

## Toiminnallisuus päihdekuntoutuksessa

### Opinnäytetyö

Julia Blomster

Sosiaalialan opinnäytetyö  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Sosionomi (AMK)

KEMI 2013

## ALKUSANAT

Haluan kiittää koulumme opettajaa, meidän ryhmämme tutoropettajaa ja opinnäytetyöni ohjaajaa, Päivi Murasta, joka antoi minulle neuvoja ja suuntaa opinnäytetyöni edistymiselle. Kiitän myös toista opinnäytetyöni ohjaavaa opettajaa Laura Jokelaa.

Suuret kiitokset kuuluvat rakkaalle äidilleni, joka oli koko prosessin ajan tukenani ja kannusti minua eteenpäin silloinkin kun tunsin turhautumista ja työn tekeminen tuntui haastavalta. Kiitokset kuuluvat myös muulle perheelleni ja ystäville, jotka tuovat iloa arkeen, kannustivat hoitamaan opiskeluni kunnialla loppuun ja piristävät pelkällä läsnäolollaan.

Päihde Hjelpin koko työporukalle suuret kiitokset siitä, että pääsin tutustumaan päihdetyöhön ja löysin sieltä kiinnostukseni ja aiheen opinnäytetyölleni. Kaikki työntekijät auttoivat aktiivisesti minua perehtymään ja pääsemään sisälle päihdetyön periaatteisiin ja työpaikan käytäntöihin ja periaatteisiin.

Ilman haastateltaviani, ei tutkimuksellinen osio olisi ollut mahdollinen, joten kiitokset yhteistyöstä ja avusta kuuluu myös kaikille vapaaehtoisille haastateltavilleni.

## TIIVISTELMÄ

## KEMI-TORNION AMMATTIKORKEAKOULU, Sosiaalisala

Koulutusohjelma:	Sosiaalialan koulutusohjelma
Opinnäytetyön tekijä(t):	Julia Hilda-Maria Blomster
Opinnäytetyön nimi:	Toiminnallisuus päihdekuntoutuksessa
Sivuja (joista liitesivuja):	36 (0)
Päiväys:	4.6.2013
Opinnäytetyön ohjaaja(t):	Päivi Muranen & Laura Jokela
<p>Aiheena opinnäytetyössäni on toiminnallisuus päihdekuntoutuksessa ja tavoitteenani on tuoda esille teemahaastattelujen ja ryhmätoiminnan avulla, miten päihdekuntoutujat kokevat toiminnallisuuden päihdekuntoutuksessa.</p> <p>Tutkimuksessa viitekehyksenä toimii yhteisöhoitoteoria ja sivuan myös liikunnan ja ryhmien merkitystä yhteisöllisyyden kannalta, sekä ryhmänohjaamista. Keskeisiä teemoja ovat vertaistuki, ryhmä dynamiikka, yhteisöllisyys ja toiminnallisuus.</p> <p>Keräsin aineiston havainnoimalla ja keskustelemalla asiakkaiden kanssa ryhmien yhteydessä, sekä pitämällä kuudelle ryhmään osallistuneelle päihdekuntoutujalle haastattelut. Pidin haastattelut kahdessa osassa, kahdessa eri päihdekuntoutusyksikössä. Haastattelutyylinä oli teemahaastattelu ryhmähaastatteluina.</p> <p>Päihdekuntoutujat kokevat toiminnallisuuden selkeästi tärkeäksi osaksi päihdekuntoutusta. Toiminnallisuus auttaa asiakkaita tutustumaan toisiinsa ja luomaan yhteisöllisyyttä, sekä lisää motivaatiota ja kuntoutumisen todennäköisyyttä. Kaikki kokivat ryhmät kuitenkin hieman erilailla ja kokivat saavansa ryhmistä hieman eri asioita.</p>	
Asiasanat: päihdekuntoutus, toiminnallisuus, yhteisöllisyys, ryhmätoiminta, ryhmät	

## ABSTRACT

KEMI-TORNIO UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES, Social Services

Degree programme:	Social Services
Author(s):	Julia Hilda-Maria Blomster
Thesis title:	Functionality in Intoxicant Rehabilitation
Pages (of which appendixes):	36 (0)
Date:	4.6.2013
Thesis instructor(s):	Päivi Muranen & Laura Jokela
<p>The central theme of this thesis is functionality in substance rehabilitation. Theme interviews and functional group activities were used to study how functionality of rehabilitation is experienced among substance rehabilitee.</p> <p>Framework for this study is community care. This thesis also touches upon physical exercises and group dynamics affect on communality and group leading. Central themes are peer support, group dynamics, communality and functionality.</p> <p>Data was collected by observing substance rehabilitation clients and discussing with them during the group activities. I also interviewed six of the rehabilitees that took part to the activity groups. Interviews were conducted in two separate incidents, in two rehabilitation centers. Interview practice was theme interview.</p> <p>It is explicit that rehabilitees experience functionality as an important part of rehabilitation. Functionality helps clients to make their acquaintance, to create communality and to increase motivation and probability of rehabilitation. Each client found group activities on his/her own way. Different individuals gained different kind of things from group activities.</p>	
<p>Keywords: substance rehabilitation, functionality, communality, group activities, peer support</p>	

## SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ .....	3
ABSTRACT .....	4
SISÄLLYS .....	5
1 JOHDANTO .....	6
2 PÄIHDEKUNTOUTUS.....	7
2.1 Päihdekuntoutus ja -riippuvuus.....	7
2.2 Päihteidenkäyttö Suomessa.....	9
2.3 Päihdekuntoutuja.....	12
3 LIIKUNTA, RYHMÄT JA YHTEISÖLLISYYS .....	14
3.1 Yhteisöhoito .....	14
3.2 Liikunta ja ryhmät lisäämässä yhteisöllisyyttä .....	15
3.3 Ryhmänohjaus.....	15
4 TOIMINNALLISUUS PÄIHDEKUNTOUTUKSESSA .....	18
4.1 Toiminnallisuus käsitteenä.....	18
4.2 Liikunta ja sen vaikutukset.....	19
5 TUTKIMUKSELLINEN OSIO .....	22
5.1 Tutkimuskysymys .....	22
5.2 Tutkimusmenetelmät .....	22
5.3 Toimintatutkimus .....	23
5.4 Opinnäytetyöprosessi .....	23
6 TOIMINNALLISTEN RYHMIEN KUVAUS.....	26
6.1 Keilareissu.....	26
6.2 Mөлlyn pelaaminen.....	27
6.3 Unelmien aarrekartta päiväryhmänä .....	28
6.4 Kohteliaisuusydämet .....	29
6.5 Kävelyryhmä.....	30
7 HAASTATTELUJEN ANALYSOINTI.....	32
8 POHDINTA .....	34
LÄHTEET.....	37

## 1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössäni perehdyn liikunnan ja muun toiminnallisuuden merkitykseen päihdekuntoutuksessa. Liikunta on ollut minulle aina lähellä sydäntä ja olen aina harrastanut monenlaista liikuntaa, erittäin vaihtelevasti ja kokeillut monia eri urheilulajeja. Päihdetyöhön pääsin tutustumaan, kun suoritin toisen harjoitteluni Päihde Hjelpissä, joka on yksityinen päihdelaitos Kemissä. Kiinnostuin päihdetyöstä heti harjoitteluni alkaessa ja nautin työn monipuolisuudesta, sekä hyvästä mahdollisuudesta toteuttaa itseäni ja omia ideoitani työssä.

Ohjaajana toimiessani olen huomannut, että liikunta voi tuoda päihdekuntoutujalle suuren määrän motivaatiota raitistumiseen, helpottaa jaksamaan vieroitusoireiden yli ja tuoda onnistumisen, sekä hyvänolon tunnetta ja tätä kautta nostaa asiakkaan itseluottamusta. Halusin siis tehdä opinnäytetyöni aiheesta, joka minua tällä hetkellä suuresti kiinnostaa ja jonka koen tärkeäksi.

Opinnäytetyöni tavoitteena on tuoda esille teemahaastattelujen ja ryhmätoiminnan avulla, miten päihdeasiakkaat kokevat toiminnallisuuden päihdekuntoutuksessa. Halusin myös ilahduttaa ja rikastuttaa päihdekuntoutujien arkea ja kuntoutumisjaksoja ryhmätoiminnalla, jota asiakkaille järjestin. Viitekehyksenä työssäni toimivat yhteisöhoitoteoria ja sivuan myös liikunnan ja ryhmien vaikutusta yhteisöllisyyden tunteeseen, sekä ryhmänohjausta.

Olen joutunut elämässäni kohtaamaan paljon myös alkoholismia hyvinkin läheltä, koska sitä on ollut paljon suvussani. Omakohtaiset kokemukset ja alkoholismin sairastamisen vierestä seuraaminen on myös mahdollisesti lisännyt kiinnostustani päihdetyötä kohtaan. Päihderippuvuus on asia, jota on vaikea ymmärtää vaikka asian kanssa työskentelisi, tai olisi muuten tekemisissä kuinka paljon tahansa. Se voi pahimmillaan hallita ihmisen koko elämää ja ihminen saattaa tehdä kaikki valintansa päihteiden käytön mahdollistamiseksi.

Rajasin työni asiakaslähtöiseen näkökulmaan, koska toiminnallisten ryhmien on tarkoitus palvella asiakkaiden tarpeita ja edistää heidän kuntoutumistaan.

## 2 PÄIHDEKUNTOUTUS

### 2.1 Päihdekuntoutus ja -riippuvuus

Päihdetyössä tavoitteena on kuntouttava työote. Päihdetyö on haastavaa siksi, että asiakkaiden tulisi itse tehdä paljon töitä oman kuntoutumisensa ja raitistumisensa eteen. Kuntoutuksen tarkoituksena on auttaa kuntoutujaa saavuttamaan paras mahdollinen toimintakyky lisäämällä ja aktivoimalla kuntoutujan omia voimavaroja. Päihdekuntoutuksessa on huomioitava kuntoutujan sosiaalinen ympäristö. Sosiaaliseen ympäristöön kuuluvat muun muassa sosiaalinen verkosto, työtilanne, asuminen ja mahdolliset harrastukset. Päihdekuntoutuksessa ei riitä, että ainoastaan henkilön päihdeidenkäyttöä käsitellään, vaan on kartoitettava asiakkaan koko sosiaalinen elämäntilanne. (Lappalainen-Lehto, Romu & Taskinen 2008, 15; Karjalainen & Vilkkumaa 2004, 137)

Kuntoutuksessa on aina tärkeää kohdata jokainen asiakas yksilönä ja suunnitella kuntoutussuunnitelma ottaen kuntoutujan omat voimavarat, lähtökohdat ja motiivit huomioon. Jokainen ihminen on täysin yksilöllinen ja vaikka päihdekuntoutuksessa pyritään hyödyntämään ryhmän voimaa, on aina muistettava myös yksilöllisyys. Päihdekuntoutus voi toteutua avopalveluiden tai laitoshuollon muodossa. Päihdehuollon avopalveluita ovat esimerkiksi A-klinikan päivystys, sosiaalitoimistot, AA-kerhot ja niiden kokoontumiset sekä korvaushoitopisteet. Päihdelaitokset tarjoavat eri mittaisia katko-, vieroitus- ja intervallihoitojaksoja asiakkaille, joilla on päihdeongelmia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013. Hakupäivä 22.5.2013.)

