sanallisia, kirjoitettuja tai haastattelun kautta tuotettuja. Tarkoituksena narratiivisessa työtavassa on oman elämän ja identiteetin tutkiminen sekä jäsentäminen. Tarinan kertoja voi hahmottaa kokemuksiaan uudella tavalla, kenties ehyemmin ja tunne elämönhallinnasta voi parantua. (Linnossuo 2011, 9,11.)

Louhelan (2015, 62—79) mukaan sosiaalialan tarinallisessa ryhmätyöskentelyssä on olennaista muutokseen suuntaava sekä osallistava ote. Parhaimmillaan narratiivinen ryhmä voi mahdollistaa vertaistukea, kokemuksia yhteisyydestä ja uuden oppimista. Tarinoiden kautta voidaan löytää kosketusta omiin ja toisten vahvuuksiin, samoin uutta suuntaa ajatteluun tai toimintaan. Tarkoituksena on virittää ryhmäläisissä prosessia, jossa sovitut teemat ja niihin liittyvät jaetut tarinat linkittyvät osallistujien aiempiin elämäkokemuksiin ja heidän vahvuuksiinsa. Prosessin jatkuessa tavoitteena on luoda muutoksen tarinoita ryhmäläisten senhetkistä omakohtaisista aiheista. Lähtökohtana tulee olla kuunteleva ja arvostava ilmapiiri, jossa jokainen on tärkeä. (Louhela 2015, 67—70.)

### 3 PÄIHDERIIPPUUUDESTA KOHTI TOIMIJUUTTA

#### 3.1 Näkökulmia päihderiippuvuuteen

Yhteistyötahomme Kalliolan asumisyksikössä asuu päihderiippuvuudesta toipuvia ihmisiä, joista osalla on myös kaksoisdiagnoosi eli päihdeongelman lisäksi jokin mielenterveyden häiriö. Tuetussa asumisessa heille tarjotaan psykososiaalista tukea ja yhteisöllisyyttä. Sosiaaliohjaaja Sini Helotien mukaan (Henkilökohmainen tiedonanto. 4.1.2021) Kalliolassa päihderiippuvuus ymmärretään kokonaisvaltaisesti, mielen ongelmat ja mahdolliset traumakokemukset huomioiden. Tavoitteena on kuntoutujan pysyvä ajattelutavan muutos kohti päihteettömyyttä.

Riippuvuus eli addiktio määritellään pakonomaiseksi tarpeeksi tiettyyn toimintaan. Riippuvuudessa on kyse ihmisen psyykkisestä tai fyysisestä häiriötilasta, johon liittyy hallitsematonta ja toistuvaa tyydytyksen tai halutun tunnetilan hakemista. Tällaista käyttäytymistä toistetaan sen aiheuttamista haitoista huolimatta. Päihderiippuvainen ihminen voi pyrkiä välttämään epämiellyttäviä tunnetiloja ja lievittämään esimerkiksi ahdistusta päihdyttävillä aineilla. Näin kehittyy riippuvuuden noidankehä, jossa päihdyttävää ainetta kohtaan syntyy positiivisia oletuksia ja tunteita. Moni päihteidenkäyttäjä perustelee käyttäytymistään itsensä ja ongelmiansa hoitamisella eikä tunnista riippuvuuttaan. Päihteen kautta tavoitellaan tasapainoisempaa tilaa ja ongelmien korjautumista. (Partanen, Holmberg & Inkinen 2015, 106, 112, 120.)

Riippuvuutta voidaan lähestyä monista eri näkökulmista. Muun muassa konstruktiivisen teorian selitysmallissa korostuu sosiaalisen ympäristön vaikutus. Vertaistukea tarjoavat Anonyymit Alkoolistit (AA) näkevät alkoholismia itse aiheuttettuna sairautena, josta on mahdollista toipua vahvan vertaisryhmätuen avulla ja omaehtoisella tietyn toipumisohjelman läpikäymisellä. (Partanen ym. 2015, 118—120.)

Anja Koski-Jännes (2004) on kehittänyt päihderiippuvuuden biopsykososiaalisen mallin, jossa huomioidaan psykologiset, tunne-elämään ja kognitiivisiin kykyihin liittyvät kuin myös neurokemialliset sekä sosiokulttuuriset tekijät. Addiktio nähdään kehämäisenä prosessina, joka vahvistuu riippuvuuskäyttäytymisen kautta. Näin pyritään esimerkiksi kontrolloimaan stressiä ja hakemaan välitöntä palkintoa ja mielihyvää. (Heino 2020.) Mallin mukaan muutokset riippuvuuden yhdessä osa-alueessa vaikuttavat koko systeemiin. Biopsykososiaalisen mallin tarkoituksena on vahvistaa sekä yhtenäistää moniammatillista työtä päihdetyön kentällä. (Pennonen & Koski-Jännes 2010, 17.)

Kaksoisdiagnoosilla tarkoitetaan tilannetta, jossa päihdeongelmaisella on lisäksi jokin psyykinen häiriö, joka ei aiheudu välittömästi päihteen vaikutuksista. Tällöin potilaan psyykinen oire kuten ahdistus ei helpota pelkän raitistumisen myötä. Lähes puolella alkoholiongelmaisista todetaan elämän varrella jokin psykiatrinen häiriö. Huumeriippuvaisilla kaksoisdiagnoosi on vielä yleisempi. Usein

päihdeongelman hoitaminen on ensisijaista, koska päihteidenkäyttö voi ylläpitää sekä vahvistaa potilaan psyykkistä oirehdintaa. (Päihdelinkki. Kaksoisdiagnoosi.)

### 3.2 Toimijuus ja vertaistuki toipumisen voimavaroina

Toimijuus päihde- ja mielenterveystyössä tarkoittaa muun muassa ihmisen kykyä selviytyä arkielämässä ja pitää huolta omasta hyvinvoinnista. Siihen liittyy myös elämänhallinta ja oman paikkansa löytäminen sosiaalisen yhteisön jäsenenä. Toimijuuden voidaan ajatella koostuvan erilaisista resursseista kuten henkisistä, aineellisista ja sosiaalisista resursseista. Näihin liittyvissä haasteissa on tärkeää ympäristön ja lähipiirin tuki sekä esimerkiksi sosiaalisen kuntoutuksen keinoin saatu ammatillinen apu. (Heino 2020.)

Järjestämämme ryhmätoiminta harjoituksineen pyrkii edistämään osallistujien toimijuuden kokemusta eri tavoin. Lähtökohtina ryhmän toiminnassa ovat ryhmäläisten tasavertaisuus sekä osallistuminen. Tarkoituksena monissa ryhmän harjoituksissa on oman arjen sujumuuden ja haasteiden tarkastelu - sitä kautta myös elämänhallinnan ja toimijuuden vahvistaminen.

Päihdetyössä keskeistä on asiakkaan merkityksellisen ja tarkoituksenmukaisen toimijuuden kokemuksen tukeminen, ja rohkaiseminen muutokseen. Kuntoutuminen on oppimis- ja kasvatapahtuma, jossa ihminen oppii ja kasvaa mukautumaan eri tavalla kuin aiemmin. Tavoitteena prosessissa on tukea asiakasta löytämään ja hallitsemaan keinoja huolehtia itsestään ja ympäristöstään. Kuntoutumisessa päämääränä voi olla myös kyky tehdä työtä tai opiskella ja käyttää aikaansa mielekkäällä tavalla. Lisäksi pyritään tukemaan vuorovaikutusta toisten kanssa. Elämän epäkohtiin keskittymisen sijaan pyritään nostamaan esiin ihmisen voimavaroja ja kiinnostuksen kohteita. (Salo-Chydenius 2014, 136—137.)

Opinnäytetyön ohjausryhmämme osallistujien toipumisessa vertaistuki on keskeistä (Sini Helotie, henkilökohtainen tiedonanto 16.9.2020.) Tarinallisessa ryhmässämme osallistujien arkeen liittyvien tekstien jakamisen ja niistä keskustelun kautta halutaan vahvistaa vertaistuen kokemista ryhmäläisten kesken.

Vertaistuella tarkoitetaan samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten välistä tiedon, avun ja kokemusten jakamista. Vertaisryhmän toimintaan liittyy osallisuus ja yhteisöllisyys. Kyse voi olla toiminnasta tai tuen jakamisesta keskustelun kautta. Vertaistukiryhmä voi olla esimerkiksi samankaltaisesta kriisistä toipuvien tai samaa sairautta potevien yleensä suljettu määräaikainen ryhmä. Vertaisryhmässä on tyypillistä käsitellä jäsenten kokemustietoa yhteisesti ja toinen toistaan peilaten. (Mikkonen 2011, 208—209, 218.)

Kokemukset omasta huonommuudesta ja arvottomuudesta liittyvät päihde- ja mielenterveysongelmiin. Luottamuksellisessa ja kohtaavassa auttamissuhteessa ammattilaisen kanssa voi kuntoutujan käsitys omasta toimijuudesta sekä omista voimavaroista vahvistua korjaavien vuorovaikutuskokemusten kautta. (Romakaniemi & Väyrynen 2011, 8.) Onnistuessaan esimerkiksi ryhmässä kirjoittaminen ja muut luovat menetelmät voivat johtaa juuri tällaiseen luottamukselliseen kohtaamiseen ryhmän ohjaajan ja osallistujien välillä.

Resilienssillä tarkoitetaan palautumiskykyä vaikeuksista, sitkeyttä ja lannistumattomuutta. Näiden tukeminen parantaa toimintakykyä ja lisää toimijuuden kokemusta, mitä tavoittelimme myös omassa ohjauksessamme. Resilienssi tukee päihdekuntoutujaa muutoksessa ja mahdollistaa elämän kenties suurimman kriisin selättämisen. Sinnikäs ihminen ei luovuta ja alistu kohtaloonsa, vaan tarttuu toimeen ja tekee aktiivisena toimijana päättäväisesti töitä tulevaisuutensa muuttamiseksi. Resilienssi auttaa toipujaa kääntämään ikävät kokemuksensa voimavarakseen ja hyödyntämään niitä ongelmiansa ratkaisemisessa. Käytettävät voimavarat ovat suhteessa ongelman laajuuteen, mutta on kuitenkin muistettava, että kenelläkään niitä ei riitä loputtomiin. Resilienssi ei ole ihmisessä muuttumaton ominaisuus, vaan joustava toimintakyky kehittyy vastoinkäymisten läpikäymisestä ja niistä oppimista. Sitä voi myös tietoisesti kehittää. (Poijula, 2020, 16—21.)

## 4 LUOVUUS OSALLISUUDEN JA MIELENTERVEYDEN TUKENA

### 4.1 Luova ryhmätoiminta ja osallisuus

Luovuus on meissä kaikissa piilevä voimavara. Yhteys luovuuteemme saattaa elämän koettelemuksissa hävitä tai ehtyä, kun kyky katsoa asioita monella eri tavalla vähenee. Luoville menetelmille on tyypillistä itsensä ilmaisu, leikillisuus sekä mielikuvituksen käyttäminen. Niiden kautta voidaan rakentaa laajempaa osallisuutta ja mahdollistaa uusia kokemuksia. Luovan ryhmätoiminnan vaikutuksia ovat muun muassa vuorovaikutustaitojen kehittyminen, lisääntynyt tunteiden ilmaisu ja itsesäätelyn tapojen oppiminen. Myös luottamus itseän aktiivisena toimijana kuin myös toiveikkaus tulevaisuuden suhteen voivat kasvaa. (Huhtinen-Hilden & Isola 2018, 11—15.)

Laura Huhtinen - Hilden ja Anna-Maria Isola (2018, 8—12) ovat kehittäneet Luovan ryhmätoiminnan mallia, jossa kuvataan luovan prosessin eri vaiheita. Osallisuuden kokemusta syntyy mallin mukaan virittäytymisen, etäännyttämisen, sanoittamisen sekä hyväksyvän palautteen avulla. Virittäytymisessä ohjaaja voi suunnata ryhmää kohti luottamuksellista ja avointa vuorovaikutusta sekä hyväksynnän ilmapiiriä. Ohjaaja voi vaikuttaa ryhmään ja sen tunnelmaan eleillään, sanoillaan ja käytöksellään. Tunnelmaan ja läsnäoloon johdattelevat luovat harjoitukset ovat apuna turvallisen ilmapiirin luomisessa. Etäännyttämistä voi tapahtua osallistujien työstäessä omakohtaisia teemojaan luovien menetelmien keinoin – joskus aivan huomaamatta.

Luovan ryhmätoiminnan mallissa sanoittaminen voi olla myös ei-kielellistä tunnistamista, muodon tai merkityksen löytämistä sisäiselle kokemukselle. Sanoittamisessa tuodaan omia kokemuksia näkyviksi tai kuulluksi kielen tai taiteellisen ilmaisun avulla. Kokemusten jakaminen muille taas rakentaa yhteisyyttä, yhteistä hyväksynnän tilaa. Luovat menetelmät antavat työvälineitä kannustavan ja vahvistavan palautteen antamiseen ja saamiseen ryhmässä. Näin voi oman tarinan merkityksellisyys löytyä ja vahvistua tarinan saadessa uusia värejä ja ulottuvuuksia. ((Huhtinen-Hilden & Isola 2018, 8—11.)

Luovaa ja taidelähtöistä toimintaa tavoitteellisena menetelmänä hyödynnetään lukuisilla aloilla, myös sosiaalityössä. Luovassa toiminnassa syntyvät tuotokset tuovat symbolisesti esille psyyken problematiikkaa ja tarjoavat väylän esitiedostettujen traumojen, uskomusten ja ongelmien käsittelyyn. Mantere (2010, 17) toteaa “yksinkertaiseenkin omaehtoiseen ilmaisuun houkuttelun tai auttamisen olevan ensimmäinen askel pois raskaasta toivottomuuden alhosta”. Luovassa toiminnassa osallistujan huomio kiinnittyy omaan itseen käpertymisen sijaan ympäröivään maailmaan ja sen tapahtumien havainnointiin. (Mantere 2010, 11, 17—18.)

Ihmiset pelkäävät monesti epäonnistumista varsinkin toisten edessä. Epäonnistumisen pelossa voidaan varoa ottamasta riskejä. Näitä tilanteita on turvallista harjoitella ryhmässä, jossa voi luottamuksellisessa ilmapiirissä kokeilla uusia asioita ja saa luvan kanssa myös epäonnistua.

#### 4.2 Tutkimuksia luovista menetelmistä

Tutkimuksissa on vahvistettu, että osallistuminen taidelähtöiseen toimintaan saattaa muuttaa kielteisiä sekä rajoittavia käsityksiä itsestä ja näin rakentaa positiivista minäkuvaa. Luovan taidelähtöisen toiminnan kautta voidaan parantaa mielenterveyttä ja tuoda osallistujille terapeutteja vaikutuksia, vaikka kyse ei olisi sikaan varsinaisesta tavoitteellisesta taideterapiasta koulutetun terapeutin johdolla. (Laitinen 2017, 90—91.)

Australialaisessa tutkimuksessa seurattiin mielenterveyskuntoutujia, jotka osallistuivat vuoden ajan luovien menetelmien ryhmiin. Menetelminä olivat muun muassa tanssi, musiikki sekä luova kirjoittaminen. Useat osallistujat kertoivat, että luovat ryhmätoiminnot avasivat heidän käsityksiään sairaudestaan, sen vaikutuksista itseen ja elämään. He kokivat itsensä hyväksynnän kasvaneen ja osa pystyi aiempaa enemmän jakamaan toipumiseen liittyviä asioita esimerkiksi läheisten kanssa. (Slattery ym.2020.) Toisessa tutkimuksessa selvitettiin tutkimusnäyttöä itsehoidollisten menetelmien (self-help) sekä vaihtoehtohoitojen vaikuttavuudesta ahdistushäiriöiden hoidossa. Useissa tutkimuksissa oli todettu



kirjallisuusterapeuttisten menetelmien vaikuttavuus ahdistuksen lievittämisessä – erityisesti silloin, kun kyseessä olivat rajatut ahdistusoireet kuten erilaiset fobiat. (Jorm ym. 2004.)

## 5 KIRJOITTAMINEN VOIMAANTUMISEN JA KASVUN VÄLINEENÄ

### 5.1 Luova terapeutin kirjoittaminen

Tässä opinnäytetyössä nimitetään tarinallisen ryhmämme ohjauksessa käyttämääme kirjoittamisen tapaa luovaksi terapeutiksi kirjoittamiseksi. Terapeuttisella viittaamme tässä hyvinvoinnin ja itsetuntemuksen edistämiseen. Boltonin (2009,112) mukaan kirjoittaminen on lähtökohdiltaan henkilökohtaista ja samalla fyysistä sekä luovaa niin kuin musiikki ja taide. Sen avulla voidaan ilmaista selkeä yksilön kokemusmaailmaa, jota on muutoin vaikeaa sanoittaa. Terapeutin kirjoittaminen on ensisijaisesti kirjoittamista itselle sekä halutessaan oman prosessin jakamista muille. Terapeutin kirjoittaminen johdattelee kirjoittajaa tutkimaan omaa identiteettiään, omia arvojaan ja ajatusmaailmaansa. Se edellyttää rohkeutta ja luottamista kirjoitusprosessiin, joka kumpuaa luovuudestamme. (Ihanus & Bolton 2009, 113.)

Luova terapeutin kirjoittaminen poikkeaa kaunokirjallisen tekstin tuottamisesta, jossa päämääränä voi olla tietyn taiteellisen tason saavuttaminen. Terapeutisesti kirjoitettu teksti on riittävän valmis sellaisenaan, koska tarkoituksena on tavoittaa kirjoittajan omia kokemuksia sekä tuntemuksia ja mahdollisesti jakaa niitä muiden kanssa. Toisaalta omaa tekstiään työstämällä esimerkiksi elämäntarinnassa kirjoituksessa voivat molemmat tasot toteutua yhtä aikaa, jolloin elämäntarinalla voi olla merkitystä sekä itselle että muille lukijoille. (Enwald, Vainikkala-Kejonen & Vähäaho 2003, 46—47.)