Mikäli kuntoutujalle saadaan rakennettua sosiaaliseen ympäristöön raittiutta tukevia asioita, on kuntoutuminen ja raittiina pysyminen helpompaa ja todennäköisempää. Asiakkaan elämäntilanteen tulisi tukea kuntoutumista ja asiakkaan sosiaalisen verkoston tulisi tukea raittiutta, ei päihdeiden käyttöä. Päihdeongelmaan kuuluvat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset riippuvuutta ylläpitävät tekijät ja sen takia on kuntoutuksessa huomioitava kaikki nämä kolme osa-aluetta. Päihdekuntoutus on laajempi käsite, kuin päihdehoito, sillä päihdekuntoutus sisältää -hoidon lisäksi asiakkaan sosiaalitaloudellisen ympäristön. Päihdehoidolla tarkoitetaan katkaisu, tai vieroitushoitoa, sekä korvaushoitoa. Päihdekuntoutuksen tavoitteena on asiakkaan psyykkisen, fyysisen ja

sosiaalisen tilanteen kokonaisvaltainen kohentaminen. (Karjalainen & Vilkkumaa 2004, 137–138)

Motivoiva ja asiakaskeskeinen työskentelytapa ovat vaikuttaneet tutkimusten mukaan hyvään lopputulokseen päihdekuntoutuksessa. Motivoiva työskentelytapa on määritelty ohjaavaksi ja asiakaskeskeiseksi terapeuttiseksi työskentelytavaksi ja sen avulla pyritään muuttamaan asiakkaan käyttäytymistä. Päihdekuntoutuja tuntee usein ristiriitaisuutta halutessaan toisaalta muuttaa elämäntapojaan, mutta toisaalta taas ei. Motivoivassa työskentelytavassa keskeinen tarkoitus on tutkia tätä ristiriitaa ja ratkaista se muutosta tukevaan suuntaan. Sosiaalisten taitojen, kuten kommunikaation, harjoittamista pidetään tärkeänä osana kuntoutusta. Etenkin silloin, kun päihteidenkäyttö on alkanut nuorella iällä, on kommunikaatiotaitojen harjoittelu erittäin tärkeää. Kun päihteidenkäyttö on aloitettu jo nuorena, ovat sosiaaliset taidot saattaneet kehittyä päihteiden käyttäjien viiteryhmän mukaisiksi. (Karjalainen & Vilkkumaa 2004, 139–142)

Päihdeongelmasta toipumisessa sosiaalisella tuella on suuri merkitys ja tätä asiaa on tutkittu paljon. Sosiaalisilla suhteilla voi olla erittäin ratkaiseva merkitys kuntoutumiseen positiivisessa ja negatiivisessa mielessä. Riippuen sosiaalisen verkoston laadusta voi se auttaa lopettamaan päihteiden käytön, tai edistää päihteiden käytön jatkamista. Sosiaalisen verkoston ollessa pieni, saa päihdeongelmainen vähemmän tukea ja sosiaalisten suhteiden ollessa ongelmallisia, sekä tarjotessa vähemmän tukea, on todennäköisempää että päihdeongelma jatkuu. Kuntoutumisen kannalta olisi siis tärkeää, että päihdekuntoutujalla on myös raittiita läheisiä ihmisiä. (Karjalainen & Vilkkumaa 2004, 143–144)

Itseluottamus vaikuttaa kuntoutumiseen ja päihdeongelmaisilla itseluottamus on usein huono. Kun päihdeongelmaista arvostetaan ja pidetään kyvykkäänä muuallakin kuin päihdehoidon piirissä, hänen itseluottamuksensa kasvaa ja tämä edesauttaa kuntoutumista. Päihdeongelmaisten olisi tärkeää saada uusia toiminta-areenoita ja sosiaalisia suhteita, jotka korvaavat päihteiden käyttöä edistävät tekijät. Ryhmät kuntoutusmenetelmänä auttavat asiakkaita saamaan mahdollisuuden oppia uusia sosiaalisia taitoja. Ryhmäkuntoutuksen etuja ovat mahdollisuus vertaistukeen, eli kokemusten ja selviytymiskeinojen jakaminen, sekä vertailu, kannustus, kokemus



yhteisöllisyydestä ja kuntoutujien keskinäiset kontaktit. (Karjalainen & Vilkkumaa 2004, 144-)

Päihteiksi luetellaan alkoholi, tupakka, huumeet, impattavat aineet ja lääkkeet väärinkäytettyinä. Eli kemialliset aineet jotka aiheuttavat käyttäjässään kovaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista riippuvuutta. Ihminen käyttää näitä aineita muuttaakseen omaa olotilaansa ja päihtyäkseen. Päihderiippuvuus tarkoittaa voimakasta ja pakonomaista halua ja tarvetta käyttää päihteitä, vaikka niistä aiheutuisi fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja/tai henkistä haittaa käyttäjälle ja hänen läheisilleen. (Piirainen 2013, 10)

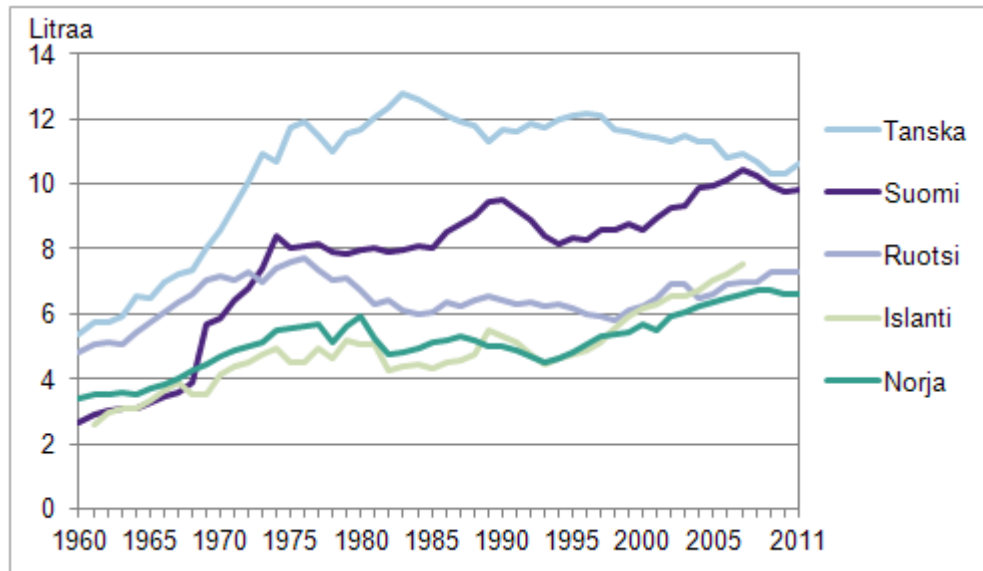
Päihteiden kohtuukäytön ja päihderiippuvuuden erot voivat olla erittäin häilyvät. Kriteereinä päihderiippuvuuden muodostumiselle voidaan pitää voimakasta halua, tai pakonomaista tarvetta käyttää päihteitä, käytön kontrollin heikentymistä, tai katoamista, vieroitusoireita, sietokyvyn kasvua, jatkuvaa käytön ja päihteen ajattelua, sekä käyttöä huolimatta siitä, että se aiheuttaa käyttäjälle erilaisia haittoja. Usein päihderiippuvaisella on edellä mainituista kriteereistä useampia kuin vain yksi. (Lappalainen-Lehto, Romu & Taskinen 2011, 16–20)

## 2.2 Päihteidenkäyttö Suomessa

Suomessa pääpäihteitä ovat alkoholi, tupakka, kannabis, amfetamiinit, opiaatit, ekstaasi ja kokaiini. Suomessa on ilmennyt kaksi suurempaa huumeaaltoa, ensimmäinen vuonna 1960 ja toinen 1990- luvulla. Huumeidenkäyttö on nykyaikana yhä enemmän osa nuorten arkea, niin viihde-, kuin ongelmakäytössäkin. (Varjonen & Tanhua & Forsell & Perälä 2012, 36. Hakupäivä 6.5.2013)

Seuraavasta taulukosta näkee alkoholin kulutuksen Pohjoismaissa 60-luvulta tähän päivään. Tanskan alkoholin tilastoitu kulutus on hieman korkeampaa kuin Suomessa, mutta suomalaiset juovat enemmän väkeviä alkoholijuomia kuin muut pohjoismaalaiset. ”Suomessa väkevien alkoholijuomien osuus tilastoidusta alkoholinkulutuksesta on noin 23 prosenttia, kun muissa Pohjoismaissa se on 14–20 prosenttia.” (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos 2013. Hakupäivä 6.5.2013). Taulukosta nähdään myös, että alkoholin kulutus on kasvanut Suomessa hieman sekä 90-luvun laman että 2000-luvun alun taantuman aikana.

**Alkoholijuomien tilastoitu kulutus Pohjoismaissa 100 %:n alkoholina 15 vuotta täyttäneeltä asukasta kohti 1960–2011 (Islanti 1961-2007), litraa**

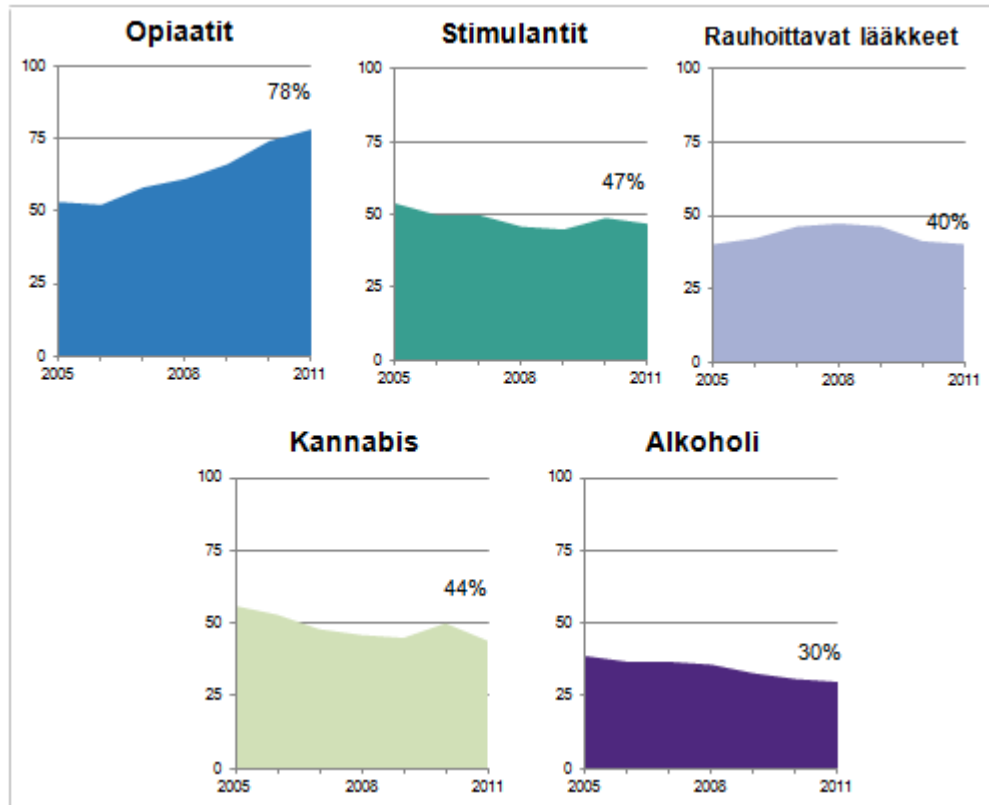


Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (2013)

[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/tilastot/aiheittain/paihteet\\_ja\\_riippuvuudet/alkoholi/pohjoismainen\\_alkoholitulasto](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tilastot/aiheittain/paihteet_ja_riippuvuudet/alkoholi/pohjoismainen_alkoholitulasto)

Seuraavassa taulukossa kuvataan sitä kuinka suuri osa hoitoon hakeutuneista ihmisistä on käyttänyt kutakin ongelmapäihdettä. Opiaatit ovat ehdottomasti eniten hoitoon hakeutumista aiheuttavia päihteitä. Taulukossa olevien lukujen summa on yli 100%, sillä siinä on huomioitu sekakäyttö. Yli puolet hoitoon hakeutuvista käyttää useampaa kuin kolmea päihdettä. Alkoholilla on viidennellä sijalla kyseisessä taulukossa. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2013. Hakupäivä 6.5.2013)

**Hoitoon hakeutumiseen johtaneet ongelmapäihteet vuosina 2005–2011,  
1.-3. ongelmallisimmat päihteet, prosentteja asiakkaista (n=2 527)**

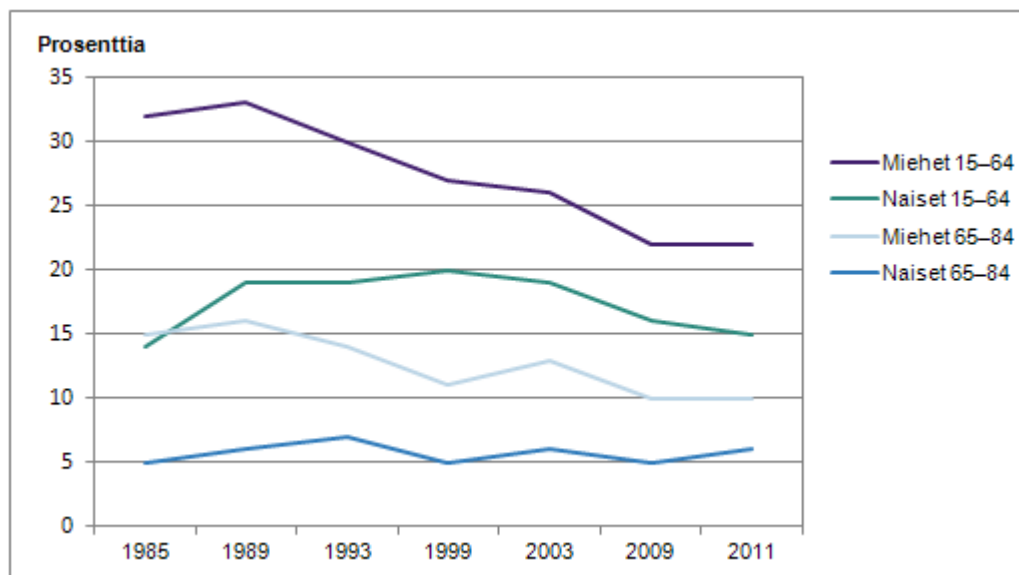


Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2013)

[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/tilastot/aiheittain/paihteet/paihdehuollon\\_huumeasiakkaat](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tilastot/aiheittain/paihteet/paihdehuollon_huumeasiakkaat)

Seuraava taulukko kuvaa päivittäin tupakoivien henkilöiden määrää ikäryhmittäin vuodesta 1985 vuoteen 2011. Nuoret 15–64 vuotiaat miehet tupakoivat selkeästi eniten ja vuonna 2011 yli 20 % tästä ryhmästä tupakoi päivittäin. Seuraavaksi eniten päivittäin tupakoivat 15–64 vuotiaat naiset, tästä ryhmästä vuonna 2011 päivittäin tupakoi hieman alle 15 %. Taulukon mukaan tupakointi on kuuden vuoden aikana vähentynyt kaikilla ikäryhmillä niin miehillä, kuin naisillakin. Tupakoivien 65-84 vuotiaiden naisten määrä on hieman noussut vuoden 2009 jälkeen.

### Päivittäin tupakoivien miesten ja naisten osuudet ikäryhmittäin 1985–2011



Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin tutkimuslaitos (2013)

[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/tilastot/aiheittain/paihteet/tupakka](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tilastot/aiheittain/paihteet/tupakka)


Lähde

Tupakkatilasto 2011

Tobaksstatistik 2011

Tobacco statistics 2011

Tilastoraportti 23/2012, 24.10.2012.

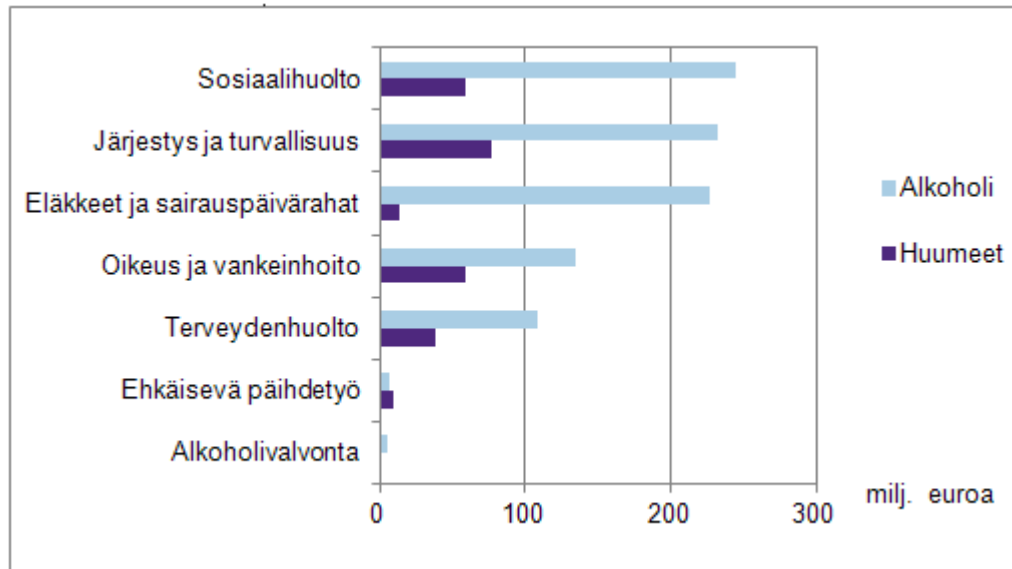
Suomen virallinen tilasto, Tupakkatilasto. THL. 

### 2.3 Päihdekuntoutuja

Yleensä päihdekuntoutujat olettavat, että päihdetyöntekijöillä on jokin salainen keino raitistaa ihmisiä ja he olettavat että tulevat laitokseen ja heidät parannetaan. Tosiasia on kuitenkin, että kukaan ei voi raitistua, ellei motivaatio ja työpanos raitistumiseen lähde päihderiippuvaisesta itsestään. Jokainen päihdeongelmainen on ihminen siinä missä kaikki muutkin, ja asiakkaita on kohdeltava ihmisarvoisesti ja ennakkoluulottomasti. Usein päihteidenkäyttöön on vaikuttanut jokin elämäntapahtuma, tai sairaus. Päihde- ja

mielenterveysongelmat ovat paljon liitoksissa toisiinsa ja päihdetyössä on hoidettava ihmistä kokonaisuutena, sekä pyrittävä auttamaan asiakasta mahdollisimman monipuolisesti. (Kuusisto & Lehtola & Vanhatalo 2002, 14-15)

### Julkiset alkoholi- ja huumehaittakustannukset (keskiarvot) pääryhmittäin 2010



Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2013)

[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/tilastot/aiheittain/paihteet\\_ja\\_riippuvuudet/alkoholi/paihd\\_ehaittakustannukset](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tilastot/aiheittain/paihteet_ja_riippuvuudet/alkoholi/paihd_ehaittakustannukset)

Päihteiden käytöstä luopuessaan henkilö tarvitsee toimintaa, jonka tähtäimenä on mielekkäämmän elämänmuodon saavuttaminen. Päästäkseen eroon päihteidenkäytöstä, on kuntoutujan saatava uusia toiminta-areenoja ja uudistettava sosiaaliset verkostonsa. (Hännikäinen-Uutela 2004, 118)

### 3 LIIKUNTA, RYHMÄT JA YHTEISÖLLISYYS

#### 3.1 Yhteisöhoito

Yhteisöhoidon ideana on, että yksilöiden kuntoutumiseen ja tavoitteiden täyttymiseen käytetään tietoisesti yhteisön voimaa, ihmisten vuorovaikutusta ja yhteisöllistä toimintaa kuntoutuksellisten ja kasvatuksellisten tavoitteiden toteuttamiseen. Yhteisöhoito käsittää fyysisen ja sosiaalisen ympäristön, sekä periaatteet jotka liittyvät terapiaan, kuntoutukseen ja kasvatukseen. Perustana ovat yhteisöön kuuluvien henkilöiden yhteistyö, keskinäinen vastuu ja avoin kommunikaatio. Yhteisöhoito vaatii yhteisön jäseniltä, eli päihdelaitoksessa asiakkailta ja työntekijöiltä, sitoutumista ja aktiivista osallistumista toimintaan sekä ongelmien ratkaisemiseen. Kaiken yhteisössä tapahtuvan tulisi palvella hoidollisia, kasvatuksellisia tai kuntoutuksellisia tavoitteita. (Pimiä 2006, 6; Karjalainen & Vilkkumaa 2004, 147–148; Puijola 2013, 16; Murto 1997, 13)

Yhteisöhoidon periaatteina ovat avoimuus, yhteisöllisyys, tasa-arvoisuus, fyysinen ja psyykinen koskemattomuus, sekä todellisuuden kohtaaminen. Hoito- ja kasvatukseen miehekkään työn merkitys on keskeinen yhteisöhoitossa. Yhteiset keskustelut koko yhteisön kesken ovat tärkeitä. Keskeistä on että ihmiset kuuntelevat toisiaan ja pystyvät olemaan avoimia. Kemin päihdehuollossa käytetään säännöllisiä ryhmiä (aamuryhmä, päiväryhmä, iltaryhmä.), jotka kuuluvat päivittäiseen ohjelmaan. Kuten päihdekuntoutuksessa yleensäkin, myös yhteisökuntoutuksessa vastuu kuntoutumisesta ja hoidon edistymisestä on kuntoutujalla itsellään. (Pimiä 2006, 6-7; Murto 1997, 15–250)

Tavoitteena on että asiakkaiden sosiaaliset taidot ja -suhteet sekä persoonallisuudet kehittyisivät. Asiakkaiden tulisi muuttaa asenteitaan ja käyttäytymistään. Yhteisöhoitossa kuntoutujilla on mahdollisuus saada kuntoutuksen aikana paljon vertaistukea. Se, kuinka paljon asiakkaat saavat toisistaan vertaistukea, riippuu hieman asiakaskunnasta. Esimerkiksi alkoholistit ja narkomaanit käyvät läpi erilaiset ja erimittaiset vieroitusoireet. Myös ikäerot vaikuttavat hieman, sillä nuoren narkomaanin on usein hankalaa samaistua iäkkäämpiin alkoholisteihin. Aina kuitenkin löytyy yhteisiä tekijöitä, kuten riippuvuus johonkin päihteeseen, joten mahdollisuus vertaistukeen

yhteisön kesken on aina olemassa. (Pimiä 2006. 7; Löfström & Tuomista 1999, 4; Hännikäinen-Uutela 2004, 123)

Yhteisön jäsenien on oltava halukkaita kohtaamaan ja ymmärtämään maailma myös yhteisön ulkopuolella. Esimerkiksi päihdekuntoutuksessa on asiakkaiden muistettava, että hoitajaksot päättyvät, ja kotiuduttuaan on asiakkaan oltava valmis kohtaamaan maailma ja ihmiset laitoksen ulkopuolella. (Hännikäinen-Uutela 2004, 120-128)

### 3.2 Liikunta ja ryhmät lisäämässä yhteisöllisyyttä

Yhteisöllisyys tarkoittaa ryhmän jäsenten välistä suhdetta ja vuorovaikutusta, joka syntyy kun ryhmä toimii yhdessä ja yhteistyössä. Yhdessä liikkuminen ja toimiminen siis synnyttävät yhteisöllisyyttä. Omantunnon kehittyminen on yhteydessä yksilön sosiaalistumisen ja yhteisön jäseneksi kasvamisen kanssa. Ihminen ei kykene solmimaan normaaleja suhteita, tai tuntemaan syyllisyyttä, vaikka rikkoisi yhteisön normeja, jos häntä ei ole siihen kasvatettu. Silloin myös yhteisöön sosiaalistuminen on mahdotonta. (Korhonen & Nikka 2012, 3; Hännikäinen-Uutela 2004, 118)