Tarinallisessa ryhmätoiminnassamme osallistujien kirjoitelmia ei arvostella tai kommentoida tekstin laadun kannalta. Teksteistä keskusteltaessa voidaan

ryhmässä osoittaa kiinnostusta ja kuuntelua kirjoittajalle esimerkiksi jakamalla omia vastaavia kokemuksiaan tai kysymällä kirjoittajan ajatuksista lisää tarkentavilla kysymyksillä. Ohjaaja voi toimia tässä esimerkkinä. Samoin positiivinen ja kannustava palautteen anto osallistujien kesken on toivottavaa.

## 5.2 Kirjallisuusterapeuttiset menetelmät kasvuryhmissä

Opinnäytetyömme tarinallisessa ryhmässä ohjataan harjoituksia, joista monet tulevat kirjallisuusterapeuttisesta viitekehyksestä. Luovaa ja terapeuttista kirjoittamista harjoittavissa kasvuryhmissä voidaan hyödyntää kohderyhmälle soveltuvien osin virikkeitä kirjallisuusterapian menetelmistä. Tarinallisuus on myös keskeinen elementti kirjallisuusterapiassa. Elämäntapahtumat ja muistot ilmaistaan usein tarinan muodossa, jolloin ne jäsentyvät ymmärrettäviksi. (Linnainmaa 2009, 299.)

Kirjallisuusterapia eli sanataideterapia on eräs taidelähtöinen menetelmä monien luovuusterapioiden kirjossa. Sitä voi käyttää joko itsenäisesti yksilöiden ja ryhmien kanssa tai psykoterapian osana sekä myös yhdistäen muihin luoviin menetelmiin kuten kuvataideterapiaan tai draamaan. Tarkoituksena on edistää yksilön mielenterveyttä sekä itsetuntemusta, luoda sosiaalisia yhteyksiä ihmisten välille ja auttaa kriiseistä toipumisessa. (Mäki 2016.) Kirjallisuusterapia on vuorovaikutteista ja terapeuttista prosessia, jossa käytetään itse kirjoitettua tekstiä tai valmista kirjallisuutta itsetutkiskelun ja keskustelun pohjana. (Mäki 2016, 308—309.)

Kirjallisuusterapialla on monenlaisia määritelmiä sen eri suuntauksiin ja käyttötarkoituksiin liittyen. Kirjallisuusterapeuttisen toiminnan tavoitteet valitaan kohderyhmän tarpeet sekä ohjaajan koulutus ja kokemus huomioiden. (Suvilehto 2020, 47.) Vuorovaikutuksellinen ja kehityksellinen kirjallisuusterapeuttinen kasvuryhmä voi toimia ennaltaehkäisevänä ja kuntouttavana menetelmänä monenlaisille osallistujille kuten erityistä tukea tarvitsevat lapset tai nuoret, masennuksesta toipuvat aikuiset tai päihdekuntoutujat. Kirjallisuusterapeuttisessa kasvuryhmässä osallistujat voivat peilata tarinan tai tekstin avulla kokemusmaailmaa, jota muuten voisi olla vaikea tavoittaa. Esimerkiksi sadut voivat johdattaa omiin varhaisiin kokemuksiin. (Mäki 2016, 306—315.)

Sen lisäksi, että lukemisella ja kirjoittamisella on jo itsessään terapeuttinen vaikutus, sellainen on myös ryhmässä toimimisella. Kirjallisuusterapeuttisen kasvuryhmän osallistujan kirjoitustaito ei ole oleellista, vaan sen sijaan kuuntelun taito ja kiinnostus muiden tuotoksia kohtaan. Kirjallisuuden on tarkoitus toimia muutosprosessissa katalyyttinä – tunnevaste on tärkeämpää kuin itse teksti. Ryhmän tavoitteena on yhteinen dialogi ja sen myötä kannustavan ja rakentavan palautteen saaminen. Tuttu, suljettu ryhmä edesauttaa luottamuksen ja turvallisuuden tunteen syntymistä. (Mäki & Linnainmaa 2005, 19—22.)

### 5.3 Ryhmässä kirjoittamisesta ja itsereflektiosta

Kirjoittaminen sopii hyvin ryhmätoimintaan. Mahdollisia harjoituksia on paljon erilaisia aina omasta arjesta ja päiväkirjamaisesta kirjoittamisesta fiktiivisempiin ja humoristisempiinkin. Ryhmästä voi olla etua siten, että ihmiset, jotka eivät kotona välttämättä kirjoita juuri mitään, saavat ryhmässä aikaan tekstiä, kun siihen saa varta vasten aikaa ja muutkin ryhmässä olijat kirjoittavat. Kirjoittaminen sopii myös esimerkiksi erilaisten ryhmien aloittamiseen ja lopettamiseen. Kukaan voi purkaa mielestään paperille omia kokemuksiaan tai mahdollisesti mieltä askarruttavia asioita, minkä jälkeen on helppo keskittyä siihen, mitä on tulossa. Ajatusten laittaminen paperille voi myös auttaa niihin palaamisessa jälkeensä. (Karjalainen 2019, 127.)

Ojasen (2006) mukaan reflektointi on yksilön tutkivaa keskustelua omien ajatusten kanssa. Olennaista siinä on kysyvä ja ihmettelevä suhtautuminen omaan sisäiseen maailmaan. (Ojanen 2006, 71—85.) Reflektoinnilla tarkoitetaan myös kykyä arvioida ja tarkastella itseään sekä kokemuksiaan kuin sivusta katsoen. Reflektiivisyys on olennainen taito ihmisenä kasvamisessa sekä erityisen tärkeää ihmisten parissa työskentelyssä. Itsereflektiolla voidaan tuottaa uusia näkökulmia ja niiden kautta tilaa muutokselle. (Karjalainen 2019, 77—78.)

Kirjoittaminen on hyvä väline reflektointiin. Tekstin tuottaminen sinänsä on reflektiivistä toimintaa, etenkin omista kokemuksista kerrottaessa. Kun kirjoittaja palaa

tekstiinsä jälkeenpäin sitä lukien ja tarkastellen, reflektion prosessi jatkuu edelleen. Oman tekstin aiheita merkityksineen voidaan peilata nykyhetken ajatusten tai tuntemusten kanssa. Usein tähän voidaan tarvita etäisyyttä, jotta kirjoittaja voisi nähdä kirjoittamansa uudella tavoin, sitä välimatkan päästä havainnoiden. (Karjalainen 2019, 77—78.) Omista elämänvaiheista kirjoittaessaan saattaa kirjoittaja käydä sisäistä dialogia oman ajattelunsa ja eri käsitystensä kanssa. Toisinaan mukaan voi tulla muidenkin henkilöiden kuten perheenjäsenten ääniä, jolloin voi syntyä moniäänistä keskustelua ja asioiden pohtimista useista näkökulmista käsin. (Karjalainen 2012, 93.)

On tärkeää huomata, että kerrottaessa sitten arjesta, omasta elämänhistoriasta tai jostain muusta aiheesta, kerrotaan tarinaa oletetulle kuulijalle, varsinkin kun on tiedossa, että tekstit mahdollisesti jaetaan toisten kanssa. Toisaalta kirjoittaja itse näkee tekstissään usein enemmän ja muutakin kuin ulkopuolinen lukija. Omista kokemuksista kerrottaessa kirjoittajan muisti voi täyttää tekstin mahdolliset aukkokohdat. (Karjalainen 2019, 105, 109.) Kieli ja kirjoittaminen myös luovat todellisuutta - ne eivät välttämättä heijasta todellisuutta sellaisenaan, vaan ovat oman ajatteluketjun tuotos vallitsevasta tai vallinneesta todellisuudesta. Toinen ihminen ei välttämättä pysty katsomaan tekstin, kertojan valitseman narratiivin, kautta toisen elämään ja kokemuksiin sellaisina kuin ne ovat olleet. (Karjalainen 2019, 111.)

Kirjoittamista menetelmänä ammatillisessa työssä voivat soveltaa muutkin kuin alan erityisosaajat silloin kun harjoituksissa painopiste on kirjoittajan hyvinvoinnin tukeminen syntyvän tekstin ja sen laadun sijaan. Keskeistä on ohjaajan oma kiinnostus ja innostuneisuus kirjoittamista kohtaan. Ohjaajalla on myös tärkeää olla omakohtaista kokemusta käytettävistä harjoitteista. Ohjaaja ei voi arvostella kenenkään tuotoksia. Hänen tehtävänsä on ohjata ryhmää siten, että kaikki tuntevat olonsa turvalliseksi ja uskaltavat luottaa toisiin. (Karjalainen, 2019, 106—107.)