Harrastusten ja ryhmätoiminnan kautta ihminen oppii noudattamaan tiettyjä sääntöjä ja normeja, tekemään kompromisseja sekä ottamaan muut ryhmän jäsenet huomioon. Tämä kasvattaa sosiaalisia taitoja ja ryhmän jäsenten sosiaalisten taitojen kehittyminen helpottaa ryhmäyhtymistä, sekä lisää yhteisöllisyyttä ryhmässä. Ryhmätoiminnan yhteydessä ryhmänohjaajalla on mahdollisuus vaikuttaa ryhmän henkeen ja auttaa yhteisöllisyyden muodostumisessa. Kannustaminen, auttaminen ja neuvominen ovat hyviä yhteisöllisyyden ilmenemismuotoja. (Jukka & Keisalo & Moilanen & Salo 2009,13)

### 3.3 Ryhmänohjaus

Ryhmänohjaaja saa toimia omana persoonanaan, mutta on myös ominaisuuksia, joita jokainen ryhmänohjaaja tarvitsee. Ominaisuuksia, joita ryhmänohjaajat tarvitsevat, ovat empaattinen eläytyminen, avoimuus, aitous, luottamus ryhmän kykyihin ja voimavaroihin, ryhmän jäsenten tasavertainen kunnioittaminen, välittömyys, huumorintaju, taito käsitellä vaikeita asioita, kyky tehdä ja välittää havaintoja, sekä käytännönläheinen realismi. Päihdetyössä kohtaa erittäin vaikeita asioita ja

ryhmänohjaajan on osattava suhtautua niihin ammatillisesti ja empaattisesti. Huumorintajun avulla ryhmänohjaaja pystyy keventämään tunnelmaa ja saamaan asiakkaat kiinnostumaan tärkeistä aiheista. On tärkeää suhtautua jokaiseen asiakkaaseen tasavertaisesti ja luottamussuhteen luominen on erittäin tärkeää hoitojakson edistymisen kannalta, jos asiakas ei luota työntekijään, on työskentely ja kuntoutumisen eteneminen erittäin vaikeaa. (Kaukkila & Lehtonen 2008, 59)

Ryhmänohjaajan on pystyttävä eläytymään toisen ihmisen todellisuuteen empaattisesti ja intuitiivisesti, eli aistinvaraisesti. Ohjaajan oma tunne-elämä ei voi olla lukkiutunut, sillä silloin ryhmän muiden jäsenten kertomat tarinat nostavat pintaan ohjaajan omia tunteita ja aito kohtaaminen on mahdotonta. Mikäli ryhmänohjaajan tunteet ja sanat ovat keskenään ristiriidassa, huomaavat ryhmäläiset sen helposti. Hyvä ryhmänohjaaja kasvaa ryhmässä yhä enemmän omaksi itsekseen ja on avoin kohtaamaan uusia ihmisiä, sekä tilanteita. Työntekijänä on jätettävä omat henkilökohtaiset mielipiteet ja tunteet sivuun ja toimittava ammatillisesti, koska kuntoutujat ovat usein erittäin herkässä tilassa hoitoon tullessaan ja voivat ottaa sanat ja teot hyvinkin henkilökohtaisesti. Jos ohjaaja loukkaa asiakasta henkilökohtaisella tasolla, on luottamussuhteen luominen melko mahdotonta. (Kaukkila & Lehtonen 2008, 59–60)

On tärkeää, että ryhmänohjaaja luottaa ryhmänsä kykyihin ratkaista ongelmia ilman ohjaajaa. Muuten hän saattaa yrittää ratkaista ne itse, eikä silloin ryhmä voi toimia kuten ryhmä. Vasta silloin ryhmänohjaaja kykenee luottamaan ryhmänsä voimavaroihin ja kasvuun, kun hän itse uskaltaa muuttua ja kasvaa. Asiakkaille on annettava sopivassa määrin vastuuta ja mahdollisuuksia itse ratkaista ongelmia ja pohtia asioita. Monet päihdekuntoutujat eivät ole täysin tietoisia hoitoon tullessaan, kuinka suuri vastuu ja vaikutus heillä itsellään on kuntoutumisen onnistumiseen. On tärkeää tuoda esiin, että kukaan muu kuin kuntoutuja itse ei loppujen lopuksi voi raitistaa asiakasta. Työntekijät voivat auttaa heitä löytämään motiiveja ja apukeinoja raitistumiseen, mutta vastuu ja päätös ovat kuitenkin itse asiakkaalla. (Kaukkila & Lehtonen 2008, 60)

Hyvä ryhmänohjaaja kunnioittaa ryhmän jäseniä ja hyväksyy erilaiset mielipiteet ryhmän jäsenten ja ohjaajan välillä. Ryhmänohjaajan on kunnioitettava jokaisen henkilön yksityisyyttä ja tietynlaisella persoonallisuudella voi olla ryhmänohjaus helpompaa ja luontaisempaa. Spontaanius, huumorintaju ja tilannekomiikka ovat luonteenpiirteitä, jotka voivat auttaa ryhmänohjaajaa selviämään kiusallisista tilanteista,



sekä purkamaan jännitteitä ryhmän sisällä. Ohjaajalla on tärkeää olla hyväksyvä asenne ja hankaliakin tilanteita ja asioita on pystyttävä kohtaamaan. (Kaukkila & Lehtonen 2008, 61–62)

## 4 TOIMINNALLISUUS PÄIHDEKUNTOUTUKSESSA

### 4.1 Toiminnallisuus käsitteenä

Toiminnallisuus päihdekuntoutuksessa on melko laaja käsite, mutta opinnäytetyössäni toiminnallisuudella tämän asiakaskunnan kanssa tarkoitan kevyttä liikuntaa, pelaamista, askartelua, eli kaikkea kuntoutujaa aktivoivaa tekemistä. Toimintakyky asiakkailla on erittäin vaihteleva suuren ikähaarukan, päihteiden käytön runsauden ja päihderiippuvaisena olleen ajan takia. Päihdelinkki-sivustolla luoviksi ja toiminnallisiksi menetelmiksi on luokiteltu kuvalliset ilmaisut, valokuvaus, videointi, musiikki, kirjallisuus, tanssi, draamalliset menetelmät ja liikunta. (Salo-Chydenius 2006. Hakupäivä 24.5.2013)

Menetelmiä käytettäessä tavoitteena on auttaa asiakkaita ilmaisemaan sellaisia ajatuksia ja mielikuvia, joita he eivät pysty vielä sanallisella tasolla ilmaisemaan. Tarkoituksena on, että vuorovaikutus helpottuu ja asiakkaan päihteidenkäyttöä, päihdehistoriaa, elämäntilannetta ja -historiaa, erilaisia riskitilanteita, pyrkimyksiä, haaveita, sekä käsityksiä itsestä ja muista päästään tutkimaan. Tarkastelun kohteena ovat myös asiakkaan omat voimavarat, kiinnostuksen kohteet, sekä hallinnan ja selviytymisen keinot. Tärkeää ovat päihdekuntoutujan omat kuvaukset ja määrittelyt ongelmista ja kärsimyksestä. (Salo-Chydenius 2006. Hakupäivä 24.5.2013)

Käyttämiäni toimintamalleja ovat olleet, keilaus, kävelylenkit, mölkky-peli, petanque, unelmien aarrekartta, elämänjanat, retket esimerkiksi makkaraa paistamaan ja uimahallilla käynti.

Toiminnallisuutta on sovellettava asiakaskunnan mukaan ja arvioitava sellainen muoto, mihin mahdollisimman moni kykenee osallistumaan, mikäli halutaan koko ryhmän osallistuvan. Toiminnallisia ryhmiä käytetään aina yhdessä muiden kuntoutusmuotojen kanssa. Yhdessä pelaillaessa ja toimiessa asiakkaiden välinen, yhteisöllisyys lisääntyy ja ryhmäytyminen on helpompaa. Kun ryhmä dynamiikka asiakkaiden ja työntekijöiden välillä toimii, on helpompi hyödyntää ryhmäkeskusteluja, vaikeistakin asioista pystytään puhumaan ryhmässä. Toiminnallisuus on siis keino lisätä yhteisöllisyyttä ja tätä kautta helpottaa kuntoutumista. (Salo-Chydenius 2006. Hakupäivä 24.5.2013; Korhonen & Nikka 2012, 3)

## 4.2 Liikunta ja sen vaikutukset

Monella päihderiippuvaisella liikunnan määrä on jäänyt vähäiseksi päihderiippuvuuden myötä. Työskennellessäni Päihde Hjälpissä ja ollessani työharjoittelussa Pihlassa, huomasin että melkein poikkeuksetta kuntoutujilla liikkuminen oli erittäin vähäistä ja yksipuolista. Ainoa liikuntatapa päihderiippuvaisilla on yleensä käveleminen esimerkiksi lähikauppaan, alkoon tai käyttäjäkavereiden luokse. Pyöräilykin voi olla haastavaa, tai jopa mahdotonta, kun on päihteiden vaikutuksen alainen. Liikunnalla on kuitenkin paljon myönteisiä vaikutuksia niin psyykkisesti, sosiaalisesti kuin fyysisestikin ja kun päihde- ja mielenterveysongelmat kulkevat paljon käsi kädessä, on liikunnalla positiivisesti edistävä vaikutus päihdekuntoutumisen kannalta. Usein päihdeongelmaiset koettavat hoitaa mielenterveysongelmiaan päihteiden avulla, esimerkiksi masennuksen, ahdistuksen ja paniikkihäiriöiden itsehoito päihteillä on erittäin yleistä. (Rantonen & Laukkarinen, 2006, 4-6)

Liikkuminen vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin monella tavalla. Se auttaa helpottamaan stressiä, ahdistuksen tunteita ja jännitystä, virkistää mieltä, lisää myönteisiä tunteita antamalla ilon, onnistumisen, sekä pätevyyden tunteita. Liikunta myös vähentää lievää masennusta, parantaa minäkuvaa, lieventää väsymystä ja vihan tunnetta, auttaa rentoutumaan ja tuo vaihtelua elämään. (Terveyskirjasto 2013; Luona-Helminen & Samstén 2004, 15)

Esimerkiksi leppoiset kävelylenkit auttavat selkiyttämään ajatuksia. Olen itse huomannut, että kävelyn lomassa ihmisten on helppo luoda luottamussuhde ja avautua omasta elämästään, ajatuksistaan, sekä puhua tunteista.

Liikunnasta saatavat positiiviset vaikutukset eivät kuitenkaan aina toteudu ja liikunnan tulisi olla vapaaehtoista, liikkujalle mieleistä sekä fyysisen kunnon huomioon ottavaa, jotta se vaikuttaa liikkujan positiivisesti. Tärkeää on myös sosiaalinen sekä fyysinen ympäristö, jossa liikutaan. Haasteena päihdetyöhön sovellettavassa liikunnallisessa toiminnassa onkin se, että asiakkaat ovat hyvin eri-ikäisiä ja kuntoisia, eivätkä samanlaiset liikuntamuodot sovi jokaiselle. Ohjaajalla on siis oltava kykyä soveltaa liikkumisen muotoja aina asiakkaan tai asiakasryhmän kunnon ja kykenevyyden mukaan. (Luona-Helminen & Samstén 2004, 15)

Päihdetyössä liikunta auttaa asiakkaita purkamaan ahdistusta ja turhautumista. Päihdekuntoutuja ei saa poistua laitoksesta yksin, niin kauan kun hänellä on menossa katkolääkitys, joka yleensä kestää viisi päivää. (Tikkanen & Laamanen & Helander. Hakupäivä 29.11.2012; Kippola-Pääkkönen 2002. Hakupäivä 29.11.2012)

Yksi asiakas jäi päihdelaitokseen hoitajaksonsa loppuun asti, kun pääsi käymään kanssani joka päivä yhden tai kaksi kertaa kävelyillä. Asiakas kertoi kävelyiden auttavan häntä jaksamaan näiden päivien ohi ja kertoi että jos ei olisi päässyt ulkoilemaan, ei hän olisi pystynyt olemaan tätä viittä päivääkään. Ahdistus olisi vallannut hänen mielensä, sillä asiakas oli hyvässä fyysisessä kunnossa, eikä hän pitänyt neljän seinän sisällä oleskelusta.