## 6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyömme on luonteeltaan toiminnallinen sekä kehittämispainotteinen. Siinä suunniteltiin ja toteutettiin päihdekuntoutujien asumisyksikön asiakkaille toiminnallista ohjausta. Samalla kehitettiin tarinallisia ryhmämenetelmiä kokeiltavaksi ja käytettäväksi tulevaisuudessa sosiaalialan eri asiakasryhmien kanssa työskentelyyn.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää luovien menetelmien ohjausta päihdekuntoutujien ryhmässä. Tavoitteena oli edistää aikuisten päihdekuntoutujien toimimista toiminnallisten sekä tarinallisten menetelmien keinoin. Käytännön toteutus tapahtui asumisyksikön vapaa-ajan ryhmämuotoisessa toiminnassa. Toiminnalla pyrittiin vahvistamaan osallistujien minäkuvaa ja luomaan mahdollisuuksia toipumistarinan sanoittamiselle sekä tulevaisuuden hahmottamiselle. Myös osallistujien välistä vertaistukea haluttiin hyödyntää ja vahvistaa ryhmätoiminnan avulla.

Tarinallisen ryhmämme tavoitteena oli myös vahvistaa osallistujien resilienssiä eli sinnikkyyttä - tukea ikävien kokemusten kääntämisessä omaksi voimavaraksi tarjoamalla heille toimijuuden kokemista. Yksi osa resilienssiä on toiveikkuuden ylläpitäminen tulevaisuuden suhteen. (Pojjula, 28). Sava ja Katainen (2004, 35) toteavat epävarman tulevaisuuden käsittelyn olevan ensiarvoisen tärkeää myös identiteetin kannalta, sillä tulevaan liittyvillä haaveilla ja peloilla on vaikutusta olemiseemme nykyhetkessä. Tavoitteenamme oli tukea tätä menneisyyttä ja nykyhetkeä tutkivien harjoitusten lisäksi myös tulevaisuuteen suuntautuvilla harjoituksilla.

## 7 OPINNÄYTETYÖN TOIMINTAYMPÄRISTÖ JA YHTEISTYÖTAHO

Toimintaympäristönä opinnäytetyömme toteutukselle oli Kalliola Oy:n tuetun asumisen yksikkö päihdekuntoutujille Helsingissä. Asuminen yhteisössä on omatoimista, se toimii kuntouttavan asumisen ja itsenäisen asumisen välivaiheena. Yksikössä edellytetään päihteettömyyttä ja siihen tarjotaan tukea. Asukkaat tapaavat toisiaan ja ohjaajia sovitusti kerran viikossa yhteisökokouksissa, ja yhteistä vapaa-aikaa voidaan viettää asukkaiden kesken yhteistilassa. Tarvittaessa järjestetään myös yksilökeskusteluja ohjaajan kanssa sekä palveluohjausta asukkaille. (Sini Helotie, henkilökohtainen tiedonanto 16.9.2020.) Ryhmänohjauksemme järjestettiin asukkaiden joka viikkoisen asukaskokouksen yhteydessä.

Alppikylän asumisyksikön toiminta perustuu Kalliola Settlementti – yhdistyksen periaatteisiin. Keskeisiä arvoja Kalliolassa ovat luottamus yksilön ja yhteisön kykyyn löytää ratkaisuja sekä oikeudenmukaisuus ja tasa-arvo. (Tietoa Kalliolasta. Toiminnan perusta.) Settlementtiliikkeen toimintaa ohjaa pyrkimys kaikkein heikommassa asemassa olevien auttamiseen. Toiminnassa keskeistä on voimaannuttavien yhteisöjen rakentaminen ja yhdenvertaisuuden edistäminen yhteiskunnassa. Kalliola Settlementti ry on monialainen yhdistys, joka toimii pääkaupunkiseudulla. Toimintaan kuuluu muun muassa vapaaehtoistyö ja kansalaistoiminta. Kalliola Oy puolestaan tuottaa monipuolisia sosiaalialan palveluja yhteiskunnallisesti vaikuttavalla tavalla. (Settlementti. Settlementtiliitto.)

## 8 TARINALLISTA RYHMÄNOHJAUSTA ASUMISYKSIKÖSSÄ

### 8.1 Tarinallisen ryhmän puitteet ja osallistujat

Yhteistyötahomme Kalliolan ohjaajien suosituksesta opinnäytetyön toimintaympäristöksi valittiin Alppikylän asumisyksikkö, jossa asutaan itsenäisesti ja tuetusti. Joka tiistai pidetään yhteisökokous, johon tarinalliset ryhmän ohjaukset sijoittuivat. Asukkaat olivat keski-ikäisiä miehiä, joille ohjattua ryhmätoimintaa on järjestetty suhteellisen vähän. Yksi asukas oli lähtenyt pois, joten viisi oli jäljellä.

Asukkaille oli kerrottu opiskelijoiden suunnittelema tarinallisesta ryhmästä, ja he olivat ohjaajiansa kertoman mukaan tulossa mukaan avoimella mielellä ja vapaaehtoisesti. Sovimme, että tarinallinen ryhmä kokoontuisi yhteensä viisi kertaa joka toinen viikko talon kerhuhuoneessa. Ennen ryhmän alkamista kävimme yhteistyötahon kanssa läpi toteutukseen valitut teemat sekä niihin liittyvät harjoitukset.

Tarkoituksenamme oli käsitellä ryhmässä osallistujien ajatuksia ja elämäntarinoita eli mahdollisesti henkilökohtaisiakin asioita osallistujien niin valitessa. Vuorovaikutukselliseen toimintaan – ajatusten jakamiseen ja toisten kuuntelemiseen – soveltuu juuri tällainen suljettu, pienehkö ryhmä. Pienessä 4–10 hengen samana pysyvässä ryhmässä kaikki pääsevät osallistumaan aktiivisesti ja olemaan kontaktissa toisiinsa. Lisäksi ohjaajien on helppo huomioida osallistujia myös yksilöllisesti. (Ståhlberg, 2019, 61–62.)

Suunnittelimme jokaisen kerran erikseen hyvissä ajoin ennalta valitun teeman mukaan. Valitsimme yhdessä harjoitukseen sopivat apuvälineet. Sovimme ohjauksen tasapuolisesta työnjaosta kunkin ryhmäkerran suunnittelupalaverissa, ja kävimme yhdessä läpi kirjoitusharjoitukset ja niiden tavoitteet. Aioimme dokumentoida ryhmäläisten tekstejä opinnäytetyömme aineistoksi valokuvaamalla niitä, edellyttäen luvan saamista osallistujilta. Päätimme tehdä kumpikin omat muistiinpanot ohjaamisesta, keskusteluista ja jakamisesta ryhmässä kunkin tapaamiskerran jälkeen opinnäytetyön päiväkirjaan.

## 8.2 Ensimmäinen ryhmänohjaus

Aloituskerralla tavoitteena oli toisiimme tutustuminen ja ryhmämme toiminnasta kertominen osallistujille. Paikalla olivat asumisyksikön neljä asukasta ja aluksi myös heidän ohjaajansa. Esittäydymme ja kerroimme osallistujille opinnäytetyön ideasta, ryhmäkertojen teemoista sekä käytettävistä menetelmistä. Pyyrimme ja saimme luvan ryhmäläisten kirjoittamien tekstien dokumentointiin valokuvaamalla niitä. Ryhmässä kirjoittamisen tavoitteena voi olla omien ajatusten tarkastelu ja selkeyttäminen, sekä tulevaisuuteen orientoituminen tai uusien

ideoiden löytäminen (Karjalainen, 2019, 102). Myös tarinallisen ryhmämme teemojen sekä harjoitusten tarkoituksena oli omien elämäkokemusten, tulevaisuuden toiveiden ja uusien näkökulmien tutkiminen niistä kirjoittaen ja keskustellen.

Teimme tutustumiskierroksen, jossa kaikki kertoivat itsestään itselle tärkeän asian kautta, myös ohjaajat osallistuivat. Osallistujien positiivinen suhtautuminen, avoimuus ja vastaanottavaisuus ilahduttivat. Kaikki osallistujat vaikuttivat lähtevän mielellään tekemään harjoituksia. Kierroksen jälkeen jatkoimme tutustumista kahvittelun ja vapaan keskustelun merkeissä.

### 8.3 Toinen ryhmänohjaus

Toisella tapaamiskerralla ryhmässä oli tavoitteena käsitellä omaa arkea ja sen haasteita sekä vahvuuksia. Kirjoittamisharjoitus, jossa kerrotaan omasta arjesta, on hyvä keino pohtia omaa identiteettiä - sitä, kuka minä olen, mistä tulen ja miten tästä jatkan. Elämässä on hyötyä siitä, että osaa kertoa omista kokemuksistaan ja elämästään. Oman eletyn elämän tarkastelu voi auttaa eteenpäin suuntautumisessa. (Karjalainen 2019, 103—104.)

Tällä kertaa ryhmässä oli kolme osallistujaa. Kerroimme alussa ryhmälle tarinallisen ryhmän säännöistä kuten luottamuksellisuudesta, jakamisen vapaaehtoisuudesta ja toisten kunnioittamisesta. Luottamuksen ja vaitiolon sopimuksen mukaan ryhmässä esiin tulleita asioita ei pidä kertoa ulkopuolisille edes yleisellä tasolla. Omasta kokemuksesta voisi kyllä kertoa niin halutessaan. Osallistujat olivat yhtä mieltä ryhmän säännöistä.