Liikunnalla on paljon hyviä fyysisiä vaikutuksia, mikäli se ei ole liian rasittavaa ja tarvittavat lepopäivät pidetään. Ihmisillä, jotka liikkuvat säännöllisesti, on todettu olevan pienempi riski sairastua yli 20 sairauteen, tai sairauden esiasteeseen, kuin niillä ihmisillä, jotka eivät liiku säännöllisesti. Liikunta vaikuttaa positiivisesti muun muassa ihmisen hengitykseen, verenkiertoon ja ääreisverenkiertoon, hermostoon, aineenvaihduntaan, lihaksiin, luustoon ja niveliin, sekä sydämeen. (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 12-15)

Liikunta kasvattaa kuntoa, parantaa toimintakykyä ja edistää terveyttä. Jotta liikunnan vaikutukset näkyvät, on liikuntaa harrastettava säännöllisesti ja pitkäkestoisesti. Tosin esimerkiksi päihdekuntoutujan toimintakyky voi parantua huomattavankin nopeasti, kun liikunnan määrää lisätään. Kun ihmisen fyysinen kunto on huono vaikuttaa kunnan kohentuminen jokapäiväiseen elämään ja arjen askareista suoriutuminen helpottuu. Liikunta lisää itseluottamusta ja huono itseluottamus on yleistä päihdeasiakkaille. (Luona-Helminen & Samste'n 2004, 16-17, Rantonen & Laukkarinen 2006, 3-8)

Esimerkkinä voisin mainita yhden päihdekuntoutujan, joka ei harjoitteluni alussa lähtenyt edes kävelyille, saati sitten keilaamaan tai kaupungille hoitamaan asioita. Kun harjoitteluni eteni ja olin saanut asiakkaan kanssani kävelyille pari kertaa, alkoi hän vähitellen itse pyytää minua kanssaan lenkille. Asiakkaalla oli erittäin huono itseluottamus ja keskustelimmekin siitä, että hän pelkää ja jännittää uusia asioita. Saatuaani asiakkaan luottamuksen yhteisten lenkkien myötä, lähti hän kanssani

kaupunkiin ostamaan itselleen televisiota. Oli selkeästi huomattavissa, että liikkuminen ja rajojen rikkominen, poistumalla asiakkaan mukavuusalueelta sopivissa määrissä, kasvatti hänen itseluottamustaan. Käytyään lenkillä hän tunsi ylpeyttä itsestään ja mainitsikin sen joka lenkin jälkeen ääneen.

## 5 TUTKIMUKSELLINEN OSIO

### 5.1 Tutkimuskysymys

Opinnäytetyössäni tutkin sitä, miten asiakkaat kokevat toiminnalliset ryhmät päihdekuntoutuksessa.

### 5.2 Tutkimusmenetelmät

Tein tutkimustani toiminnallisten ryhmien kautta, joita olen pitänyt päihdekuntoutujille Hjelpissä ja Pihlassa. Metodeina tutkimuksessani ovat haastattelut, havainnointi ja asiakkaiden kanssa käydyt keskustelut. Haastatteluni pidin ryhmähaastatteluina molemmissa päihdelaitoksissa vapaaehtoisille asiakkaille. Haastattelut olivat teemahaastatteluja. Havainnointeja olen tehnyt jokaista ryhmää pitäessäni ja toimiessani asiakkaiden kanssa. Keskusteluja olemme asiakkaiden kanssa käyneet toiminnan ja ryhmien yhteydessä.

Teemahaastattelu on menetelmä joka mahdollistaa tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden vapaan ja luontevan reagoinnin. Tämä keskustelutyylinen menetelmä hankkii tietoa, auttaa haastateltavia rentoutumaan ja avautumaan sekä suhtautumaan tutkimukseen suopeasti. Teemahaastattelun avulla saatetaan paljastaa asioita, joita ei muuten saataisi selville. Haastattelijalle on valmiiksi mietittynä erilaisia otsikoita keskustelulle ja niiden pohjalta keskustelua käydään. Vaikka teemahaastattelussa on valmiit tema-alueet ja ne ohjaavat keskustelua, on se silti melko avointa ja vapaamuotoista. (Hirsjärvi & Hurme 1991, 8)

Teemahaastattelu sopii siksi tutkimusmetodikseni, että asiakaskunta on sellainen, etteivät kaikki kykene täyttämään esimerkiksi kyselylomaketta itsenäisesti. Päihdeasiakkaat eivät välttämättä ole kovin motivoituneita ja innostuneita osallistumaan tutkimuksiin, koska heillä on paljon työstämistä omassa kuntoutumisessaan, mutta he yleensä pitävät keskusteluista ja näin asiakkaita on helpompi saada osallistumaan tutkimukseen. Asiakkaiden todelliset tunteet ja ajatukset tulevat helpommin esille haastattelun kautta, tutkijana pystyn tulkitsemaan haastateltaviani kokonaisvaltaisemmin. (Hirsjärvi & Hurme 1991, 15)

Haastattelu osana tutkimusta on vuorovaikutustilanne, jossa haastattelu on suunniteltu ennalta ja tutkija on perehtynyt tutkimuksen kohteeseen, niin teoriassa kun käytännössäkin. Tavoitteena on luotettavan informaation kerääminen tutkimusongelmaan liittyen. Haastattelun tulee olla haastattelijan ohjaama sekä aloittama ja haastattelijan täytyy usein motivoida haastateltavia ja ylläpitää heidän motivaatiotaan. Haastattelijan tulee tietää roolinsa, jonka myös haastateltava huomaa yleensä haastattelun edetessä ja haastattelijan ja haastateltavien välillä on oltava luottamussuhde siitä, että tutkimuksessa julkaistaan vain sovittuja tietoja. (Hirsjärvi & Hurme 1991, 27)

Teemahaastattelussa ei esitetä tarkkoja kysymyksiä, vaan haastateltavat saavat tuoda vapaasti keskustelun lomassa esille omat näkemyksensä ja kokemuksensa. Teemahaastattelua suunniteltaessa tulee ensimmäiseksi päättää tutkimuksen tavoite, eli tutkimuskysymys. Seuraavana tutkijan on tiedettävä, minkälaista tietoa hän tarvitsee, jotta saadaan vastaus tutkimuskysymykseen. Kun nämä asiat ovat selvinneet tutkijalle, voi hän alkaa laatia tutkimuslomaketta, eli tema-alueuuttelo. (Hirsjärvi & Hurme 1991, 36–41)

### 5.3 Toimintatutkimus

Opinnäytetyöni on toimintatutkimus, koska tutkin työssäni sitä, miten toiminta vaikuttaa päihdekuntoutujiin ja miten he kokevat toiminnallisuuden. Toimintatutkimus on laadullinen, eli kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä ja sitä voidaan käyttää, kun halutaan kirjoittamatonta faktatietoa, tai ymmärtää ihmisten toiminnan taustalla vaikuttavia uskomuksia, haluja, ihanteita ja käsityksiä. Tässä tutkimusmenetelmässä ei käytetä tilastoja, tai muita määrällisiä ja matemaattisia menetelmiä. (Vilka & Airaksinen 2003, 63; Pihlaja 2003, 51)

### 5.4 Opinnäytetyöprosessi

Aloin suunnittelemaan opinnäytetyötäni kolmannen harjoittelujakson aikana, toisen opiskeluvuoden lopulla. Ensin minulle ehdotettiin, että olisin alkanut jonkun toisen opiskelijan kanssa vetämään A-killan toiminnallista naistenryhmää ja tehnyt siitä opinnäytetyöni. Kiinnostuin heti ideasta ja koetin saada kaveria, mutta en onnistunut siinä ja ideaa ei voitu toteuttaa.

Innostuin kuitenkin ajatuksesta, että opinnäytetyöni olisi toiminnallinen ja harjoitellessani päihdekuntoutuksen parissa päätin, että työni liittyy päihde- ja mielenterveystyöhön. Pyörittelin tutkimuskysymystä päässäni puoli vuotta ja kannoin kotiin työharjoittelusta pinon muistilappuja, joille olin kirjoitellut ideoita opinnäytetyötäni koskien.

Vaikeinta oli aloittaa työn kirjoittaminen ja konkreettinen tekeminen. Ajatukset juoksivat opinnäytetyön ympärillä, mutta tunsin että mistään ajatuksesta tai ideasta en saa kiinni. Mietin aluksi, että alkaisin vetää yhtä ryhmä säännöllisesti muutaman tapaamiskerran verran. Törmäsin kuitenkin heti ongelmaan siitä, etten saisin päihdekuntoutujia motivoitumaan käymään ryhmässä kotiutumisen jälkeen.

Päätin siis harjoittelujeni aikana olla mahdollisimman aktiivinen ja hoitaa ryhmien ohjaamiset suurimmaksi osin harjoittelujeni parissa Pihlassa ja Hjelpissä. Kaksi ryhmää järjestin ja pidin kokonaan harjoittelujeni ulkopuolella, nämä olivat viimeiset ryhmät ja ryhmien jälkeen pidin haastattelut.

Ennen kuin pidin haastattelut, perehdyin haastatteluihin ja tutkimustöihin liittyvään kirjallisuuteen, tämän jälkeen ja lähdeaineiston lukemisen yhteydessä kokosin kysymyspatteriston, jonka avulla pystyin pitämään keskustelua yllä ja estämään keskustelua menemästä täysin asian vierestä, eli varmistamaan että saan vastaukset tutkimiini asioihin. Haasteltavia oli yhteensä kuusi henkilöä, ja kaikki osallistuivat vapaaehtoisina. Aluksi kerroin kuka olen, mihin tarkoitukseen haastatteluni teen, mitä siinä käsitellään ja korostin haastateltavieni anonyymiyyttä.

Nauhoitin haastattelut, jotta mitään ei jää huomioimatta ja pystyn käymään läpi koko haastattelutilanteen uudestaan niin moneen kertaan, kuin tarpeellista. Kuuntelin haastattelut useaan otteeseen ja kirjoitin ylös asiakkaiden esiin nousseet mielipiteet ja ajatukset toiminnallisista ryhmistä. Kuunneltuani haastattelut ja kirjoitettuani kaiken ylös, aloin vähitellen koota litterointia opinnäytetyöhöni.

Lopuksi kirjoitin pohdinta osuuden ja johtopäätökset tekemästäni tutkimuksesta haastattelujen ja havainnointien pohjalta. Pohdintaa kirjoittaessa kävin mielessäni



tarkasti läpi vielä koko opinnäytetyöprosessin, oppimiskokemukset, työn hyödynnettävyyden ja luotettavuuden.

## 6 TOIMINNALLISTEN RYHMIEN KUVAUS

### 6.1 Keilareissu

Ollessani syksyllä 2012 työharjoittelussa päihdekuntoutusyksikössä, nousi heti ensimmäisten päivien aikana esille, että asiakkaat kaipaavat jotain vaihtelua ja tekemistä. Mietin mikä olisi sellaista puuhaa, johon kaikki halukkaat pystyisivät osallistumaan ja tekeminen olisi mielekäästä. Kyseisessä laitoksessa on pitkäaikaisia asukkaita ja lyhytaikaisella hoitajaksolla olevia asiakkaita ja halusin että kaikki halukkaat pystyvät osallistumaan toimintaan. Niinpä mieleeni tuli keilaaminen. Keilahallilla on tarvittavia apuvälineitäkin niin, että kaikki pystyvät keilaamaan rajoitteista tai vammoista huolimatta.

Otin asian puheeksi esimiehen kanssa ja kysyin onko mahdollista, että järjestän yhteisen keilareissun. Esimies ja muut työntekijät ottivat ideani hyvin vastaan ja antoivat suostumuksensa. Sain ottaa rahoituksen koko reissuun harjoittelupaikkani virkistäytymiskassasta ja tämä auttoi mahdollistamaan kaikkien osallistumisen. Kyselin ketkä olisivat innokkaita osallistumaan ja mukaan lähtivätkin kaikki muut paitsi kaksi asiakasta.

Varasin meille kaksi rataa keilahallilta ja kyydin johon kaikki mahtuivat. Korostin vielä, että kenenkään ei ole pakko osallistua keilaamiseen, vaan voi tulla myös istumaan kahvion puolelle ja kannustaa muita. Aluksi muutama henkilö meinasi, että ei osallistu keilaamiseen, vaan tulee mukaan kahvittelemaan ja kannustamaan. Oli mukava huomata, että asiakkaat tsemppasivat toisiaan kokeilemaan ja lopulta kaikki osallistuivatkin keilaamiseen.

Kaikki kannustivat ja opastivat keilaamisen aikanakin toisiaan ja jonkun saadessa kaadon, kaikki taputtivat ja hurrasivat. Tunnelma oli oikein iloinen ja ryhmähenki hyvä. Monet eivät olleet keilanneet koskaan, tai moneen vuoteen, mutta kaikki sanoivat pitäneensä keilaamisesta. Yhteinen toiminnallinen reissu kasvatti kaikkien itseluottamusta, piristi mieltä ja lisäsi porukan yhteisöllisyyttä. Keilailumme sai myös motivoitua joitakin asiakkaita käymään siellä jatkossakin. Eräs asiakas käy mielenterveyskuntoutujien päiväkeskuksen järjestämässä yhteisissä keilauksissa joka

viikko ja kaksi muuta puhuivat että varaavat keilaradan joka viikolle ja alkavat yhdessä käymään siellä.

## 6.2 Mөлkyyn pelaaminen

Mölky on perinteinen suomalainen peli jossa pitää puisella kapulalla kaataa toisia ja saada 50 pistettä. Jokaisessa palikassa on päällä pistemäärä ja kaataessa yhden kapulan, saat sen verran pisteitä, kun silmäluku kertoo. Kun kaataa useamman kapulan, saa yhtä monta pistettä, kun kapuloita kaatuu. (Hirsjärvi & Hurme 1991, 46)

Tässä raportoin ryhmästä, jonka pidin asiakkaille, ennen kuin pidin heille teemahaastattelun, ryhmähaastatteluna. Halusin pitää heille aluksi toiminnallisen ryhmän, että voin tehdä havainnoiteja ja saan tunnelman rennommaksi ja ryhmähengen tiiviimmäksi, ennen haastattelua. Ajattelin myös että, kun ensin pidän asiakkaille ryhmän, he ovat motivoituneempia osallistumaan haastatteluun ja se tuntuu heistä kiinnostavammalta ja ajankohtaisemmalta.

Soitin ensin laitoksen esimiehelle ja kysyin sopsisiko että pelaan asiakkaiden kanssa pihalla mölkyä ja tämän jälkeen pidän ryhmähaastatteluni. Kyseinen peli on hyvä siitä, että sitä pystyvät pelaamaan ihan kaikki halukkaat, liikuntarajoitteista huolimatta. Kun sain esimiehen ja muiden työntekijöiden suostumuksen, sovimme samalla tarkan päivämäärän ja kellonajan. Ryhmään osallistui viisi asiakasta joista kaikki olivat heti innokkaita pelaamaan. Aluksi yksi asiakkaista oli tapansa mukaan hieman pidättyväinen ja vakava, mutta pelin edetessä ja muiden vitsaillessa alkoi tämäkin asiakas hymyillä ja vapautua vähitellen.

Tunnelma oli iloinen, avoin ja rento. Pelasimme kaksi peliä, vaikka yksi asiakas, joka on yleensä hieman passiivinen, ehdotti jo ensimmäisen jälkeen että menisimme sisälle. Toinen asiakas kuitenkin alkoi heti innostaa häntä pelaamaan vielä yhden pelin ja yhdessä saimme hänetkin nopeasti motivoitumaan taas. Kenellekään ei voitto tuntunut olevan tärkeintä, vaan yhdessä vietetty aika, se että tehdään yhdessä ja päivärytmeihin tulee hieman vaihtelevuutta. Joustimme yhteisellä päätöksellä jopa hieman oikeista säännöistä ja sovimme heti alussa, että kukaan ei putoa, vaikka ei osuisi kolmella, tai useammalla peräkkäisellä heittovuorolla. Tavoitteenani ryhmänohjaajana oli motivoida ja innostaa osallistumaan, sekä ilahduttaa ja viihdyttää asiakkaita.

Tiedän että päihdekuntoutujien arki laitoksessa on usein hyvin rutiininomaista ja yksitoikkoista. Lyhytjaksoisella kuntoutuksella oleville, onkin tärkeää saada säännölliset päivärytmit, mutta tässä kyseisessä laitoksessa on paljon asukkaita ja etenkin heitä ajattelen tarvitsevan enemmän vaihtelua ja piristystä arkeen. Vaihteleva toiminta tuo myös motivaatiota ja jaksamista raskaisiin keskusteluryhmiin, jotka on tarkoitettu asiakkaille, ei laitoksessa asuville henkilöille, eli lyhytkestoisemmilla hoitajaksoilla oleville. Näissä keskusteluryhmissä käydään läpi raskaita, ikäviä ja tärkeitä asioita. Kaikki olivat silmin nähden iloisia pelaamisesta ja asiakkaat totesivat ääneenkin, että on mukavaa kun aika menee nopeasti ja on jotain tekemistä.

### 6.3 Unelmien aarrekartta päiväryhmänä

Olen ohjannut päihdeasiakkaita unelmien aarrekartan kanssa useaan otteeseen. Unelmien aarrekartta tehdään kartongille tai paperille. Jokainen saa tehdä omasta aarrekartastaan juuri sen kokoisen ja näköisen kun itse haluaa. Tarkoitus on että asiakas kokoaa siihen unelmiaan ja tavoitteitaan, joihin pystyy itse vaikuttamaan omalla toiminnallaan. Aarrekarttaan liimataan kuvia lehdistä, piirrellään omia kuvia ja kirjoitellaan asioita, jotka kuvastavat mitä he toivovat saavuttavansa tulevaisuudessa.

Tarkoituksena tällä tehtävällä on, että asiakas tutustuu itseensä, toiveisiinsa ja unelmiinsa, miettien mitä tarvitsee ja haluaa omalta tulevaisuudeltaan. Päihdeasiakkaiden olisi tarkoitus miettiä, mitä raitistuminen mahdollistaisi ja toisi heidän elämäänsä. Lopuksi aarrekarttaan kirjoitetaan päivämäärä, milloin se on tehty ja päätetään päivämäärä, milloin sitä tarkastellaan uudestaan. Kun aarrekarttaa katsotaan myöhemmin, esimerkiksi vuoden päästä, tulisi miettiä ovatko unelmat, tai edes osa niistä toteutunut ja kuinka paljon niiden eteen on tehty töitä. Asiakas saa itse valita kuinka paljon hän muille ryhmän jäsenille omasta aarrekartastaan kertoo ja kuinka syvällisesti hän avaa omia tunteuksiaan ja ajatuksiaan. Kun unelmat konkretisoidaan paperille, alkaa asiakas alitajuisesti ja tietoisesti tavoitella niitä enemmän.

Valmistelin asiakkaat heti aamulla unelmien aarrekartan tekoon kertomalla mikä päiväryhmässä on aiheena ja suosittelin heitä miettimään päivän mittaan omia unelmiaan ja tavoitteitaan tulevaisuutta ajatellen. Kun on alustavasti miettinyt edes

vähän, mistä unelmoi ja minkälaisia tavoitteita on, aarrekartan aloittaminen ja kokoaminen on hieman helpompaa.

Hieman ennen kuin aloimme tehdä unelmien aarrekarttoja, kokosin itse pöydälle valmiiksi lehdet, joista voi leikata kuvia, sanoja ja lauseita. Nostin pöydälle liimat, sakset, kynät ja kartongit. Jos näytti, että joku asiakas ei pääse työhön kiinni ja aloittaminen tuntui hankalalta, autoin häntä keskustelemalla hieman ja sitten etsin lehdistä kuvia, jotka voisivat liittyä hänen unelmiinsa ja tavoitteisiinsa.

Lopulta kaikki saivat aarrekarttaansa useampia unelmia ja tavoitteita. Kaikki kertoivat myös omasta aarrekartastaan hieman, toiset syvällisemmin ja toiset hieman pintapuolisemmin, mutta jokaiselta löytyi ainekin yksi sellainen tavoite, joka on saavutettavissa omalla toiminnallaan. Unelmien aarrekartan tehtyämme, on huomattavissa että monet alkavat todella miettimään näitä asioita ja huomaavat, että he todella voivat vain itse vaikuttaa omiin unelmiinsa ja tavoitteisiinsa, sekä siihen toteutuvatko ne. Intervallijaksolle tullessaan yhdellä asiakkaalla oli jopa oma aarrekarttansa mukana, jonka hän teki aikaisemmalla kuntoutusjaksolla ryhmässäni. Asiakas ylpeänä kertoi, kuinka hänen pari unelmaansa olivat käyneet jo toteen ja yksi oli työn alla ja pian saavutettavissa.

#### 6.4 Kohteliaisuussydämet

Soitin päihdekuntoutusyksikköön ja kysyin sopisiko heille, että tulen pitämään toiminnallisen ryhmän ja sen jälkeen haastattelen ryhmää teemahaastatteluna opinnäytetyötäni varten. Tämä sopi hyvin ja sovimme samalla tarkan kellonajan ja päivämäärän.

Aluksi olin suunnitellut että pelaisimme kroketta yhdessä, koska sitä ei ole ennen kyseisessä laitoksessa pelattu. Sää oli kuitenkin niin kylmä ja hieman sumuinen, että otin varasuunnitelmani käyttöön ja pidin ryhmän sisällä. Askartelin valmiiksi kartongista pienet punaiset sydämet kaikille ryhmäläisille. Sitten jokainen sai kirjoittaa tussilla omat nimensä sydämiin ja jaoin jokaiselle myös kuulakärkikynät, joilla asiakkaat saivat kirjoittaa toistensa sydämiin ainekin yhden positiivisen asian henkilöstä.

Kierrätimme sydämet ringissä niin, että ne kävivät jokaisella, palaten lopulta omistajalleen. Lopuksi kyselin asiakkailta, oliko joku kommentti sellainen mikä yllätti, tai osasi odottaa ja miltä kohteliaisuudet tuntuivat. Kaikki sanoivat, että kehut tuntuivat kivoilta, mutta niitä on hieman hankala ottaa vastaan. Kaikki olivat sitä mieltä, ettei kehuja tavallisesti paljon tule. Tarkoituksena tällä ryhmällä on kohottaa asiakkaiden itsetuntoa ja auttaa heitä näkemään itsensä uudessa valossa. Kehotin heitä pitämään sydämet tallessa ja katsomaan niitä silloin, kun tuntee itsensä arvottomaksi ja olonsa huonoksi. Tähän yksi asiakas totesi, että tarpeeksi pahan päivän tullessa on sydän hyvin nopeasti roskakorissa.

Haasteena tässä ryhmässä oli se, että kaikki asiakkaat eivät olleet tunteneet toisiaan vielä pitkään ja osa kohteliaisuuksista jäi hyvin pinnallisiksi. Jotkut asiakkaat pystyivät siis kertomaan vain sen, minkälaisen ensivaikutelman he olivat saaneet. Keskustelimme kuitenkin siitä, että on hyvä huomata minkälaisen ensivaikutelman muille antaa, koska itse voi olla asialle hieman sokea ja yllättyä muiden kommentteista. Kaikki osallistuivat ryhmään ihan mielellään, eikä kukaan valittanut vaikka yhdellä ryhmän jäsenellä kestikin muita kauemmin kirjoittamisessa ja muu ryhmä odotti häntä. Lopuksi kaikki olivat hyvällä tuulella ja naureskelivat yhdessä.