Aloitimme kuulumiskierroksella ja teimme lämmittelyharjoituksen, jossa kirjoitettiin jatkoa kolmeen lauseen valmiiksi annettuihin alkuihin. Osallistujat lähtivät hyvin mukaan harjoitukseen. Jatkoimme arjen teemaan liittyvillä sanalapuilla, joiden avulla sai kirjoittaa omasta arjestaan. Lapuissa oli arkisia sanoja, kuten esimerkiksi ”koti”, ”läheiset”, ”tupakkatauko”, ”työ”, ”väsymys”. Ryhmäläiset kirjoittivat nopeasti, keskustellen ja vitsaillen harjoituksen aikana. Sanalaput toimivat hyvin, osallistujat käyttivät niitä harjoitusta tehdessään virikkeinä omalle tekstille.



Tekstit luettiin ääneen ja vaihdettiin ajatuksia. Jakaminen sujui luontevasti. Lopuksi pidimme lyhyen fiiliskierroksen sekä dokumentoimme valokuvaamalla ryhmäläisten tekstit. Toisen ohjauksen päätteeksi panimme merkille, että yksi osallistuja heitti kirjoituksensa roskiin, kaksi säästivät. Sekin on kirjoitusharjoituksen etu – sen lisäksi, että voi rauhassa punnita, mitä haluaa jakaa toisten kanssa, voi halutessaan myös hävittää tuotoksensa (Karjalainen 2019, 105).

Esimerkkejä osallistujien teksteistä:

*Tärkeää minulle on... rauhallinen elämä.*

*Tärkeää minulle on... elää täysillä selvin päin, kohdata pelkoja.*

*Tämä hetki on... tyyni ja hyvä olla.*

*Usein olen väsynyt aamuisin, mutta silti nousen ylös.*

*Työpäivän aikana käyn usein itseeni liittyviä asioita läpi, en kuitenkaan liikaa. \_\_\_\_\_n siivoustaidot kotona ovat vähän hakusessa.*

#### 8.4 Kolmas ryhmänohjaus

Kolmannen kerran tavoitteena oli kuvitella omaa voimapaikkaa sekä tarkastella oman elämän taakkoja ja voimavaroja elämänsä varrelta. Tällä kertaa koko ryhmä olikin koolla neljän miehen voimin. Alkuharjoituksena tehtiin “Oman voimapaikan” kuvaaminen. Mielikuvien avulla etsittiin lempipaikkaa, jossa voisi levätä ja voimaantua, “ladata akkuja”. Käytimme hiljaista taustamusiikkia rauhoittamaan tunnelmaa. Harjoitukseen virittäviä kysymyksiä olivat “Missä olet?” “Miltä siellä näyttää?” “Miltä siellä tuntuu olla?”. Kaikki kirjoittivat jotain, mutta eräs lisäksi piirsi lempipaikkansa eli oman sängyn.

Toinen harjoitus oli “Matkalaukku - Mitä minulla on mukana laukussa tai repussa elämänmatkalla? Mitä eväitä, mitä taakkoja?” Harjoituksella pyrittiin tutkimaan ja sanoittamaan omia elämänsäkokemuksia. Tarkoituksena oli peilata tähän hetkeen lapsuudessa tai nuoruudessa omaksuttuja elämänohjeita tai ajatuksia sekä kuulostella niiden herättämiä tunteita. Myös haastavia ja vaikeita kokemuksia voitiin tuoda esiin “taakkoina repussa”. Ohjeistusta sekä kuvia erilaisista

laukuista laitettiin näkyville. Syntyi ilahduttavasti pieniä tekstejä ryhmäläisten elämästä ja ”repuista”. Tekstit luettiin ääneen ja niistä keskusteltiin.

Eräs ryhmäläinen kirjoitti seuraavasti:

*Eväsrinkka + makuupussi + telttä*  
*Eväitä: Hyvä käytös. Maksuun aina rahaa. Ole kohtelias!*  
*Taakkoja: Nuoruuden/lapsuuden huonot kokemukset. Kiusattuna oleminen. Mukana avoin mieli ja uudet kokemukset. Koira. Velat.*

Osallistujat kirjoittivat nopeasti noin kymmenen minuuttia, joten tunnin aika riitti hyvin myös jakamiseen sekä keskusteluun. Harjoitukset vaikuttivat mielekkäiltä ja tunnelma oli rento. Käytimme taustamusiikkia hillitsemään mahdollista turhaa puhetta harjoitusten aikana. Palautteista ilmeni, että musiikki oli häirinnyt yhtä osallistujaa, kun taas muut kertoivat pitäneensä siitä. Jälkeenpäin me ohjaajat tulimme yhdessä siihen tulokseen, että taustamusiikki toimii, jos se on neutraalia, eikä herätä itsessään vahvoja tunteita tai muistoja. Seuraavalle kerralle valitsimme neutraalimpaa musiikkia ja soitimme sitä vähemmän.

Palautetta ryhmäkerrasta:

*Hyvä fiilis. Hyvät aiheet.*  
*Asioita, joita tein, herätti tosiasioita. Musiikki häiritsi.*  
*Tehtävät mielenkiintoisia... Sai ajatukset pois arjesta.*

## 8.5 Neljäs ryhmänohjaus

Tällä kerralla ryhmänohjauksessa tavoiteltiin rentoa irrottelua ja suunnattiin osallistujien katsetta jo selätettyjen haasteiden kautta tulevaan. Alkuun kirjoitettiin käyttämällä virikkeenä sanalappuja, joissa teemoina olivat luonto, arki, sivistyssana, rumat sanat sekä jokin kaunis sana. Sanat piti itse keksiä ja sitten niistä sekoittamisen jälkeen sommiteltiin teksti tai runo. Tähän kului aikaa. Yhdellä osallistujalla oli hankalaa päästä alkuun. Kuitenkin kaikilla syntyi hauskoja tarinoita, jotka naurattivat. Nyt oli taustalla neutraalia, hiljaista musiikkia, joka tällä kerralla toimi paremmin. Harjoituksen tavoitteena oli virittäytyminen kirjoittamaan sekä rentoutuminen. Sanoista runo –harjoituksessa erityisesti sivistyssanojen

keksiminen oli vaikeampaa kuin toisten. Eräs osallistuja koki ensin, ettei keksinyt mitään, mutta sanoista syntyi lopulta valmis teksti. Se vaikutti ilahduttavan häntä ja oli onnistumisen kokemus.

Ryhmässä syntyivät tehtävän pohjalta muun muassa seuraavat runot:

*Metsä huutaa merelle: saatanan paranoidi  
meri vastaa: mene kuntouttavaan  
kirsikankukka sovittelee riitaa:  
opetelkaa synergiaa ja vuorovaikutussuhteita  
tai olkaa toimeliaita kurjia.*

*Minä pidän metsästä  
Siellä on perkeleen hiljaista  
Kahvia juon ja kirjoitan runoa  
Metsässä on suureellinen olo  
Parempi täällä kuin betoniviidakossa  
Ruoka on hiivatin hyvää  
Ihailen ruusupuskaa*

Alkuharjoituksen jälkeen teemana oli ryhmäläisten vahvuudet sekä tulevaisuuteen katsominen. "Omat jalat"-harjoituksessa pyrittiin tunnistamaan omia vahvuuksia sanoittamalla vaikeita asioita ja koettelevia elämäntilanteita, joista on päässyt eteenpäin. Lisäksi nimettiin omia tavoitteita tässä hetkessä ja hahmoteltiin tulevaa. Harjoitus alkoi pienellä rentoutus- ja kehontuntemusharjoituksella istuen. Tunnusteltiin omia jalkoja muutaman minuutin ajan. Mietittiin, miten ne ovat elämässä kantaneet ja voiko niille olla kiitollinen. Sitten riisuttiin kengät ja piirrettiin omat jalat isoille papereille. Vasempaan jalkaan piti liittää haasteita, joista on selvinnyt. Oikeaan jalkaan piti kirjoittaa tulevaisuuden toiveita, askelia eteenpäin. Miehet keskittyivät tehtävään ja tekstiä syntyi sujuvasti. Oikea ja vasen jalka menivät välillä sekaisin, mutta se ei haitannut harjoitusta.

Omat jalat-harjoituksessa kirjoitettuja osallistujien kokemia haasteita ja voimavaroja:

*Syntyi tuskan kautta halukkuus lopettaa huumeet ja alkoholi.  
Kuntoutus missä olin ei tuntunut helpolta  
Väkivalta Laiskuus Vankila  
Askeleita eteenpäin:  
Elämää selvin päin Hakeutuminen terapiaan Tykkään käydä salilla  
Piirtäminen. Urheilu Uudet ystävyssuhteet*

### *Oma asunto Koira Saada pää tasapainoon*

Ryhmäläiset antoivat lyhyitä kirjallisia palautteita neljännen tapaamisen lopuksi. Niissä tuotiin esiin muun muassa kiitollisuuden tunnetta, omien kokemusten sanoittamisen vaikeutta ja pysähtymistä pohtimaan harjoitusten teemoja sekä niiden herättämiä ajatuksia.