## 6.5 Kävelyryhmä

Ollessani viimeisessä työharjoittelussani päihdeyksikössä, aloin heti harjoitteluni alussa pitämään säännöllistä kävelyryhmää, joka tarkoitti vähintään yhtä kävelylenkkiä päivässä, jos vain sää salli. En ollut suunnitellut ennen harjoitteluani, että pitäisin harjoitteluni aikana mitään ryhmää ja säännölliset kävelylenkit muodostuivat tavaksi kuin itsestään. Tavoitteenani oli aktivoida asiakkaita liikkeelle ja pitää heidän motivaatiotaan yllä. Yleensä kävimme kävelyllä joko heti aamusta, aamupalan ja aamuryhmän jälkeen, tai sitten päivällä, lounaan ja päiväryhmän jälkeen, sekä joinakin päivinä aamulla ja päivällä.

Ensimmäisiin kävelyihin jouduin kovasti motivoimaan ja innostamaan paria asiakasta ja ensimmäisiin lenkkeihin he eivät olisi osallistuneet, jos en olisi joka kerta käyttänyt hieman aikaa siihen, että kannustin heitä lähtemään mukaan. Ryhmään kuului yksi vakituinen jäsen, joka oli asukkaana laitoksessa, mutta muuten ryhmän jäsenissä oli hieman vaihtuvuutta. Joskus kävin pari kertaa päivässä kävelyillä asiakkaiden kanssa,

ensin saatoinkin käydä jonkun kanssa kahdestaan kävelyllä ja sen jälkeen vielä ryhmän kanssa, joskus toisin päin ja toisinaan vain ryhmä-, tai kahdenkeskisen lenkin.

Jokaisella kävelylenkillä oli paljon keskustelua, joskus puhuttiin syvällisistä ja arkaluontoisistakin asioista, toisinaan keskustelut olivat rennompia ja pinnallisempia, koskaan ei kuitenkaan ollut ihan hiljaista. Huomasin myös sen, että ohjaajana pääsin helposti lähelle asiakkaita ja sain melko nopeasti syvänkin luottamussuhteen heidän kanssaan. Kävelyiden parissa keskusteleminen ja tutustuminen tuntuivat erittäin helpolta ja luontevalta.

Kävelyiden aikana huomasin että jokaisen oma persoona tuli selvästi esille ja pääsin havainnoimaan asiakkaita lähemmin, kuin olisin päässyt jos olisin vain tehnyt rutiineihin kuuluvat työt harjoittelupaikassa. Pääsin näkemään asiakkaiden keskinäisiä suhteita ja vuorovaikutusta. Kaikki tekivät kompromisseja kävelylenkkien suhteen ja matkan pituus päätettiin huonokuntoisimman osallistujan mukaan. Koskaan ei tullut tilannetta, jossa reittiä ja lenkin pituutta olisi ollut vaikea päättää ja asiakkaat ottivat hyvin huomioon toisten toiveet ja tarpeet.

## 7 HAASTATTELUJEN ANALYSOINTI

”Jos en mie tekis mitään, mun ois vaikea olla. En pysyis täällä. Jos en ala mitään tekemään, alan juomaan. Ennen menin vaikka vanhemmille puita pilkkomaan, tai jotain, enää en voi semmoista tehdä.” (Asiakas haastattelussa)

Haastateltavat olivat sitä mieltä, että ryhmätoiminnassa on mukavaa se kun tuntee kuuluvansa johonkin porukkaan. Yhdessä toimiminen auttaa saamaan vertaistukea ja tutustumaan toisiin asiakkaisiin. Joskus asiakkaat saattavat saada kavereita, joiden kanssa ovat tekemisissä hoitojakson päätyttyäkin. Ajateltiin että ryhmässä toimiessa voi tarkkailla ja tutustua ryhmän jäseniin ja sitä kautta voi tehdä päätöksiä keneen voi luottaa ja kuinka paljon haluaa jakaa omia asioitaan. Kaikkien ei ole helppo hyödyntää keskusteluryhmien vertaistukea ennen kuin on oppinut tuntemaan ryhmän jäseniä paremmin ja toiminnallisten ryhmien avulla tutustuminen on helppoa ja luonnollista. Esiin nousi sellainen mielipide, että mitä enemmän porukkaa, sitä mukavampaa yhdessä pelailu on. Ja mukavampaa on kun pelaillaan ihan vain ajankuluksi, niin että kaikki pääsevät osallistumaan eikä kilpailla tosissaan toisia vastaan.

”Se on kiva ku kuuluu johonki porukkaan.” (Asiakas haastattelussa)

Ryhmien sisältö ja keskustelut saavat asiakkaat miettimään asioita ja suurin osa koki saavansa hyvin vertaistukea. Yksi haastateltava oli sitä mieltä, että puheliaammat ihmiset saavat enemmän vertaistukea, mutta koska hän on hiljaisempi, ei hän itse saa ryhmistä niin paljon vertaistukea. Yleisesti pidettiin tärkeämpänä sitä, että yleensäkin tehdään yhdessä, kuin sitä mitä yhdessä tehdään. Toisaalta asiakkaat kokivat tärkeäksi sen, että ryhmässä on myös suunniteltua sisältöä, sillä ”jos ryhmässä ei ole mitään järkeä, olisi sama nukkua sekin aika”. Toiminnallisten ryhmien, kuten esimerkiksi yhdessä pelaamisen, koettiin auttavan unohtamaan vaikeat ja surulliset asiat hetkeksi. Tärkeäksi koettiin myös se, ettei ylipäätänsä tarvitse olla yksin. ”Sillon kun yhdessä puuhataan, ei asioita mieltä ja murehdi. Mielummin sitten välillä jonkun hoitsun kanssa kahdestaan keskustelen.”

Yhdessä tekemisen ja ryhmien koettiin suoraan vaikuttavan mielialaan. Esiin nousi kokemus siitä, että ryhmät auttavat saamaan ajatukset päihteistä pois ja halu retkahtaa pienenee. Toimintaa ja ryhmiä koettiin olevan tarpeeksi silloin, kun niitä on vähintään



kolme kertaa päivässä. Silloin kun ryhmiä ei ole, käy asiakkailta laitoksessa aika pitkäksi. Ryhmät koettiin siis selvästi tärkeiksi, kun niitä kaivataan niille päiville, jolloin niitä ei ollenkaan ole. ”Pyhät on pitkiä, kun ei ole ryhmiä. Pitää koittaa itse keksiä tekemistä, siivoomista ja tämmöstä.” ”Toimintaa on tarpeeksi muuten, mutta ei pyhäpäivinä.” Tässä pari haastateltavan mielipidettä.

Ryhmässä toimimisen ajateltiin tuovan yhteishenkeä, mutta voimakkaasti nousi esiin mielipide siitä, että ryhmät saattavat saada myös huonolle tuulelle. Jos yksikin ryhmän jäsen on huonolla asenteella, eikä tahdo osallistua, tai ole kiinnostunut, voi huono asenne tarttua muihin ja koko ryhmän ilmapiiri muuttua kireämmäksi. Oltiin myös sitä mieltä, että yksikin hyvä ryhmä voi pelastaa päivän ja muuttaa huonon mielen paremmaksi koko loppu päivän ajaksi. Yksi haastateltava oli vain sitä mieltä, että kaikkien kanssa ei yksinkertaisesti voi tulla toimeen. Mutta ajattelivat että kaikkien kanssa voi tulla ja on tultukin toimeen.

Ryhmän vetäjällä ajateltiin olevan suuri vaikutus ja vastuu ryhmän toimimisen kannalta. ”Se aina vähän vaikuttaa, että kuka sitä ryhmää vetää”. Ajateltiin että joskus ryhmissä ei kaikki saa puheenvuoroa, vaan puheliaimmat puhuvat niin paljon, etteivät muut edes kerkeä väliin sanoa mitään. Joidenkin työntekijöiden ajateltiin olevan väsyneitä ja silloin motivaatiota ryhmien ohjaamiseen ei vaikuta olevan. Ryhmänohjaajan innokkuus ja oma motivaatio vaikuttaa selkeästi ryhmäläisten aktiivisuuteen. ”Jotkut työntekijät on ilmeisesti väsyneitä, tai jotain. Että ei oo enää semmosta intoa. Kyllä sen näkee että aika paljon on semmosia että laitetaan musiikki soimaan ja silmät kiinni kuunnellaan sitä. Ei oo enää aiheita, nii väkisin keksitään jotain”. Edellinen kommentti on ryhmäläisen mielipide laitoksessa olevista päiväryhmistä, joissa vetäjä vaihtuu työvuorojen mukaan.

Toiminnallisilla ryhmillä ja kuntoutumisella koettiin olevan suora yhteys toisiinsa. Eniten ajateltiin toiminnallisuuden tuovan motivaatiota pysyä laitoksessa, helpottavan vieroitusoireita ja aineiden himoa, sekä lievittävän ahdistusta. Toiminnallisten ryhmien kautta ajateltiin myös saavan lisää motivaatiota keskusteluryhmiin, koska keskusteluryhmien koettiin olevan harvoin hauskoja ja jatkuvan puhumisen ajateltiin kyllästyttävän. Haastattelujen lopuksi vielä kysyin ovatko kaikki saaneet sanoa mielipiteensä ja tuoda ajatuksensa esiin, vai halusiko joku vielä lisätä jotain, mutta kaikki olivat tyytyväisiä eikä kenelläkään ollut enää lisättävää.

## 8 POHDINTA

Opinnäytetyöni aihe oli alusta loppuun saakka minua henkilökohtaisesti kiinnostava ja tämä helpotti opinnäytetyön tekemistä. Kun aihe aidosti kiinnosti, ei työn tekeminen ollut epämiellyttävää ja oli mahdollista nauttia prosessista. Haastavinta minulle oli aloittaa työn tekeminen ja monet kyyneleetkin kerkesin vierittää ennen kuin sain mitään kirjoitettua.

Opinnäytetyöprosessin aikana ovat tunteet vaihdelleet laidasta laitaan. Välillä olen tuntenut valtavaa ahdistusta, joka on muuttunut voimakkaaksi päättäväsyydeksi ja välillä epätoivo on muuttunut iloksi ja onnistumisen tunteiksi. Itse olen oppinut paljon opinnäytetyötäni tehdessä. Olen huomannut kuinka paljon yhteisön tuki voi merkitä, sillä ilman perhettäni ja ystäviäni en olisi ikinä saanut voimia tehdä työtäni loppuun näin lyhyessä ajassa. Tämä oli myös ensimmäinen opinnäytetyöni ja tutkimustyön tekeminen oli minulle täysin uusi asia.

Yllätyin siitä, kuinka yksimielisesti kaikki haastateltavani pitivät toiminnallisia ryhmiä tärkeinä. Se mitä asiakkaat kokevat saavansa ryhmistä, riippuu paljon persoonallisuudesta. Varautuneemmat, vähemmän puheliaat ja ujut ihmiset eivät koe saavansa niin paljon vertaistukea ja apua kuntoutumiseen ryhmistä, kuin avoimemmat ja puheliaammat henkilöt. Joidenkin on vaikeampi avautua ryhmissä ja puhua vaikeista asioista, nämä henkilöt totesivat puhuvansa mieluummin kahdestaan työntekijän kanssa. Toiminnan kautta kuitenkin tutustutaan ryhmän jäseniin ja vertaistuen vastaanottaminen ja hyödyntäminen on silloin helpompaa.