*Pisti ajattelemaan asioita.*

*Herätti kiitollisuutta.*

*Oli haastavaa pukea sanoiksi ajatuksia ja kokemuksia.*

Kukin kerta kesti noin tunnin, mutta parilla kerralla aika ylittyi harjoitusten kirvoittaessa paljon keskustelua. Viimeinen kerta valitettavasti peruuntui tiukentuneiden koronarajoitusten vuoksi. Toteutuksen viidennellä kerralla oli tarkoitus tehdä ryhmän yhteinen tarina kooten osallistujien teksteistä. Viimeisen kerran peruunnuttua ryhmä tuntui jääneen osittain kesken, vaille yhteenvetoa. Vuodenvaihteessa pidimme kuitenkin loppupalaverin yhteistyötahon kanssa. Kävimme keskustellen läpi ryhmänohjauksen toteutusta sekä koettuja onnistumisia ja haasteita siinä. Arvioimme myös opinnäytetyömme hyödynnettävyyttä asumisyksikön kannalta jatkossa.

## 9 JOHTOPÄÄTÖKSIÄ TARINALLISESTA RYHMÄNOHJAUksesta

### 9.1 Yhteistyötahon näkemyksiä ryhmätoiminnasta

Kalliolan ohjaajat suhtautuivat positiivisesti tämän tyyppiseen ryhmätoimintaan myös jatkossa ja näkivät sen voivan hyödyttää kuntoutujia. Kirjoitusharjoituksia ei ollut aiemmin juurikaan tässä asumisyksikössä käytetty ja ne voisivat toimia hyvänä lisänä muiden ryhmämenetelmien kanssa. Käytetyt harjoitukset olivat matalan kynnyksen luovaa toimintaa, johon oli helppo tulla mukaan. Kirjoittaminen antoi vaihtelua pelkän ryhmässä keskustelun sijaan. (Sini Helotie, henkilökohtainen tiedonanto 4.1.2021.)

Kalliolan ohjaajien mukaan ryhmäläistemme ei ole helppoa unelmoida tulevasta. Toipumisen tiellä eletään päivä kerrallaan. Tähän tulevaisuuden ja omien tavoitteiden hahmottamiseen pyrimme ryhmätoiminnassamme osallistujia kannustamaan. Luovissa kirjoittamisharjoituksissa voitiin kuvitella tulevaa - toivoa itselle jotain hyvää esimerkiksi omaa voimapaikkaa kuvailemalla tai sanalapuista leikkimielistä tarinaa rakentamalla.

## 9.2 Huomioita ryhmän kulusta ja ohjaamisesta

Tarinallisessa ryhmässämme harva oli kokenut kirjoittaja – osalle se oli vierasta ja hankalaakin hetkittäin. Valitsimme ryhmälle melko strukturoituja kirjoitusharjoituksia, joissa monessa käytettiin virikkeinä valmiita sanalappuja tai esimerkiksi kuvia erilaisista repuista sekä omien jalkojen piirtämistä. Havaitimme apukeinot toimiviksi, mutta olennaista oli myös selkeä ja yksinkertainen ohjeistus - mielellään sekä sanallisesti että kirjoitettuna paperille. Harjoitukset jättivät silti tilaa myös omille tulkinnoille ja niitä sai muovata itselleen sopiviksi. Kirjoitusharjoitusten teemat olimme valinneet sekä kohderyhmämme tarpeita pohtien että omiin aiempiin ohjauskokemuksiin pohjaten. Virikkeitä ryhmämme teemoihin oli saatu myös kirjallisuusterapian opintomateriaaleista.

Kirjoitusharjoitukset ryhmässämme toimivat paljolti keskustelujen virittäjinä ja lähtökohtina kokemusten jakamiseen. Kuitenkin kirjoittamisella oli paikkansa itse-reflektion mahdollistajana. Sen kautta päästiin tarkastelemaan omia ajatuksia, hiljentymään sekä sanoittamaan omaa tarinaa. Miesten tekstit olivat enimmäkseen sanoja tai lauseita, joista sitten jakamisessa saattoi kehkeytyä tarinoita yhdessä keskustellen ja kuunnellen. Käytetyt harjoitukset toivat esiin voimaannuttavia asioita miesten elämästä, mutta myös kipukohtia sivuttiin kirjoituksissa sekä puheissa.

Jakaminen oli avointa, mutta yksi jäsen naljaili toiselle joskus ikävästi. Naljailu vaikutti tosin heille melko tyyppilliseltä tavalta keskustella. Se voi kuitenkin vaikuttaa haluan jakaa asioita. Keskustelut rönsyilivät, toisaalta aiheet olivat kiinnostavia – paljon ajatuksia heräsi. Kirjoittaminen on erinomainen keino jäsentää

ajatuksia puhumisen sijaan. Kirjoittaminen on hidasta, ajatuksiaan saa tutkailla rauhassa ja valita, mitä laittaa paperille. Kirjoittamisessa ei tule paljon keskeytyksiä toisten taholta, kirjoittaja on itse tilanteen herra. (Karjalainen, 2019, 104—105.)

Toteutuksen aikana koimme kahden ohjaajan yhteistyön antoisaksi. Oli tärkeää käydä yhdessä läpi ryhmänohjausta ja sen haasteita sekä onnistumisia. Huomasimme, että puheliaampien ohjaajien on hyvä muistaa huolehtia siitä, että harjoituksia tehdessä on hiljaista aikaa. Toisinaan ohjaajan on myös muistutettava puheliaampia osallistujia hiljentymään harjoitusten ajaksi ja antamaan toisille työskentelyrauha. Kahden ohjaajan työskentelyssä on tärkeää tehdä selkeä suunnitelma siitä, miten edetään kuin myös toteuttaa sitä ryhmän tarpeiden mukaan joustavasti ja valmiina pieniin muutoksiin.

Kirjallisuusterapeuttisen kasvuryhmän ohjaajan tulisi olla empaattinen ja puolueeton havainnoija, joka tarkkailee ja huomioi ryhmän keskinäistä toimintaa, tunteita ja jännitteitä sekä toimii keskustelun ohjaajana. Ihannetilanteessa ohjaajia on kaksi. Tämä edistää reflektiota ryhmätoiminnan jälkeen sekä ryhmän että ohjaajien työskentelyn osalta, ja voi helpottaa mahdollisten hankalien tilanteiden ratkaisua ryhmässä. (Mäki ja Linnainmaa 2005, 19—20.)

Rajoituksena opinnäytetyömme toteutuksessa oli ryhmän pieni koko, joka vaikutti esimerkiksi keskustelun sekä jakamisen määrään. Myös dokumentoitavia tekstejä työn aineistona käytettäviksi syntyi verrattain vähän. Toisaalta pieni ryhmä oli myös etu, koska näin ollen jokainen osallistuja sai riittävästi aikaa ja tilaa tuoda ajatuksiaan esille, niin halutessaan. Kirjoittamiseen voitiin antaa lisäaikaa, jos oli hankaluuksia päästä alkuun. Toinen rajoittava tekijä oli ohjauskertojen vähäinen määrä: vain neljä kokoontumista kahden viikon välein. Ensimmäinen kerta meni ryhmään tutustumiseen ja yhteinen työskentely harjoitusten parissa tuntui pääsevän todella vauhtiin vasta ryhmän lopulla. Myös ryhmän lopetukseen kuuluva toiminnan yhteenveto jäi pois, kun viimeinen kerta peruttiin.

## 10 EETTISIÄ NÄKÖKULMIA

Opinnäytetyömme on painottunut kehittämiseen ja toiminnallisuuteen. Tulokset liittyvät käytettäviin menetelmiin ja suunnitellun toiminnan toteuttamiseen niiden avulla sekä toiminnan mahdollisiin vaikutuksiin. Opinnäytetyömme ryhmänohjauksessa on pyritty muun muassa valitun kohderyhmän hyvinvoinnin, vertais-tuen sekä osallisuuden edistämiseen.

Opinnäytetyön eettisyyden perustaa ovat esimerkiksi avoimuuden ja läpinäkyvyyden periaatteet. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeää toteutuksen tarkka kuvaus, joka tuo työhön luotettavuutta. Keskeisinä eettisinä periaatteina mainitaan myös muun muassa eri osapuolten välisen keskinäisen arvostus, kuuntelu ja tasapuolisuus. (Gothóni 2016.)

Nähdäksemme opinnäytetyömme kohderyhmälle suunnitellut toiminnot ovat pohjautuneet avoimuuden, läpinäkyvyyden sekä luotettavuuden periaatteisiin. Koh-tasimme osallistujat tasavertaisina ja pyrimme ohjaajina kuuntelevan ja arvosta-van ilmapiirin luomiseen. Saamamme palautteen perusteella näin kokivat myös osallistujat. Puheenvuorot jakautuivat luontevasti tasapuolisesti - mikäli eivät olisi jakautuneet, olisimme siitä huolehtineet. Samoin kerroimme aluksi työmme tar-koituksesta ja tavoitteista ryhmälle.

Kehittämisessä ja tutkimisessä tavoite on löytää jotain uutta, myönteistä muu-tosta. Lopputulos prosessille on aina avoin eikä sitä voida määritellä etukäteen. Opinnäytetyön tekemiseen liittyy olennaisesti yhteistyö työelämän kumppanin kanssa. Toimiva yhteistyö edellyttää kykyä ja halua kohdata myös mahdollisia ristiriitoja tai esteitä yhteisen hankkeen hyväksi työskenneltäessä. (Gothoni 2016.) Kuuntelimme herkällä korvalla työelämäkumppanin ajatuksia ja huomi-oimme ne toiminnassamme. Emme kohdanneet suurempia ristiriitoja. Covid19-tilanne teki tilanteen hetkittäin haastavaksi, jolloin neuvottelimme yhdessä uu-desta lähestymistavasta.

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisten suositusten mukaan (2010, 13) on opinnäytetyön prosessissa otettava huomioon osallistujien yksityisyyden suoja ja mahdollinen tunnistettavuus, myös välillinen (Arene ry 2020, 13). Huomioimme työmme toteutuksessa nämä seikat kysymällä lupaa ryhmän prosessin ja ryhmäläisten kirjoittamien tekstien dokumentointiin ja niiden mahdolliseen anonyymiin julkaisemiseen opinnäytetyössä osallistujilta ryhmän alussa. Pyysimme suostumuksen myös palautteiden käsittelyyn ja raportoimiseen anonyymisti. Samoin haimme tutkimusluvan opinnäytetyölle Kalliola Oy:stä, jossa hankkeeseemme suhtauduttiin positiivisesti.

## 11 POHDINTA

Päihdekuntoutujille on tärkeää pohtia sitä, mikä aikoinaan on johtanut päihdeongelman syntyyn ja mitkä ovat niitä vahvuuksia, jotka toipumisen tiellä auttavat eteenpäin, sekä sitä, miten voi tässä hetkessä ja tulevaisuudessa toimia niin, ettei uusia retkahduksia ja vanhaan palaamista pääse tapahtumaan. Tässä voi auttaa kirjoittaminen ja keskustelu - sitä kautta oman elämän ja voimavarojen tutkiminen - esimerkiksi tarinallisten menetelmien ryhmässä. Omista kokemuksista itselle kirjoitetun tekstin tarkastelu ja tulkinta saattaa selkiinnyttää ja jäsentää käsityksiä itsestä ja elämästä, toimia ikään kuin peilinä omille ajatuksille ja havainnoille.

Päihdeongelman juuret ovat usein syvällä ja syyt monitahoisia. Sen syntymistä edesauttavat monet matkan varrella tehdyt valinnat. Toimijuuden tukeminen vahvistaa yksilön kykyä tehdä jatkossa toisenlaisia valintoja. Oman toiminnan reflektointi ohjatussa ryhmässä kirjoittaen ja ajatuksia jakaen voi mahdollisesti auttaa juuri tässä. Se voi johdatella näkemään omia vahvuuksiaan ja antaa uskoa siihen, että *minä pystyn* ja *kykenen*. Tätä edistää myös huomion kääntäminen matkan varrella olleisiin onnistumisiin. Myös vertaistuen merkitys on suuri. Jo se tieto on päihderiippuvuudesta toipuvalla ihmiselle merkityksellinen, että hänellä on



olemassa tukea kuten ryhmä, jonka kanssa purkaa tuntojaan ja jonka tietää ymmärtävän.

Näkisimme hyödylliseksi, että tulevaisuudessa päihdekuntoutujille tarjottaisiin matalan kynnyksen ryhmätoimintaa tarinallisin menetelmin, hyödyntäen luovaa ja terapeutista kirjoittamista itsetutkiskelun sekä keskustelun pohjana. Lisäksi tällaisessa ryhmätoiminnassa voitaisiin käyttää kirjallisuutta kuten runoja tai novelleja oman kirjoittamisen virikkeenä. Pitkäkestoisessa ryhmässä voitaisiin tavoittaa osallistujille tärkeitä teemoja paremmin ja syvällisemmin. Tarinalliset ryhmämenetelmät, joissa halutaan pohtia ja sanoittaa omaa elämää ja toipumistarinaa, voivat hyödyttää myös mielenterveyskuntoutujia. Tarinalliset menetelmät sopivat lisäksi yksilötyöskentelyyn ohjauksen työväliseksi sosionomin työhön. Kaikkien tarinat ovat kuitenkin erilaisia, ja esimerkiksi traumataustaisten ihmisten parissa työskennellessä on syytä varovaisuuteen näiden menetelmien käytössä, jos ohjaajalla ei ole psykoterapeutista osaamista ja koulutusta.

Sosionomin ammatillisessa osaamisessa on keskiössä osallistava ja voimavaraistava ote asiakkaan ohjaamisessa. (Diak. Opiskelu. Opiskelijan polku. Opintojen suorittaminen. Arviointi. Sosionomi (AMK)). Kaikessa vuorovaikutuksessa on olennaista kohtaaminen. Luovassa ryhmätoiminnassa tavoitellaan tasavertaista sekä arvostavaa kohtaamista ja vuoropuhelua ryhmäläisten sekä ohjaajien kesken. Tärkeää on kuunnella asiakkaan tarinaa antaen tilaa myös hiljaisuudelle eikä täyttää sitä sanoilla. Ryhmänohjaajana tulee huolehtia siitä, että kaikilla on mahdollisuus halutessaan tulla kuulluksi ja että kaikkien ajatuksia arvostetaan yhtä lailla.

Kun kirjoittaa omista kokemuksistaan, ottaa kirjoittaja samalla oman tilansa ja tuo oman äänensä sekä näkökulmansa esille (Karjalainen 2019, 74—75). Tarinallistamisen ja luovan terapeutin kirjoittamisen keinoin on myös mahdollista etäännyttää elämänsä vaikeitakin asioita ja katsoa niitä uudella tavoin. Toisaalta kirjoitetut ja lausutut sanat voivat joskus johdattaa meitä tärkeimpien kysymysten äärelle – luomaan yhteyttä itseemme ja sisäiseen tarinaamme. Oma tarinaamme ja sen merkityksiä jakamalla toisten kanssa näkökulmamme laajenee ja rikastuu – voimme tulla kuulluksi ja nähdyksi uudella ja voimaannuttavalla tavalla.

## LÄHTEET

- Arene ry (2020). *Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset*. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto. Saatavilla 30.9.2020 <http://www.arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>
- Enwald, L., Vainikkala-Kejonen, M-R. & Vähäaho, A. (2003). *Elämä tarinaksi*. Kansanvalistusseura.
- Diak. Opiskelu. Opiskelijan polku. Opintojen suorittaminen. Arviointi. Sosionomi (AMK) Saatavilla 29.3.2020 <https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/arviointi/osaamisvaatimukset-sosionomi/#8ae4542b>
- Gothoni, R. (2016). *Eettiset periaatteet tutkivassa ja kehittävässä työssä*. Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Saatavilla 28.9.2020 <https://libguides.diak.fi/c.php?g=389856&p=2793510>
- Heino, T. (2020). Kuntoutus ja ohjaus päihdetyössä. Luento. Pieksämäki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Huhtinen-Hildén, L. & Isola, A-M. (2018). Luovuus osallisuuden tukena – luovan ryhmätoiminnan malli. Teoksessa Huhtinen, L. & Lamppu, M. *Odottamattomia aarteita: Ilmaisia, leikillisyyttä ja luovaa toimintaa ryhmässä*. (8—14). Metropolia Ammattikorkeakoulu. Saatavilla 22.9.2020 [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/152798/2018\\_huhtinen\\_hilden\\_lamppu\\_odottamattomia\\_aarteita\\_ERILLISJULKAISU.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/152798/2018_huhtinen_hilden_lamppu_odottamattomia_aarteita_ERILLISJULKAISU.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Hänninen V. (2003). *Sisäinen tarina, elämä ja muutos*. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Saatavilla 19.5.2020 <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/67873/951-44-5597-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ihanus, J. (2009). Sanat että hoitaisimme: kirjallisuusterapia ja kertomukset. Teoksessa Ihanus, J. (toim.) *Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen*. (13—43). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Jorm, A. F., Christensen, H., M Griffiths, K., Parslow, R. A., Rodgers, B. & Blewitt, K. A. (2004). Effectiveness of complementary and self-help treatments for anxiety disorders. *Med J Aust* 2004; 181 (7): S29.

- Saatavilla 8.2.2021 [Effectiveness of complementary and self-help treatments for anxiety disorders | The Medical Journal of Australia \(mja.com.au\)](http://www.mja.com.au)
- Kaasila, R., Rajala, R. & Nurmi, K. E. (2008). (toim.). *Narratiivikirja. Menetelmiä ja esimerkkejä*. Rovaniemi: Lapin yliopisto.
- Kalliola. Tietoa Kalliolasta. Toiminnan perusta. Setlementtiliike. Saatavilla 17.9.2020 <https://www.kalliola.fi/tietoa-kalliolasta/toiminnan-perusta/setlementtiliike/>
- Karjalainen, A-L. (2012). Elettyä ymmärtämässä. Omaelämäkerrallinen kirjoittaminen ja teksti reflektiona sosiaalialan ammattikorkeakouluopinnoissa. (Diakonia ammattikorkeakoulun julkaisuja. A Tutkimuksia 35). Helsinki. Diakonia-ammattikorkeakoulu. (Väitöskirja). Saatavilla 15.4.2021 <https://www.theseus.fi/handle/10024/54204>
- Karjalainen, A-L. (2019). Elämää ja ajatuksia tekstiksi – kirjoittaminen itsetunteuksen ja hyvinvoinnin tukena. Teoksessa Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. PS-kustannus: Jyväskylä.
- Karjalainen, A-L. (2013). Omaelämäkerrallinen kirjoittaminen reflektioprosessina sosionomikoulutuksessa. Teoksessa Ropo, E. & Huttunen, M. (toim.) *Puheenvuoroja narratiivisuudesta opetuksessa ja oppimisessä* (217—230). Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.
- Katainen, U. (2004). Toiminnalliset menetelmät, tarinat ja oppiminen. *Aikuiskasvatus* 24: 2, 12. (2004). Saatavilla 20.5.2020 <http://elektra.helsinki.fi/se/a/0358-6197/24/2/toiminna.pdf>
- Laitinen, L. (2017). Taide, taiteellinen toiminta ja mielenterveys. Teoksessa Lehtikoinen, K. & Vanhanen, E. (toim.) *Taide ja hyvinvointi. Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen*. (85—95). Taideyliopisto, Kokos-julkaisusarja 1/2017. Saatavilla 1.10.2020 <https://www.researchgate.net/publication/320623019> [Taide ja hyvinvointi Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen](https://www.researchgate.net/publication/320623019)
- Laitinen, M. & Uusitalo, T. (2008). Narratiivinen lähestymistapa traumaattisten elämäkokemusten tutkimisessa. Teoksessa Kaasila, R., Rajala R. & Nurmi, K. (toim.) *Narratiivikirja: Menetelmiä ja esimerkkejä*. (106—141). Rovaniemi: Lapin yliopisto. Saatavilla: 24.9.2020

[https://www.researchgate.net/publication/267624677\\_Narratiivi-kirja - menetelmia ja esimerkkeja](https://www.researchgate.net/publication/267624677_Narratiivi-kirja_-_menetelmia_ja_esimerkkeja)

- Linnossuo, O. (2011). Narratiivisuus ja elämänkaarikirjoittaminen. Teoksessa Kuukasjärvi A., Linnossuo O. & Sutinen J. (toim.) *Taidetyöskentely arjen näyttämöillä. Teoriaa, menetelmiä ja sovelluksia.* (9—21). Turun ammattikorkeakoulu.
- Mantere, M-H. (2010). Taiteen ja terapian yhteinen kuva. Teoksessa M. Rannan, H. Hentinen & Mantere, M-H. *Taideterapian perusteet* (11—20). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Morgan, A. (2008). Johdatus narratiiviseen terapiaan. Jyväskylä: Kuva ja Mieli Ky.
- Mäki, S. (16.9.2016). *Mitä kirjallisuusterapia on?* Luento. Kirjallisuusterapian perusteet 2016--2017. Helsingin yliopisto. Koulutus- ja kehittämispalvelut HY+
- Mäki, S. (2016). Luovat terapiat kuntoutuksessa. Kirjallisuusterapia. Teoksessa Autti-Rämö, I., Salminen, A-L, Rajavaara, M. & Ylinen, A. (toim.) *Kuntoutuminen.* (306—315). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Mäki, S. & Linnainmaa, T. (toim.) (2005). *Hoitavat sanat. Opas kirjallisuusterapiaan.* Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Ojanen, S. (2006). Ohjauksesta oivallukseen: Ohjausteorian kehittelyä. (4. uud. p.). Helsinki: Yliopistopaino.
- Partanen, A., Holmberg, J. & Inkinen, J. (2015) *Päihdehoitotyö.* SanomaPro.
- Pennonen, M. & Koski-Jännes, A. (2010). Päihdealan ammattilaisten käsityksiä aineriippuvuuksista. *Janus* vol. 18 (3) 2010, 208–224. Saatavilla 11.2.2021  
<https://www.bing.com/search?q=Päihdealan+ammattilaisten+käsityksiä+aineriippuvuuksista&form=ANNH01&ref=f9cde07b4a754cd8d8699e79e741af4e&sp=-1&pg=päihdealan+ammattilaisten+käsityksiä+aineriippuvuuksista&sc=0-56&qsn&sk=&cvid=4228cc510da34625b3ecd5794286db63>
- Poijula, S. (2020) *Resilienssi – Muutosten kohtaamisen taito.* (4. korjattu painos). Helsinki: Kirjapaja.
- Päihdelinkki. tietopankki. Tietoiskut. Kaksoisdiagnoosi. Saatavilla 23.9.2020  
<https://paihdelinkki.fi/sgn/tietopankki/tietoiskut/kaksoisdiagnoosi>

- Romakkaniemi, M. & Väyrynen, S. (2011). Päihde- ja mielenterveyskuntoutujien kokemuksia psykososiaalisesta kuntoutuksesta. Teoksessa Järvi-  
koski A., Lindh J. & Suikkanen A. Kuntoutus muutoksessa (135—  
151). Rovaniemi: Lapin yliopisto. Saatavilla 9.9.2020  
<https://lada.ulapland.fi/handle/10024/63644>
- Ropo, E. & Huttunen, M. (2013). Johdanto. Teoksessa E. Ropo & M. Huttunen,  
(toim.) Puheenvuoroja narratiivisuudesta opetuksessa ja oppimis-  
essa (9—16). Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.
- Salo-Chydenius, S. (2014). Toimimalla toipuminen – ihminen oman  
kuntoutumisensa tekijänä. Teoksessa M. Havio, M. Inkinen & A.  
Partanen (toim.), *Päihdehoitotyö* (136—138). Sanoma Pro Oy.
- Sava, I. & Katainen, A. (2004). Taide ja tarinallisuus itsen ja toisen kohtaamisen  
tilana. Teoksessa Sava, I. & Vesänen-Laukkanen, V. (toim.)  
*Taiteeksi tarinoitu oma elämä* (22—39). PS-kustannus.
- Slattery, M., Hayley A., Stewart, V., Roennfeldt, H. & Wheeler, A. (2020) Parti-  
cipation in creative workshops supports mental health consumers  
to share their stories of recovery: A one-year qualitative follow-up  
study. Plos one collection: Education Research. 1371/jour-  
nal.pone.0243284. Saatavilla 8.2.2021 [Effectiveness of comple-  
mentary and self-help treatments for anxiety disorders |  
The Medical Journal of Australia \(mja.com.au\)](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0243284)
- Ståhlberg, L. (2019). *Pienryhmäohjaajan opas*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Suomalainen Settlementiliike. Saatavilla 17.9.2020 [https://setlementti.fi/toi-  
minta/suomalainen-settlementiliike/](https://setlementti.fi/toiminta/suomalainen-settlementiliike/)
- Vesänen-Laukkanen, V., Sava, I. & Martin, M. (2004). Yhteistyötä ja yhteistä  
jakamista. Teoksessa Sava, I. & Vesänen-Laukkanen, V. (toim.)  
*Taiteeksi tarinoitu oma elämä* (16—21.). PS-kustannus.
- White, M. (2016). *Karttoja narratiiviseen työskentelyyn*. Kuva ja Mieli oy.
- Yrjänäinen, S. & Ropo, E. (2013). Narratiivisesta opetuksesta narratiiviseen op-  
pimiseen. Teoksessa Ropo, E. & Huttunen, M. (toim.) *Puheen-  
vuoroja narratiivisuudesta opetuksessa ja oppimisessä* (17—46.)  
Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

LIITE

## TARINALLISEN RYHMÄPROJEKTIN TEEMAT:

### 1. TAPAAMINEN // MINÄ

TARJOILUA// TUTUSTUMINEN

TARINAPIIRI JA ESITTELYÄ: OMAT TÄRKEÄT ESINEET TAI ASIAT

### 2. TAPAAMINEN // ARKI

KIRJOITUSHARJOITUS: "LAUSEEN ALUT", SANALAAHIKKO JA PIENET TARINAT  
OMASTA ARJESTA

### 3. TAPAAMINEN //LEMPIPAIKKA

VOIMAPAIKKA – MIELIKUVA HARJOITUS

JAI/TAI MATKALAUKKU – HARJOITUS (MITÄ MINULLA ON LAUKUSSA TAI  
REPUSSA MUKANANI? MITÄ EVÄITÄ TAI TAAKKOJA?) VÄLIPALAUTE

### 4. TAPAAMINEN // ETEENPÄIN - OMAT JALAT JA VOIMAVARAT

"OMAT JALAT"- HARJOITUS (PIIRTÄMINEN, KIRJOITTAMINEN, KESKUS-  
TELU) HAASTE, JOSTA OLEN SELVINNYT JA ASKEL ETEENPÄIN

### 5. "MEIDÄN TARINA"

YHTEINEN TEKSTI TAI TARINA (POST-IT SANALAPUT)

FIILISKIERROS JA PALAUTTEET, RYHMÄN PÄÄTÖS