Myös toimintamuodolla on vaikutus siihen, mitä asiakkaat kokevat saavansa ryhmistä ja kuinka ryhmä vaikuttaa yhteisön keskinäiseen vuorovaikutukseen. Olen huomannut kävelylenkkien olevan hyvä keino saada ihmiset avautumaan ja tutustumaan toisiinsa hieman syvällisemmällä tasolla. Kun taas esimerkiksi pelatessa mölkkyä pidetään yhdessä hauskaa ja lisätään ryhmähenkeä, mutta usein pelin yhteydessä syvälliset ja henkevät keskustelut jäävät vähemmälle. Näihin tuloksiin olen tullut kokemusten kautta, eli havainnoimalla ja keskustelemalla asiakkaille toiminnallisten ryhmien aikana.

Vaikka päihdekuntoutujat nauttivat toiminnallisista ryhmistä ja kokevat niiden päätyttyä onnistumisen tunteita ja heidän itseluottamuksensa kohoaa, tarvitsee suurin osa paljon

kannustusta ja innostusta osallistua toiminnallisiin ryhmiin. Toiminnallisuus auttaa asiakkaita purkamaan ahdistusta ja stressiä, eli edesauttaa kuntoutumisen onnistumista. Ahdistunut ja stressaantunut kuntoutuja ei pysty käsittelemään ongelmiaan, mutta purettuaan negatiivisia tunteita ja ollessaan rentoutuneempi on asiakas kykenevä käsittelemään asioita paremmin. Ryhmällä on suuri vaikutus yksilöön ja tämä nousi esiin haastateltavien mielipiteissä siitä, että ryhmän ilmapiiri voi muuttaa yksilön oman mielialan negatiivisempaan, tai positiivisempaan suuntaan.

Yhdessä toimiessa yhteisöllisyys lisääntyy ja asiakkaat tutustuvat toisiinsa. Keilareissu päihdekuntoutujien kanssa oli erittäin hyvä esimerkki siitä, miten yhdessä toimiminen voi lisätä yhteisöllisyyttä ja luoda ryhmähenkeä. Kannustaminen ja yhdessä koetut, sekä jaetut onnistumisen tunteet vahvistavat ryhmän jäsenten keskinäistä vuorovaikutusta ja suhdetta. Tunnelma oli niin hyvä, että vieläkin kun mietin tuota toiminnallista ryhmää, alkaa minua hymyilyttää ja tunnen pientä ylpeyttä niin hyvin onnistuneesta ryhmästä. Näihin edellä mainittuihin johtopäätöksiin olen tullut haastattelujen ja asiakkaiden itse kertomien mielipiteiden, havainnointien ja omien pohdiskelujen, eli teorian ja käytännön yhdistelyn avulla.

Tutkimuseettisiä toimintaperiaatteita noudatin opinnäytetyössäni kertomalla haastateltaville mistä haastattelussa on kyse, eli mihin tarkoitukseen se tulee ja pitämällä kaikki haastateltavani anonyymeinä, eli kunnioitan heidän yksityisyyttään ja noudatin vaitiolovelvollisuuttani. Kaikki haastateltavat osallistuivat vapaaehtoisesti, enkä rasittanut työlläni muita ihmisiä. Toin opinnäytetyössäni asiat esille, kuten haastateltavat ne esittivät, enkä muunnellut kenenkään sanoja. En myöskään säilytä nauhoitettuja haastateltuja, jotta arkaluontoiset materiaalit eivät päädy muiden kuultavaksi ja asiakkaiden yksityisyys säilyy jatkossakin. Tutkimukseni luotettavuutta lisää se, että olen käyttänyt paljon ja monipuolisesti lähteitä. Olen käyttänyt sekä tuoreita, että vanhempia lähteitä ja niin kirjallisia, kuin internetlähteitäkin.

Käytin haastattelumetodina temahaastattelua, joka osoittautui hieman haastavaksi kyseisen asiakaskunnan kanssa. Temahaastattelun olisi tarkoitus olla avointa ja vapaamuotoista keskustelua, jota minun olisi haastattelijana pitänyt ohjata. Jouduin kuitenkin esittämään melko tarkkoja kysymyksiä, jotta jonkin laista keskustelua syntyi ja oli oltava erittäin tarkkana, etten itse johdatellut asiakkaita, vaan esiin tulivat heidän

omat arvot ja mielipiteensä. Koen kuitenkin onnistuneeni tässä hyvin ja saaneeni heidän omat mielipiteensä ja näkemyksensä esille.

Opinnäytetyötäni voidaan hyödyntää suunnitellessa ryhmätoimintaa päihdekuntoutukseen. Jotta kaikki asiakkaat hyötyvät, on hyvä käyttää monipuolista ryhmätoimintaa. Koska päihdekuntoutus on asiakaslähtöistä, on tärkeää että asiakkaiden omat kokemukset ja mielipiteet tulevat kuulluiksi. Jatkotutkimuksena voitaisiin tutkia sitä, miten asiakkaiden kokemukset otetaan käytäntöön ja ryhmistä tehdään sellaisia, että ne palvelevat kaikenlaisia asiakkaita, ottaen huomioon asiakkaiden persoonallisuudet ja erityistarpeet.

## LÄHTEET

- Aktivia. Hakupäivä 23.3.2013. <<http://www.aktivia.fi/tutkittua-tietoa/liikunnan-vaikutukset-fyysiseen-terveyteen/>>
- Aktivia. Hakupäivä 23.3.2013. <<http://www.aktivia.fi/tutkittua-tietoa/liikunnan-vaikutukset-mielialaan/>>
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 1991. TEEMAHAASTATTELU. Helsinki: Yliopistopainos.
- Jukka, Maiju & Keisalo, Elisabet & Moilanen, Mikko & Salo, Sari 2009. Liikuntakasvatuksen ja yhteisöllisyyden tukeminen mitalijahti-pelin avulla. Raportti. Laurea-ammattikorkeakoulu. Hyvinkää.
- Karjalainen, Vappu & Vilkkumaa, Ilpo (toim.) 2004. Kuntoutus kanssamme – Ihmisen toimiuuden tukeminen. Stakes - Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus. Saarijärvi.
- Kaukkila, Veli & Lehtonen, Elisa 2008. Ryhmästä enemmän, käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. SMS-tuotanto. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos 2013. Helsinki
- Korhonen, Heta & Nikka, Anu 2012. Yhteisöllisyys Kajaanin ammattikorkeakoulussa – sen kokeminen ja kehittämisideoiden saaminen. Opinnäytetyö. Kajaanin ammattikorkeakoulu.
- Kustannus Oy Duodecim 2013. Säännöllinen liikunta ja hyvinvointi. Hakupäivä 3.4.2013  
<[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00043&p\\_teos=onn&p\\_selaus=9513&p\\_selaus=9513](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00043&p_teos=onn&p_selaus=9513&p_selaus=9513)>
- Kuusisto, Minna & Lehtola, Elisa & Vanhatalo, Päivi 2002. ”Päihdeongelmainen asiakas on niin kuin muutkin” –Diakoniatyöntekijä kohtaa päihdeongelmaisen. Opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Pori.
- Lappalainen-Lehto, Riitta & Romu, Maija-Liisa & Taskinen, Mailis 2008. Haasteena päihde. WSOY Oppimateriaalit, Helsinki
- Luona-Helminen, Raija & Samstén, Riitta 2004. Liikkeelle. Opas paikallistason liikuntatoiminnan järjestämiseen. Soveltava Liikunta SoveLi ry, Edita Publishing Oy.
- Löfström, Anne & Tuomisto, Eliisa 1999. Yhteisöhoito merkitys päihdeongelmaisen kuntoutuksessa. Päättyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Helsinki.
- Murto, Kari 1997. Yhteisöhoito suuntauksia. Jyväskylän koulutuskeskus Oy.
- Peda.net – Kouluverkko. Hakupäivä 8.4.2013.  
<[http://peda.net/veraja/vep/tietoveraja/psykkinenhyvinvointi/fyysinen\\_hyvinvointi/liikunta\\_ja\\_psykye](http://peda.net/veraja/vep/tietoveraja/psykkinenhyvinvointi/fyysinen_hyvinvointi/liikunta_ja_psykye)>
- Piirainen, Anu 2013. Nuorten näkemyksiä päihdeistä ja päihdepalveluista. Opinnäytetyö. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma.
- Pimiä, Sirpa 2006. Voimavarakeskeisyys demokraattisessa yhteisöhoitossa. Eriyhteyden voimavarakeskeinen psykoterapiakoulutus 2004–2006. Helsingin yliopisto täydennys- ja koulutuskeskus Palmenia
- Puhelu Pihlan Esimiehelle. Ritva, Rautiainen. Soittopäivä 8.5.2013. Ryhmän ja haastattelun sopiminen.
- Puhelu Päihde Hjelppiin. Eila Söderström. Soittopäivä 8.5.2013. Ryhmän ja haastattelun sopiminen.
- Puijola, Sanna-Mari 2013. Opaskansio päihdekuntoutumisyksikkö Pihlan asiakkaille. Opinnäytetyö. Rovaniemen ammattikorkeakoulu, Hoitotyön koulutusohjelma.

- Rantonen, Kati & Laukkarinen, Ismo 2008. Liikunta ja mielenterveys. Opas. Mielenterveyden keskusliitto. Kehitys Oy, Pori.
- Salo-Chydenius, Sisko 2006. 651 Toiminnalliset ja luovat menetelmät. Ttm, koulutuskoordinaattori. A-klinikkasäätiö. Hakupäivä 23.5.2013.  
<<http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/651-toiminnalliset-ja-luovat-menetelmat>>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013. Hakupäivä 6.5.2013  
<[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/tilastot/aiheittain/paihteet\\_ja\\_riippuvuudet](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tilastot/aiheittain/paihteet_ja_riippuvuudet)>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013. Hakupäivä 6.5.2013.  
<[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/tilastot/aiheittain/paihteet/alkoholi](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tilastot/aiheittain/paihteet/alkoholi)>
- Terveyden ja hyvinvoinnin alitos 2013. Hakupäivä 6.5.2013  
<[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/tilastot/aiheittain/paihteet\\_ja\\_riippuvuudet/alkoholi/paihdehaittakustannukset](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tilastot/aiheittain/paihteet_ja_riippuvuudet/alkoholi/paihdehaittakustannukset)>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013. Hakupäivä 6.5.2013.  
<[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/tilastot/aiheittain/paihteet\\_ja\\_riippuvuudet/alkoholi/pohjoismainen\\_alkoholitulasto](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tilastot/aiheittain/paihteet_ja_riippuvuudet/alkoholi/pohjoismainen_alkoholitulasto)>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013. Hakupäivä 6.5.2013.  
<[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/tilastot/aiheittain/paihteet/paihdehuollon\\_huumeasjakaat](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tilastot/aiheittain/paihteet/paihdehuollon_huumeasjakaat)>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013. Hakupäivä 6.5.2013.  
<[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/tilastot/aiheittain/paihteet/tupakka](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tilastot/aiheittain/paihteet/tupakka)>
- Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2013. Päihteet ja riippuvuudet. Hakupäivä 6.5.2013.  
<[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/aiheet/paihteet\\_ja\\_riippuvuudet](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/paihteet_ja_riippuvuudet)>
- Terveyskirjasto 2013. Liikunnan psyykkiset vaikutukset. Hakupäivä 21.3.2013  
<[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00043&p\\_teos=onn&p\\_selaus=>](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00043&p_teos=onn&p_selaus=>)>
- Pihlaja, Juhani 2006. Tutkielmalle vauhtia. Vammalan kirjapaino Oy.
- Varjonen, Ville & Tanhua, Hannele & Forsell, Martta & Perälä, Riikka 2012. HuuMETILANNE Suomessa 2012. Hakupäivä 6.5.2013  
<[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/103121/URN\\_ISBN\\_978-952-245-801-8.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/103121/URN_ISBN_978-952-245-801-8.pdf?sequence=1)>
- Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki.