



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU

Uuden edellä

Päihdetaustaisten ikääntyneiden kokemuksia toiminnallisesta ryhmästä

Mustonen, Hanna

2013 Otaniemi

Laurea-ammattikorkeakoulu
Otaniemi

Päihdetaustaisten ikääntyneiden kokemuksia toiminnallisesta ryhmästä

Hanna Mustonen
Sosiaalialan koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Marraskuu, 2013

Hanna Mustonen

Päihdetaustaisten ikääntyneiden kokemuksia toiminnallisesta ryhmästä

Vuosi 2013 Sivumäärä 46

Ikääntyneiden päihdeongelmaisten määrä maassamme kasvaa nopeasti. Tarvitaan matalan kynnyksen päihdepalveluja, jotka tukevat ikääntyneiden toimintakykyä ja säästävät samalla yhteiskunnan varoja. Päihdetaustaisille ikääntyneille suunnattua toimintakykyä tukevaa ryhmätoimintaa on kehitetty maassamme viime vuosina. Aiheesta tarvitaan kuitenkin lisää asiakaslähtöistä tutkimustietoa.

Opinnäytetyö kuuluu Laurea-ammattikorkeakoulun Aikuisten sosiaalipalveluiden kehittämishankkeeseen. Hankkeessa tutkitaan ja kehitetään uusia hyvinvointipalveluja sekä sosiaalisesti kestäviä ja yhteiskunnallista eheyttä edistäviä toimintamalleja. Opinnäytetyössä tutkittiin erästä päihdetaustaisille ikääntyneille suunnattua toiminnallista ryhmää pääkaupunkiseudulla. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata asiakkaiden kokemusta ryhmän toiminnasta. Tavoitteena oli ymmärtää, miten toiminnallinen ryhmä tukee päihdetaustaisten ikääntyneiden toimintakykyä ja toimijuutta. Lisäksi tavoitteena oli tuottaa asiakaslähtöistä tietoa, jota voidaan käyttää ikääntyneiden ryhmätoimintojen ja päihdepalvelujen kehittämisessä.

Opinnäytetyö oli laadullinen tutkimus, jonka aineisto kerättiin teemahaastatteluilla. Opinnäytetyöhön haastateltiin kuutta ryhmän jäsentä. Aineisto analysoitiin teoriaohjaavasti teemoittelua käyttäen. Tutkimuksen teoreettinen viitekehys käsittelee ikääntyneiden päihteiden riskikäyttöä, ikääntyneiden päihdepalveluita, ikääntyneiden toimintakykyä ja toimijuutta sekä ikääntyneiden toimintakykyä tukevaa ryhmätoimintaa.

Opinnäytetyön tulosten mukaan päihdetaustaisille ikääntyneille suunnattu ryhmä loi puitteet sosiaaliseen kanssakäymiseen, mielekkääseen tekemiseen ja mielialan parantumiseen. Ihmisten tapaaminen, ruuanlaitto ja syöminen, kotoa pois pääseminen ja vaihtelu arkeen olivat tärkeimpiä syitä ryhmässä käymiseen. Ryhmä tarjosi mahdollisuuden ajanviettoon, sosiaalisiin kontakteihin ja vertaistukeen. Ryhmän tiedollista ja taidollista antia ei pidetty kovin tärkeänä, mutta ryhmästä sai tietoa ikääntyneiden aktiviteeteista ja terveellisestä ruuasta. Ryhmästä oppi myös toisten ryhmäläisten elämänviisauksista ja -kokemuksista. Ryhmä ei asettanut jäsenilleen sääntöjä ja rajoituksia. Kuitenkin itsestään selvänä pidettiin, ettei ryhmään tulla humaltuneena. Ryhmä koettiin tärkeäksi asiaksi elämässä, ja ryhmä sai aikaan myönteisiä tunteita.

Tutkimustulosten mukaan ryhmän toimintaa voisi kehittää lisäämällä siihen liikuntaa ja retkiä. Ryhmän säännöt eivät olleet täysin selviä, joten ne kannattaa käydä yhdessä läpi.

Asiasanat: ikääntyneiden päihteiden riskikäyttö, toiminnallinen ryhmä, toimintakyky, toimijuus

Hanna Mustonen

Elderly substance abusers' experiences of a functional group

Year	2013	Pages	46
------	------	-------	----

The number of elderly substance (alcohol, medication) abusers increases rapidly in our country. The low-threshold substance abuse services are needed to support the functional capacity of the elderly, and to save public funds at the same time. The group activities supporting functional capacity aimed at elderly substance abusers have been developed in our country in recent years. However, more customer-focused research is needed.

The thesis is part of Adult social services development project of Laurea University of Applied Sciences. The project researches and develops new welfare services, as well as socially sustainable, and social integrity promoting practices. The thesis studies a functional group aimed at elderly with the substance abuse background in the metropolitan area. Purpose of the study was to describe the client experience of the group activities. The aim was to understand how the functional group supports functional capacity and agency of elderly with the substance abuse background. In addition, the aim was to produce client-oriented information that can be used in developing the elderly group activities and substance abuse services.

The thesis is a qualitative study, the data of which was collected by theme interviewing. Six members of the group were interviewed for the thesis. The data was analyzed by thematising using abductive approach. The theoretical framework of the thesis examines the substance use of elderly, the substance abuse services for the elderly, the functional capacity and the agency of the elderly as well as the group activities supporting the functional capacity of the elderly.

The results of the thesis showed that the group targeted for elderly with the substance abuse background created a framework for social interaction, meaningful activities and emotional healing. Meeting people, cooking and eating, getting away from home and variation in everyday life were the main motivators for group interaction. The group provided an opportunity to passage of time, social contact and peer support. The knowledge and skills from the group were not considered very important, but the group provided information of elderly activities and healthy food. Group members learned from each other's life wisdoms and experiences. The group did not set the rules and restrictions to members. However, it was self-evident to be sober in the group. Group was considered important in life, and created positive emotions.

The results showed that the group activities could be improved by the addition of exercise and excursions. Group rules were not clear for all members, so they could be clarified together.

Keywords: substance abuse of elderly, functional capacity, agency, functional groups

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Aikaisempia tutkimuksia	8
3	Ikääntyminen ja päihteidenkäyttö	9
3.1	Ikääntyneiden alkoholin riskikulutus.....	9
3.2	Alkoholin vaikutukset ikääntyneillä	10
3.3	Ikääntyneiden päihdepalvelut	12
4	Ikääntyneen toimintakyky ja toimijuus	13
4.1	Toimintakyky.....	13
4.2	Toimijuus	14
4.3	Ikääntyneiden toimintakykyä tukevat ryhmät	17
4.3.1	Sosiaalinen osallisuus ja tuki	17
4.3.2	Toiminnalliset ryhmät	18
4.3.3	Ryhmätoiminta ikääntyneiden päihdetyössä	19
5	Tutkimusmenetelmä.....	20
5.1	Tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset	20
5.2	Laadullinen tutkimusmenetelmä	20
5.3	Opinnäytetyön eteneminen	21
5.4	Teemahaastattelu.....	21
5.5	Analyysi	23
5.5.1	Litterointi.....	23
5.5.2	Teemoittelu	23
5.5.3	Raportointi	25
6	Opinnäytetyön tulokset	26
6.1	Haluta: Ryhmään liittyvät motivaatiot, tavoitteet ja päämäärät	26
6.2	Kyetä: Ryhmän luomat puitteet	27
6.3	Osata: Ryhmän tarjoamat tiedot ja taidot	29
6.4	Täytyä: Ryhmään liittyvät rajoitukset.....	29
6.5	Voida: Ryhmän tarjoamat muutokset ja mahdollisuudet	29
6.6	Tuntea: Ryhmän kokeminen ja arviointi	30
7	Tulosten tarkastelua.....	31
8	Eettisyys ja luotettavuus	33
9	Pohdinta	35
	Lähteet	38
	Kuviot.	41
	Liitteet.....	42

1 Johdanto

Viime vuosina on herännyt huoli vanhusväestön yleistyneestä päihdeongelmasta. Huoli perustuu sekä tilastotietoihin että sosiaali- ja terveydenhuollossa tehtyihin havaintoihin. Varovasti arvioiden Suomessa on yli 120 000 60-84-vuotiasta alkoholin suurkuluttajaa, mikä on kymmenesosa ikäluokasta (Viljanen & Levo 2010, 13). Todellisuudessa määrä saattaa olla suurempikin ja se kasvaa nopeasti sitä mukaa, kun sotien jälkeen syntyneet ikäluokat jäävät eläkkeelle. Alkoholin käyttö on heille arkipäiväisempää kuin vanhemmille ikäluokille, joten lähivuosina päihdeongelmaisten vanhusten määrä uhkaa kasvaa kymmenillä tuhansilla. Ikäihmisten liiallinen päihteiden käyttö aiheuttaa inhimillistä kärsimystä elämän viimeisiin vuosiin. Kyseessä on myös kansantaloudellisesti merkittävä asia, sillä ikääntyneet alkoholin suurkuluttajat sairastavat muita enemmän ja tarvitsevat runsaasti palveluja. Ikääntyneiden liialliseen päihteiden käyttöön on puututtava ajoissa. Vanhuspalveluiden erityisasiantuntijan Sirpa Immosen mukaan nyt on juuri oikea aika miettiä ikäihmisten päihdepalvelujen kehittämistä ja käyttöönottoa. (Haarni & Hautamäki 2009, 3; Immonen 2012.)

Tutkin opinnäytetyössäni päihdetaustaisille ikääntyneille suunnattua matalan kynnyksen toiminnallista ryhmää, joka toimii pääkaupunkiseudulla. Haastateltavien anonymiteetin suojaamiseksi ryhmän nimeä, ylläpitäjää tai paikkakuntaa ei mainita tässä opinnäytetyössä. Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata asiakkaiden kokemusta ryhmätoiminnasta. Tavoitteena oli ymmärtää, millainen merkitys toiminnallisella ryhmällä on päihdetaustaisten ikääntyneiden toimintakyvyn ja toimijuuden tukemisessa. Tietoa ryhmän merkityksestä asiakkaille oli saatu aikaisemmin vain havainnoimalla ja suorana palautteena. Tarvitaan syvällisempää tutkimustietoa asiakkaiden kokemuksista ulkopuolisen haastattelijan keräämänä. Aihetta olisi voinut lähestyä monestakin näkökulmasta, mutta henkilökohtainen kiinnostukseni kohdistui juuri asiakkaiden näkökulmaan, sillä on tärkeää saada ikäihmisten ääni kuuluviin. Keräsin tutkimuksen aineiston laadullisella tutkimusmenetelmällä henkilökohtaisina teemahaastatteluina.

Noin kaksi vuotta toimineessa ryhmässä käy viikoittain 8-10 yli 65-vuotiasta kotona asuvaa henkilöä, joilla on taustallaan liiallista päihteiden käyttöä. Yli puolet ryhmäläisistä on miehiä. Ryhmä on rakenteeltaan täydentyvä eli pois jääneen jäsenen tilalle voidaan ottaa uusi. Ryhmää ohjaa kaksi sosiaali- ja terveysalan ammattilaista, joilla on valmiudet kohdata toimintakyvyltään heikentynyt ikääntynyt asiakas. Ryhmän jäsenet ovat ohjautuneet ryhmään yleensä kunnan kotihoidon tai muiden sosiaali- ja terveyspalvelujen kautta. Ryhmään osallistuminen ei edellytä täyttä päihteettömyyttä, jolloin osallistumisen kynnyks on matala.

Ryhmän tavoitteena on vähentää alkoholista johtuvia haittoja sekä ylläpitää ja vahvistaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Samalla tuetaan asiakkaiden pärjäämistä kotona ja ennaltaehkäistään ympärivuorokautisen hoidon tarvetta. Tavoitteena on myös tukea ikään-

tyneiden osallisuutta ja yhteisöllisyyttä tarjoamalla mielekästä ja vaihtoehtoisia tekemistä ja vertaistukea. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa puolentoista tunnin ajan. Ohjelmassa on kuumisten vaihtoa, ruuanlaittoa, ruokailua ja vaihtuva keskusteluteema. Ryhmässä keskustellaan mm. ikääntyvän voimavaroista, hyvinvoinnista, terveydestä, ihmissuhteista, elämäntavoista, ympäristöstä, ravitsemuksesta ja alkoholinkäytöstä. Tavoitteena on saada osallistujat kiinnostumaan vaihtoehtoisesta tekemisestä sekä edullisesta ja hyvästä ruuasta myös omaehtoisesti.

Ikääntyneiden alkoholinkäyttöä on tutkittu vielä melko vähän erityisesti laadullisella tutkimusotteella (Haarni & Hautamäki 2009, 3). Vuosina 2005-2011 aihepiiriä tutkittiin ja kehitettiin valtakunnallisessa Liika on aina liikaa - ikääntyminen ja alkoholi (LOL) -hankkeessa. Hanke tuotti ikääntyneiden päihteidenkäytöstä ja päihdepalveluista runsaasti raportteja ja julkaisuja, jotka toimivatkin opinnäytetyöni keskeisinä lähteinä. Ikääntyneille päihdetaustaisille suunnattua ryhmätoimintaa on kuitenkin tutkittu vasta vähän. LOL-hankkeeseen liittyen tehtiin joitakin päihdetaustaisten ikääntyneiden vertaistuellisiin ryhmiin liittyviä opinnäytteitä ja arviointeja, mutta tutkin ilmiötä hieman toisesta näkökulmasta eli toimijuuden viitekehystä käsin.

LOL-hankkeessa yhdistettiin päihde- ja vanhustyön toimintatapoja, jotka ovat perinteisesti olleet etäällä toisistaan. Hankkeessa kehitettiin ja kokeiltiin uusia toimintamalleja, opittiin hyväksi havaituista malleista, työstettiin niitä edelleen yhteistyössä paikallisten kunta- ja järjestötoimijoiden kanssa sekä juurrutettiin kehitettyjä malleja kuntien ja järjestöjen normaaliin toimintaan. (Levo & Viljanen 2011, 114.) Opinnäytetyö tukee tätä juurruttamistyötä, joka jatkuu edelleen.

Opinnäytetyöni kuuluu Laurean Aikuisten sosiaalipalveluiden kehittämishankkeeseen, jossa tutkimus- ja kehittämistyön kohteita ovat uusien hyvinvointipalvelujen tieto-, taito- ja arvo-perusta sekä sosiaalisesti kestävä ja yhteiskunnallista eheyttä edistävät toimintamallit. Laurean pedagogisen strategian lähtökohtana on kehittämällä oppiminen (Learning by Developing, LbD), jossa keskeistä on autenttisten työelämän ongelmien tunnistaminen, tutkiminen ja työkäytäntöjen kehittäminen yhdessä työelämän kumppaneiden kanssa. (Laurea 2013.)

Hankkeen toiminta-ajatuksena on edistää kuntalaisten itsenäistä selviytymistä ja osallisuutta yhteiskunnassa, toteuttaa kuntalaista arvostavaa dialogista työskentelytapaa ja arvioida toimintaa jatkuvasti. (Laurea 2013.)

Hankkeen tavoitteena on:

- 1) tutkia ja kehittää asiakaslähtöisiä sosiaalipalveluja
- 2) tuottaa tietoa aikuisten sosiaalipalvelujen asiakastyön kehittämisen pohjaksi

- 3) vahvistaa aikuisten sosiaalipalvelujen henkilöstön orientaatiota ja osaamista valtaistavan sosiaalityön lähestymistavan mukaisesti
- 4) tutkia ja kehittää moniammatillista yhteistyötä. (Laurea 2013.)

2 Aikaisempia tutkimuksia

Käytän opinnäytetyöni keskeisinä lähteinä Liika on aina liikaa -hankkeen (2005-2011) raportteja ja julkaisuja. Löysin hankkeeseen liittyen kaksi opinnäytetyötä, jotka käsittelevät ikääntyneiden päihteidenkäyttäjien ryhmätoimintaa. Ensimmäinen on Kyllikki Kemppaisen Pieksämäen Diakonia-ammattikorkeakoulun sosiaalialan koulutusohjelmasta 2008 valmistunut opinnäytetyö ”Ei mikään oo niin hyvä, kuin joku on sun olkappääsi” - Ikääntyneiden alkoholiongelmaisten kokemuksia Seniorit -vertaisryhmästä. Tutkimuksen tarkoituksena oli saada tietoa ikääntyneiden alkoholinkäyttäjien vertaisryhmätoiminnan vertaistuen, ryhmään kuulumisen ja yhteisöllisyyden merkityksestä. Kemppainen keräsi aineistonsa yksilöllisten teemahaastattelujen ja osallistuvan havainnoinnin menetelmin. Tutkimuksen mukaan Seniorit-vertaisryhmän jäsenet kokivat ryhmään kuulumisen hyvin tärkeäksi ja mielekkääksi. Vertaistuen ja yhteisöllisyyden merkitys ikääntyvän päihdeongelmaisen kuntoutumiselle oli huomattava. (Kemppainen 2008.)

Toinen tuoreempi opinnäytetyö on Johanna Vakkurin pro gradu -työ Pilkahduksia Pilkkeestä - Tutkimus ikääntyvien päihteidenkäyttäjien päivätoimintaryhmistä vuodelta 2010, joka on tehty Helsingin yliopiston valtiotieteellisessä tiedekunnassa. Hän tutki Helsingin Diakonissalaitoksen Pilke-projektin päivätoimintaryhmiä ikääntyville päihteidenkäyttäjille etnografisella otteella keräten aineiston osallistuvan havainnoinnin ja ryhmähaastattelun avulla. Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata ja ymmärtää ikääntyvien päihteidenkäyttäjien ryhmätoimintaa ja sen merkitystä ikääntyville sekä sitä, miten ryhmään löydytään. Tulosten mukaan ryhmän merkitys on suuri. Ryhmä luo uudenlaista järjestystä elämään ja sen myötä myös alkoholinkäyttö osalla vähenee. (Vakkuri 2010.)

Pirjo Tiippana Saimaan ammattikorkeakoulusta, sosiaalialan koulutusohjelmasta, on tehnyt toiminnallisen opinnäytetyön Vakka - Vertaisryhmä päihteitä käyttäville ikääntyville Imatralla vuonna 2011. Käynnistyneen ryhmätoiminnan perusteella Tiippana totesi, että paikkakunnalla on tarvetta ikääntyvien päihdevertaisryhmälle. Vertaisryhmässä ikääntyneet saivat informaatiota päihteiden vaikutuksesta ja jakoivat kokemuksiaan. Ryhmän jäsenillä oli tarve jakaa vaikeita vaiettuja asioita toisten, samoja asioita kokeneiden kanssa. (Tiippana 2011.)

3 Ikääntyminen ja päihteidenkäyttö

Kun puhutaan ikääntyneiden päihteidenkäytöstä, tarkoitetaan yleensä yli 65-vuotiaiden alkoholin käyttöä tai alkoholin ja lääkkeiden yhteiskäyttöä. Varsinaisten huumausaineiden käyttö ikääntyneillä on erittäin harvinaista, sillä yleensä niiden käyttäjät eivät saavuta korkeata ikää eikä niiden käyttöä aloiteta ikääntyneenä (Matinlompola 2002, 176). Alkoholinkäyttö on arkipäiväistynyt ja päihdeongelmat lisääntyneet vanhusväestön keskuudessa etenkin naisilla (Aira 2005). Lisääntyvä alkoholinkäyttö koskee arvioiden mukaan 5-10 prosenttia väestöryhmästä (Aalto & Holopainen 2008). Valtaosa ikääntyvistä käyttää alkoholia kohtuullisemmin (Haarni & Hautamäki 2009, 4).

Ikääntyvät eivät ole yhtenäinen ryhmä, vaan heillä on monenlaisia alkoholinkäyttötapoja, kuten muissakin ikäryhmissä. Erilaiset alkoholinkäyttötavat ovat muotoutuneet elämän varrella erilaisista lähtökohdista. Monet tekijät, kuten sukupuoli, sosioekonominen asema, alkoholi-kasvatus tai lähipiirin juomatavat, vaikuttavat siihen, millaiseksi suhde alkoholiin on muodostunut. (Haarni & Hautamäki 2009, 3-4.) Usein alkoholin käyttötavat pysyvät melko samanlaisina läpi elämän, mutta kulutettavan alkoholin määrä vähenee monen ikääntyvän kohdalla. Iän myötä on otettu opiksi vieroitusoireista ja halutaan välttää humalaa. Kaikkien kohdalla alkoholinkulutus ei kuitenkaan vähene. Sen käyttö voi riistäytyä käsistä missä elämänkaaren vaiheessa tahansa. (Levo ym. 2008, 42.)

3.1 Ikääntyneiden alkoholin riskikulutus

Kun alkoholinkäyttöön ei liity ongelmia, puhutaan kohtuukäytöstä. Sen sijaan alkoholin ongelmia tai haittoja aiheuttavalle käytölle on olemassa useita erilaisia termejä sekä jaotteluja eri lähteissä. Puhutaan esimerkiksi alkoholin suurkulutuksesta, riskikulutuksesta, riskikäytöstä, ongelmakäytöstä, alkoholiriippuvuudesta ja alkoholismista. Saundersin (2006) mukaan alkoholin suurkulutus muodostaa jatkumon, joka jakautuu kolmeen osaan: riskikulutukseen, haitalliseen käyttöön ja riippuvuuteen. Riskikulutuksessa suositusrajat ylittyvät, mutta merkittäviä alkoholihaittoja tai -riippuvuutta ei ole vielä ilmaantunut. Alkoholin haitallisessa käytössä on merkittäviä alkoholinkäytön aiheuttamia haittoja, mutta ei riippuvuutta. Alkoholi-riippuvuus on oireyhtymä, jonka tyypillisiä piirteitä ovat muun muassa juomisen pakonomaisuus, vieroitusoireet, toleranssin kasvu ja juomisen jatkuminen haitoista huolimatta. (Aalto & Holopainen 2008, 1492-1493.)

Ikääntyneillä alkoholin riskikulutus on suurkulutusta parempi mittari, kun tarkastellaan alkoholin aiheuttamia haittoja. Heikentyneen toimintakyvyn, sairauksien ja lääkityksen yhteiskäytösten vuoksi pienikin alkoholin kulutus voi aiheuttaa ikääntyneille terveysriskin. Lisäksi alkoholi aiheuttaa psyykkisiä, sosiaalisia ja taloudellisia ongelmia. (Levo ym. 2008, 27.)

Sosiaali- ja terveysministeriön Otetaan selvää -oppaan mukaiset alkoholinkäytön suositusrajat yli 65 vuotta täyttäneille ovat enintään kaksi annosta päivässä ja seitsemän annosta viikossa. Rajat ovat alhaiset verrattuna työikäisten aikuisten suosituksiin (naisilla 5/16 ja miehillä 7/24). Ikääntyneiden tiukkoja rajoja on kyseenalaistettu, mutta yhtä mieltä ollaan humalajuomisen haitallisuudesta kaiken ikäisillä. Jos suositusrajat ylittyvät, tulisi pysähtyä miettimään yksilöllisiä riskejä, jotka riippuvat henkilön sukupuolesta, painosta, terveydentilasta ja iästä. Riskit ovat erilaiset esimerkiksi 65-vuotiaalla ja 95-vuotiaalla, joten yhtenäisiä raja-arvoja ei voi määritellä. (Levo ym.2008, 27.)

Ikääntyneiden alkoholin suurkulutuksen tunnistaminen on haasteellista, sillä alkoholin aiheuttamien haittojen saatetaan luulla johtuvan ikääntymisestä tai jostain sairaudesta. Näin voidaan suhtautua esimerkiksi masennukseen ja muistiongelmiin. Myös yksin asuminen sekä vähentyneet sosiaaliset ja ammatilliset velvollisuudet saattavat viivästyttää alkoholinkäyttöön liittyvän toimintakyvyn heikentymisen huomaamista. (Aalto & Holopainen 2008.)

Juomisuran käsitteellä on kirjallisuudessa perinteisesti jaettu ikääntyneet alkoholin ongelmakäyttäjät varhain aloittaneisiin ja myöhemmin aloittaneisiin käyttäjiin (early / late onset drinking career). Varhain aloittaneilla on tavallisesti takana pitkä päihteidenkäytön historia, joka jatkuu vanhuuteen saakka. Myöhemmin aloittaneet ovat alkaneet käyttää päihteitä stressaavissa elämäntilanteissa, kuten eläkkeelle siirtymisen, avioeron, sosiaalisen eristäytymisen tai muiden suurten elämänmuutosten yhteydessä. Tutkimusten mukaan kaksi kolmasosaa ikääntyneistä alkoholiongelmaisista kuuluu varhain aloittaneisiin käyttäjiin. (Haarni & Hautamäki 2009; Aalto & Holopainen 2008, 1493.)

Haarni ja Hautamäki käyttävät juomisuran käsitettä toisin kuvaten sen avulla alkoholinkäytön suuntaa. Laskeva juomisura tarkoittaa iän myötä vähenevää alkoholinkäyttöä, jonka yleisin syy on se, että keho lakkaa sietämästä aiempia määriä alkoholia. Alkoholinkäytön muuttuvat fysiologiset seuraamukset huomataan ja epämiellyttävien seurausten välttämiseksi alkoholinkäyttöä vähennetään. Nousevilla juomisurilla alkoholinkäyttö on lisääntynyt aikuisiässä vähitellen ja huomaamatta vuosien varrella tai jyrkemmin työvuosien aikana tai vasta eläkkeelle jäämisen jälkeen. (Haarni & Hautamäki 2009, 5-6.)

3.2 Alkoholin vaikutukset ikääntyneillä

Ikääntyessä elimistön nestepitoisuus laskee ja aineenvaihdunta hidastuu. Tällöin sama määrä alkoholia vaikuttaa herkemmin ja voimakkaammin kuin nuorempana. Alkoholin käyttö voi muuttua haitalliseksi ikään kuin vahingossa, vaikka alkoholin käyttömäärä ei kasvaisikaan. Myös alkoholin vieroitusoireet voimistuvat ja pitkittyvät, kun ikää tulee lisää. (Levo ym. 2008,

25-26.) Ikääntyessä sairauksien ja käytettyjen lääkkeiden määrä kasvaa, mikä lisää alkoholin riskikäytön mahdollisuutta. Ikääntyneet käyttävät usein yhtä aikaa monia lääkkeitä, jotka voivat jo itsessään aiheuttaa haitallisia yhteisvaikutuksia. Alkoholilla ja lääkeaineilla on haitallisia yhteisvaikutuksia, joita on vaikea ennakoida. Alkoholilla ja lääkkeillä voi joko lisätä tai vähentää toistensa pitoisuutta tai vaikutusta elimistössä. Ne voivat myös lisätä toistensa sivuvaikutuksia. Runsas alkoholin käyttö voi johtaa lääkityksen epäsäännöllisyyteen. (Levo ym. 2008, 34.)

Alkoholin suurkulutus aiheuttaa erilaisia terveyshaittoja. Se lisää riskiä sairastua sydän- ja verisuonitautiin, verenpainetautiin, diabetekseen, syöpään ja osteoporoosiin. Se voi aiheuttaa unihäiriöitä, ruuansulatuselinten häiriöitä, ravitsemushäiriöitä, virtsavaivoja, infektioita ja epileptisiä kohtauksia. Runsas alkoholinkäyttö lisää tapaturmariskiä etenkin yhdistettynä ikääntyneen heikentyneisiin aistitoimintoihin ja lisääntyneeseen lääkitykseen. Alkoholilla ja psyykkiset ongelmat kietoutuvat usein yhteen. Masentuneisuus, ahdistuneisuus, jännittyneisyys tai tunne-elämän ja itsetunnon ongelmat voivat olla joko syynä tai seurauksena liialliselle alkoholin käytölle. Ne voivat esiintyä samalla henkilöllä myös toisistaan riippumatta, jolloin puhutaan kaksoisdiagnoosista. (Levo ym. 2008, 31-33.)

Alkoholin liiallinen käyttö heikentää muistia ja lisää riskiä sairastua muistisairauteen. Se aiheuttaa aivojen rappeutumista sekä muutoksia hermosolujen ja välittäjäaineiden toimintaan, mikä alentaa kognitiivista toimintakykyä. (Levo ym. 2008, 31.) Alkoholin suurkulutukseen liittyy usein esimerkiksi aivoverenkiertohäiriöitä, tapaturmista johtuvia aivovammoja ja kehnosta ruokavaliosta seuraavia vitamiinien puutostiloja, jotka voivat aiheuttaa dementiatasoisia oireita. Puhutaan myös alkoholidementiasta, joka on osin kiistelty diagnoosi. Alkoholidementian oireita ovat lähimuistin heikentyminen, persoonallisuuden muutokset, sosiaalisen selviytymisen ja työkyvyn heikkeneminen sekä henkisten toimintojen aleneminen. Myös motoriset muutokset, kuten katkokävely, tasapainovaikeudet ja vapina ovat yleisiä oireita. (Päihdelinkki 2012.) Alkoholidementia ja muut alkoholista johtuvat muistihäiriöt ovat vielä melko tunnistamaton ongelma. Niiden olemassaolo ja lisääntyminen lähivuosina tiedostetaan, mutta asiaa on tutkittu vielä vähän, eikä valmiita toimintamalleja juuri ole. (Mäkinen & Nyrhinen 2012.)

Kohtuullisella alkoholin käytöllä on havaittu olevan myönteisiäkin terveysvaikutuksia. Alkoholilla on käytetty lääkkeenä vuosisatoja, ja entisaikaan lääkärit määräsivät alkoholia reseptillä erilaisiin vaivoihin. Alkoholilla lienee edelleen yleisimmin käytettyjä itsehoitolääkkeitä. Sitä on käytetty apuna ruuansulatus- ja sydänvaivoihin, nukahtamisvaikeuksiin sekä masennukseen. Kun ikääntyneeltä kysytään hänen alkoholinkäytöstään, tulisi kysyä myös alkoholin lääkekäytöstä. (Aira 2005, 3137-3138; Immonen 2012, 57.)

3.3 Ikääntyneiden päihdepalvelut

Ikääntyneille ei juuri ole ollut tarjolla erityisiä päihdepalveluja, sillä ne on alun perin suunniteltu työikäisille. Ikääntyneille päihde- tai mielenterveysongelmallisille tarjotut palvelut eivät aina vastaa heidän todellisia tarpeitaan ja odotuksiaan. Ikääntyvien odotukset päihdepalvelujen suhteen vaihtelevat sen mukaan, miten haitallisena ikääntyvä kokee oman alkoholinkäytönsä sekä millaiset tarpeet hänellä on muuttaa omia alkoholin käyttötottumuksiaan. Palveluohjaus ja muut asiakkaan elämää tukevat palvelut tulisi rakentaa asiakkaan omista tarpeista ja voimavaroista lähtien. (Levo ym. 2008, 43-44.)

Varsinaisen terapialuonteisen päihdehoidon ja kuntoutuksen lisäksi ikääntyville tuotettavissa päihdepalveluissa korostuvat arjen selviytymistä tukevat tehtävät ja palveluohjaus. Avun saaminen mahdollisimman läheltä tavallista arkea esimerkiksi perusterveydenhuollon tai kotihoidon palvelujen kautta palveleekin ikääntyneitä usein erityispalveluja paremmin. Matalan kynnyksen päihdepalveluita tarvitaan, jotta ikääntynyt päihteidenkäyttäjä saa avun ennen kuin ongelmat kasvavat liian suuriksi. Palveluohjauksen periaatteen tulisi sisältyä kaikkeen ikääntyville suunnattuun työhön. (Levo ym. 2008, 43.)

Ikääntyneen alkoholin käyttöön puuttuminen ja sen puheeksiottaminen kuuluu jokaisen sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisen tehtäviin. Alkoholinkäytöstä puhuminen tulisi arkipäiväistä ottaamalla asia esiin jokaisen asiakkaan kanssa. Työntekijän tehtävä ei ole raitistaa asiakasta vaan puheeksioton kautta saada hänet pohtimaan omaa alkoholinkäyttöään, josta voidaan edetä ikääntyneen tarpeiden ja odotusten mukaisesti. (Levo ym. 2008.)

Päihteiden liiallisen käytön kanssa kamppaileva ikäihminen on yhteiskunnassamme usein hyvin näkymätön. Ikääntyvät piilottelevat alkoholin ongelmakäyttöään työikäisiä enemmän. Sitä saattaa selittää alkoholin käyttöön liittyvä voimakas häpeän tunne, joka johtaa ongelmien salaamiseen, peittelyyn sekä koko ongelman kieltämiseen niin itseltä, läheisiltä kuin ikääntyneen kanssa työskenteleviltä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisiltakin. Häpeä on kätkeytyvä tunne, sillä usein hävetään jo häpeämistä. Häpeään liittyy kuitenkin myös nähdäksi tulemisen tarve. Kun ikääntynyt päihteidenkäyttäjä haluaa tulla nähdäksi ihmisenä, hän altistaa itsensä häpeän kokemukselle. Kohtaamistilanteissa työntekijältä edellytetäänkin suurta herkkyyttä sekä neutraalia ja moralisoimatonta työtettä, jotta häpeän tunne hälvenee. (Levo ym. 2008, 42.)

Ikäerityisellä päihdetyöllä tarkoitetaan työtettä, joka ottaa huomioon vanhenemiseen liittyvät erityispiirteet yksilön voimavaroja hyödyntäen. Se auttaa ikääntynyttä löytämään toimijuuden eri puolet, jotta niitä voidaan tarvittaessa vahvistaa voimavarojen löytymiseksi. (Viljanen & Levo 2010, 86.) Itsemääräämisoikeuteen liittyy oikeus elää elämäänsä valitsemallaan

tavalla, mutta myös vastuu omista ratkaisuistaan. Silti huonotkaan valinnat eivät voi sulkea ihmistä hänen tarvitsemansa avun ja tuen saamisen ehtojen ulkopuolelle. Ikääntyvälle on tarjottava palveluja ilman vaatimuksia juomisen lopettamisesta, jotta hän ei jää palvelujärjestelmän ulkopuolelle juuri silloin, kun hän eniten apua tarvitsisi. (Levo & Viljanen 2011, 12.) Ikäerityisen päihdetyön ensisijainen tavoite ei ole päihteiden käytön vähentäminen, mutta se on valmis tukemaan yksilöä juomisen tai muiden päihteiden käytön hallintaan saamisessa (Viljanen & Levo 2010, 86).

Liika on aina liikaa -hankkeen loppuraportissa (2011) todetaan, että on tärkeää helpottaa ikääntyneiden palvelujen piiriin pääsemistä madaltamalla niin teknisiä esteitä kuin tuen vastaanottamisen kynnyksiä. Matalan kynnyksen periaatteen mukaan ihminen tulee hyväksyä sellaisena kuin hän on. Tämä tarkoittaa myös sen hyväksymistä, että asiakas ei välttämättä halua suuria muutoksia, kuten raitistumista, elämäänsä. Matalan kynnyksen toiminta voi johtaa elämän laadun kohentumisen kautta päihteiden käytön parempaan hallintaan. (Levo & Viljanen 2011, 14-15.)

4 Ikääntyneen toimintakyky ja toimijuus

Gerontologisen tutkimuksen piirissä hallitseva paradigma on perinteisesti ollut toimintakyky. Toimintakyvyn käsitteen rinnalle on noussut toimijuuden käsite, joka täydentää ja vie eteenpäin aikaisempaa ajattelua. Seuraavissa kappaleissa tarkastelen molempien käsitteiden sisältöä.

4.1 Toimintakyky

Toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen valmiuksia selviytyä jokapäiväisen elämän tehtävistä kotona, työssä ja vapaa-aikana. Toimintakykyä on tapana tarkastella fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella ulottuvuudella. Fyysiseen toimintakykyyn kuuluu yleiskestävyys, lihaskunto (voima, kestävyys ja notkeus) ja liikkeiden hallintakyky (koordinaatiokyky, reaktiokyky, tasapainokyky). Psyykkinen toimintakyky määritellään usein kognitiivisten kykyjen (oppimiskyky, muistaminen, kielelliset taidot), psyykkisten voimavarojen ja kestävyuden pohjalta. Sosiaalisen toimintakyvyn käsitteeseen kuuluu toisaalta ihmisen toiminta vuorovaikutussuhteissa, toisaalta hänen osallistumisensa yhteisöjensä ja yhteiskunnan toimintaan. Sosiaalista toimintakykyä ei voi tarkastella erillään siitä sosiaalisesta ympäristöstä, jossa toiminta tapahtuu. On tarkoituksenmukaisempaa puhua vain yleisesti toimintakyvystä ja sen fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista edellytyksistä. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 92.) Viime vuosina toimintakykyä on tutkittu entistä kokonaisvaltaisemmin. On pyritty ylittämään tavanomainen segmentoituminen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn puhuen esimerkiksi kokemuksellisesta toimintakyvystä. (Jyrkämä 2008, 199.)

Toimintakyvyn tarkastelun rinnalle on noussut uusia näkökulmia, jotka eivät niinkään korvaa vaan täydentävät ja vievät eteenpäin aikaisempaa ajattelua. Painopiste on siirtynyt potentiaalisen toimintakyvyn tutkimisesta käytössä olevaan toimintakykyyn eli siihen, millä tavoin ihmiset käyttävät tai eivät käytä toimintakykyään. Suorituskyvyn mittaamisesta siirrytään todellisen suoriutumistason tarkasteluun. Jyrkämään (2007a) viitaten käden puristusvoiman mitaustulos ei ole niin olennaista kuin tieto siitä, millä tavoin ja mihin tarkoitukseen kättä käytetään. Kiinnostus siirtyy objektiivisesti mitattavissa olevasta, ulkopuolisen tahon arvioimasta toimintakyvystä ihmisen itsensä subjektiivisesti kokemaan toimintakykyyn. Huomio kiinnittyy yksilön ominaisuuksien sijaan toimintaan, erilaisiin toimintatilanteisiin ja toimintakäytäntöihin, sillä yksilön kyvyt määrittävät toimintamahdollisuuksia vain osittain. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 100-101.)

4.2 Toimijuus

Jyrkämän (2007) mukaan sosiologiasta lähtöisin oleva toimijuuden (agency) käsite on tulossa vahvasti mukaan myös ikääntymisen tutkimukseen. Sosiologiassa toimijuuden käsite liitetään yleensä Anthony Giddensin (1984) teoriaan, jonka lähtökohtana on toiminnan ja rakenteiden välinen dialektinen vuorovaikutus (Järvikoski & Härkäpää 2011, 101). Ilmiötä itsessään on tutkittu kuitenkin jo paljon kauemmin. Toimijuudessa on pohjimmiltaan kyse toiminnasta, sen luonteesta ja merkityksestä, jotka ovat olleet sosiologian keskeisiä kysymyksiä jo Max Weberistä, 1900-luvun alusta alkaen. Pohdinnan kohteena on ollut yksilön, rakenteiden ja yhteiskunnallisten lainalaisuuksien väliset suhteet: Missä määrin yksilö ohjaa toimintaa omilla valinnoillaan ja missä määrin sitä ohjaavat rakenteet ja lainalaisuudet. (Jyrkämä 2007, 202.)

Jyrkämän (2008, 199) mukaan toimintakyky on toimijuuden näkökulmasta yksilön kykyjen ja osaamisten enemmän tai vähemmän tavoitteellista käyttöä sosiaalisissa, esteitä ja mahdollisuuksia luovissa, tunteita tuottavissa tilanteissa ja niiden toimintakäytännöissä.

Toimijuutta on tarkasteltu eri tieteenaloilla eri näkökulmista ja sille löytyy useita määritelmiä. Elderiä ja Kirkpatrick Johnsonia (2003) mukaillen Jyrkämä (2007 ja 2008) on muotoillut toimijuuden periaatteen seuraavasti:

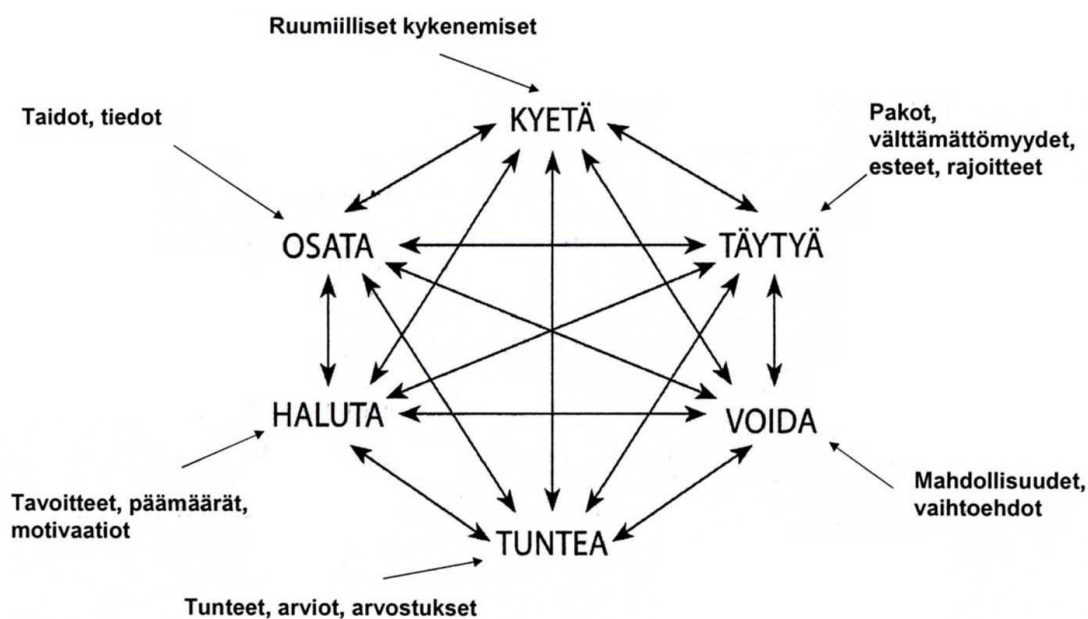
”Yksilöt - myös ikääntyvät - rakentavat omaa elämänsä ja myös elämänsä tulevaisuutta käyttäen hallussaan olevia resursseja sekä toimien ja tehden valintoja ajallis-paikallisen elämäntilanteensa, siihen linkittyneiden muiden ihmisten ja sen sosiaalis-kulttuuristen olosuhteiden sisältämien ja avaamien vaihtoehtojen, mahdollisuuksien sekä niiden tuottamien ehtojen ja rajoitusten puitteissa. Ihminen reflektoi elämäänsä ja tilannettaan - mennyttä, nykyisyyttä

ja tulevaa - arvioi ja harkitsee mahdollisuuksiaan ja vaihtoehtojaan ja tekee valintoja tämän perusteella.”

Elämänkulun eri vaiheissa tehtäviin valintoihin vaikuttavat siis rakenteelliset ja kulttuuriset olosuhteet, jotka asettavat rajoja ja tarjoavat mahdollisuuksia. Näitä toimintaan vaikuttavia rakenteita Jyrkämä nimittää toimijuuden koordinaateiksi, joita ovat ikä, sukupuoli, sukupolvi, yhteiskuntaluokka, ympäristö, kulttuurinen tausta ja ryhmä sekä ajankohta (Jyrkämä 2008, 193-194).

Jyrkämä tarkastelee toimintaa kuuden ulottuvuuden eli modaliteetin kautta, jotka ovat kyetä, osata, haluta, täytyä, tuntea ja voida (kuvio 1). Ulottuvuuksista ”kyetä” liittyy perinteiseen fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn. ”Osata” viittaa niihin ihmisen tietoihin ja taitoihin, jotka mahdollistavat toimintaa. ”Haluta” liittyy puolestaan ihmisen motivaatioon, hänen päämääriinsä ja tavoitteisiinsa eri elämäntilanteissa. ”Täytyä” tarkoittaa toimintaan ulkopuolelta tulevia pakkoja ja paineita, jotka voivat olla fyysisiä, sosiaalisia tai kulttuurisia. Ulottuvuuksista tuntea viittaa niihin tunteisiin, emootioihin ja arviointeihin, joita ihminen kohdistaa tilanteisiin ja asioihin. Voida viittaa mahdollisuuksiin, joita tilanne ja siihen liittyvät erilaiset rakenteet tuottavat. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 101-102.)

Ihmisen elämäntilanne ja ympäristö määrittävät, millaisena toimijuus eri muotoineen toteutuu. Iällä, elämänvaiheella, ajankohdalla, paikalla ja tilalla on merkitystä toimijuuden toteutumisessa. Erilaisissa arkielämän tilanteissa toimijuuden eri muodot painottuvat eri tavoin. Kyvyt vaikuttavat osaltaan elämäntilanteeseen, mutta sen kokonaisuus muotoutuu toimijuuden eri modaliteettien vuorovaikutuksessa, ei pelkästään kykyjen määrämänä. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 102.) Erilaiset tilanteet ja toimijuuden ulottuvuudet muodostavat kulttuurisen, aikaan ja paikkaan sidotun, tilanteellisen modaliteettiavaruuden, jota voidaan lähestyä monin eri tavoin ja näkökulmin (Jyrkämä 2008, 196).



Kuvio 1. Toimijuuden modaliteetit (Jyrkämä 2008, 195)

Valitsin toimijuuden opinnäytetyön keskeiseksi käsitteeksi, sillä se ottaa huomioon erilaiset ihmiset, erilaiset tilanteet ja erilaiset toimintavaihtoehdot (Jyrkämä 2007, 208). Innostuin pohtimaan teemahaastattelun runkoa toimijuuden modaliteettien pohjalta. Jyrkämän (2008, 196) mukaan toimijuuden näkökulmasta on mahdollista analysoida ja ymmärtää esimerkiksi ikääntyneiden arkitilanteita, elämäntilanteita sekä vuorovaikutusta ja asemia suhteessa erilaisiin palvelujärjestelmän instituutioihin. Toimijuuden avulla voidaan analysoida ja ymmärtää myös palvelujärjestelmää ja sen toimintakäytäntöjä. Näitä toimintakäytäntöjä määrittävät erilaiset säännöt ja normit, jotka voivat olla kirjoitettuja tai kirjoittamattomia, usein lähes itsestään selviä tapoja tehdä asioita. (Jyrkämä 2008, 196-197.)

Toimijuus eli ihminen oman elämänsä subjektina, toimijana, tulee ottaa huomioon palveluja arvioitaessa ja määritettäessä. Tällöin on olennaista, millaiset fyysiset ja sosiaaliset puitteet tilanne luo, millaisia pakkoja siihen sisältyy, millaisia mahdollisuuksia se avaa tai sulkee, mitä tilanteessa tahdotaan tai tavoitellaan ja millaisena tilanne koetaan ja arvioidaan. Olennaisia ovat myös toimintakäytäntöihin liittyvät resurssit, säännöt, valta, tieto, erilaiset taidot sekä toimintakyky, toisin sanoen osallistujien toimijuus. Osallistujat ovat toimijoita, jotka soveltavat sääntöjä, käyttävät voimavarojaan ja antavat niin omalle kuin muidenkin tekemisille erilaisia merkityksiä ja tulkintoja. (Jyrkämä 2008, 197-198, 200.)

4.3 Ikääntyneiden toimintakykyä tukevat ryhmät

Ikääntyneiden ihmisten toimintakykyä ylläpitävä toiminta on useimmiten ryhmämuotoista, sillä yksilölliseen tukeen verrattuna se palvelee suurempaa asiakasryhmää ja on näin taloudellisempaa (Blomqvist & Hovila 2005, 22). Ryhmätoiminta voi tukea toimintakyvyn kaikkia osialueita, mutta erityisesti ryhmässä korostuvat sosiaalinen ulottuvuus ja vertaistuki. Ryhmä kannustaa ja motivoi jäseniään, tarjoaa esimerkkejä ja vertailukohteita. Ryhmässä voi solmia uusia ihmissuhteita. (Harri-Lehtonen, Isosaari, Karjalainen, Kauppi, Laitinen, Luomaranta, Talvenheimo-Pesu, Tartia-Jalonen, Viippola 2005, 57.) Blazeriin (2005) viitaten Saarenheimo toteaa, että uusimpien empiiristen tutkimusten valossa sosiaalinen tuki saattaisi olla myös itsenäinen psyykkisen hyvinvoinnin suojatekijä. Aiemmin sosiaalisten suhteiden on ajateltu vaikuttavan vain välillisesti psyykkiseen hyvinvointiin esimerkiksi vähentämällä stressiä. (Saarenheimo 2012, 46.)

Ikääntyneiden ryhmissä erityisen tärkeä asia on keskinäinen jakaminen (Marjovu 2012, 184). Ryhmissä voidaan jakaa vertaiskokemuksia ja käsitellä vanhenemisen myötä tapahtuvia elämänmuutoksia, ja hyötyä muiden kokemuksista, tunnetason tuesta ja tiedoista (Blomqvist & Hovila 2005, 22). Ryhmä voi tarjota tunneperäisesti puhdistavan helpotuksen tunteen, joka syntyy rohkeudesta puhua avoimesti ongelmistaan. Ryhmä antaa mahdollisuuden kokea uusia asioita, samaistua toisten kokemuksiin, mahdollisuuden astua ulos omasta erillisyydestään ja sosiaalistua. Ryhmässä ikääntynyt voi myös saada ikäisiltään ymmärrystä, jota iältään yleensä nuorempi ohjaaja ei pysty tarjoamaan. Myös huumorilla on suuri merkitys ikääntyneiden ryhmissä, sillä se tarjoaa mahdollisuuden käsitellä ikääntymiseen liittyviä muutoksia ja luopumisia. Kun esimerkiksi muistin heikkenemiselle nauretaan yhdessä, häpeän tunne vähenee. (Marjovu 2012, 184.)

4.3.1 Sosiaalinen osallisuus ja tuki

Sosiaalinen osallisuus eli kuuluminen johonkin yhteisöön on eurooppalaisen sosiaalipolitiikan keskeinen käsite. Käsite sisältää muun muassa yhteydenpidon perheeseen, tyydytystä luovat sosiaaliset kontaktit, tunteen kansalaisuudesta ja vaikuttamismahdollisuudesta. Yhteydenpidon ja yhteenkuuluvuuden tunteen uskotaan estävän syrjäytymistä ja sivullisuuden kokemusta. (Haverinen 2008, 232.) Sosiaaliseen osallisuuteen liittyy myös erilaisuuden ja yksilöllisyyden hyväksyminen. Se viittaa käsitteenä aktiivisen osallistumisen mahdollisuuteen, mutta se voi tarkoittaa myös mahdollisuutta päättää olla osallistumatta. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 151.) Sosiaaliseen yhteisöön kuuluminen tarkoittaa ikääntyneillä sitä, että voi elää mahdollisimman pitkään tutussa ympäristössä, pitää yllä sosiaalisia suhteita, osallistua halutessaan lähiyhteisön toimintaan, käydä päivätoiminnoissa, liikkua harrastuksissa sekä käydä ostoksilla ja ruokakaupassa – tarvittaessa avustettuna. (Haverinen 2008, 232.)

Sosiaalista tukea voi saada esimerkiksi perheenjäseniltä, ystäviltä, naapureilta, erilaisten harrastusten kautta, yhdistysten jäsenyydestä tai kirkon piiristä. Primaarista tukea on ydinperheen sisäinen tuki, sekundaarista sukulaisten, ystävien ja tuttavien antama tuki, ja tertiääristä puolestaan esimerkiksi julkisiin palveluihin liittyvä sosiaalinen tuki. Monille ikääntyneille viranomaiset tai julkiset palvelut ovat ainoa tai tärkein sosiaalisen tuen lähde. Kuntoutuksessa on usein kysymys siitä, miten asiantuntijan sosiaalista tukea voidaan hyödyntää asiakkaan sosiaalisen osallisuuden prosessissa. Joskus sosiaalinen tuki voi vaikuttaa myös kielteisesti lisäämällä tuen saajan riippuvuutta ja heikentämällä hänen tunnettaan omista vaikutusmahdollisuuksistaan. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 152.)

4.3.2 Toiminnalliset ryhmät

Toiminnalliset ryhmät tarjoavat mielekästä sisältöä ikääntyneiden ihmisten arkipäivään. Mielekkääseen toimintaan osallistuminen tukee elämän normaaliutta ja voi osaltaan lievittää ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta. Yhteisestä toiminnasta syntyvät hyvä tunnelma ja ilma-
piiri sekä yhteisöllisyyden kokemus. Toimintakyvyn heikentyminen ei saa olla osallistumista rajoittava tekijä. Ikääntyneelle itselleen on annettava mahdollisuus valita osallistumisensa ja kunnioitettava hänen yksilöllistä tapaansa osallistua. Jollekin ikääntyneelle osallistumista voi olla esimerkiksi ryhmätilanteen seuraaminen. (Holma, Heimonen & Voutilainen 2002, 45.)

Toiminnallisten ryhmien käyttö sosiaalityön tukena tai osana tähtää yksilön toimintakyvyn tukemiseen ja voimaannuttamiseen. Toiminnallinen ryhmä yhdistää ihmisen elinympäristöönsä ja toisiin ihmisiin, antaa kokemuksia ja elämyksiä, joilla on parhaimmillaan vaikutusta hänen ajattelukykyynsä ja kognitiivisiin valmiuksiinsa. Sosiokulttuurinen lähestymistapa vanhus-
työssä keskittyy arjessa oleviin voimavaroihin sekä sosiaalisen ja kulttuurisen kompetenssin vahvistamiseen (Hakonen 2003a, 112). Toiminnallisia ryhmiä voidaan määrittää myös sosio-
kulttuurisen innostamisen käsitteen kautta. Leena Kurjen (2000) mukaan innostaminen on sellaista sosiaalista toimintaa, jonka avulla pyritään sosiaalisen liikkeen ja muutoksen luomiseen ja vahvistamiseen. Sosiokulttuurisen innostamisen kulmakiviä ovat ryhmäidentiteetti ja ryhmään kuuluminen. Toiminnalliset ryhmät voivat olla harrastuspohjaisia, terapeuttisia tai kasvatuksellisia. Ryhmien toiminnan sisältönä voi olla esimerkiksi liikunta, pelit, tietokilpailut, ruuanlaitto tai taiteen ja kulttuuritoiminnan moninaiset muodot. Toiminnalle asetetaan aina tavoitteet, joita toimeenpannaan ja tarkennetaan joustavasti. (Liikanen 2007, 78.) Usein yhdistellään erilaisia sisältöjä ja toimintoja, jotka edistävät keskustelua, muistelua ja kokemusten jakamista.

4.3.3 Ryhmätoiminta ikääntyneiden päihdetyössä

Ryhmätoiminnan aloittaminen ikääntyneiden päihdeasiakkaiden kanssa vie aikaa. Se vaatii pitkäjänteistä työskentelyä, kuten asiakkaiden motivointia, tiedottamista, kuljetusten järjestämistä ja yhteistyötä eri viranomaistahojen kesken. Ryhmätoiminta tukee ryhmän jäsenten oman elämän hallinnan kokemusta, lisää sosiaalisia taitoja ja ehkäisee syrjäytymistä. Ryhmätoiminta tukee myös ikääntyneiden kanssa tehtävää yksilötyötä. (Levo ym. 2008, 44.)

Asiakasta ryhmään ohjaavalla työntekijällä on tärkeä rooli. Hänen on oltava hienovarainen, sillä liian innokas motivointi voi joskus aiheuttaa asiakkaassa vastustusta. Ryhmää ohjaavan työntekijän kannattaa muistuttaa asiakkaita ryhmään tulosta ja soittaa perään, jos asiakas jää saapumatta paikalle. Yleensä ikäännytynyt asiakas kokee muistuttamisen myönteisesti eli enemmän huolehtimisena ja välittämisenä kuin kontrolloimisena. Sitoutuminen ryhmään vie aikaa ja vaatii työntekijältä jatkuvaa kannattelua myös silloin kun asiakas suhtautuu myönteisesti ryhmässä käymiseensä. (Levo ym. 2008, 45.)

Ryhmät voivat olla mies-, nais- tai sekaryhmiä. Toiminta itsessään voi keskittyä esimerkiksi muisteluun, päihteidenkäytöstä keskustelemiseen, aktiiviseen toimintaan ja tekemiseen, yhdessä oloon tai olla näiden yhdistelmä. Ryhmän toimintaa suunniteltaessa on tärkeää, että asiakkaat saavat itse vaikuttaa sen sisältöön ja toteutukseen. Tällöin asiakkaat myös sitoutuvat toimintaan paremmin. Tulevaisuudessa tulisi kiinnittää huomiota toiminnan monipuolisuuteen ja sisältöön, jotta se vastaisi heterogeenisen ryhmän erilaisiin tarpeisiin. On myös otettava kantaa siihen, otetaanko alkoholia nauttinut asiakas ryhmään mukaan. Kynnys ryhmään tuloon saattaa olla niin korkea, että se vaatii alussa rohkaisua. Vähäisen alkoholin käytön sietäminen saattaa madaltaa kynnystä osallistumiseen. (Levo ym. 2008, 45.)

LOL-hankkeen ikääntyneiden päihteidenkäyttäjien Pilke-porukat ovat matalan kynnyksen paikkoja, joihin osallistujat voivat tulla omana itsenään: päihtyneenä tai selvänä sekä puhujina tai kuuntelijoina. Ihminen hyväksytään juuri sellaisena kuin hän on ja hänestä ollaan kiinnostuneita ihmisenä eikä vain päihdeongelmaisena vanhuksena. Toiminnan myötä on kuitenkin huomattu, että vaikka toiminnan ensisijaisena tavoitteena ei ole päihdeettömyys, varsinkin monilla ryhmiin aktiivisesti osallistuneilla tapahtuu muutoksia positiiviseen suuntaan myös päihteiden käytössä. (Viljanen & Levo 2010, 125.)

Ikääntyneille päihdetaustaisille ihmisille suunnattu toiminnallinen ryhmä voidaan nähdä osana sosiaalista kuntoutusta. Sosiaalinen kuntoutus on syrjäytymistä estävää, yksilön voimavaroja, osallisuutta ja toimijuutta tukevaa kokonaisvaltaista työtä, jossa kuljetaan pitkäjänteisesti asiakkaan rinnalla. Toiminnassa korostuu dialogisuus ja asiakkaan toiveiden kuuleminen. (Levo & Viljanen 2011, 12.)

5 Tutkimusmenetelmä

Tässä luvussa käydään läpi opinnäytetyössä käytetty tutkimusmenetelmä ja siihen liittyvät ratkaisut. Aluksi määritellään opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset. Tämän jälkeen perustellaan laadullisen tutkimusmenetelmän valinta sekä kuvataan tutkimusprosessin eteneminen, aineiston keruu teemahaastattelun avulla, aineiston analyysi ja raportointi.

5.1 Tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyössäni tutkin päihdetaustaisille kotona asuville ikääntyneille suunnattua toiminnallista ryhmää pääkaupunkiseudulla. Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata asiakkaiden kokemusta ryhmätoiminnasta. Opinnäytetyön tavoitteena on ymmärtää, millainen merkitys toiminnallisella ryhmällä on päihdetaustaisten ikääntyneiden toimintakyvyn ja toimijuuden tukemisessa. Opinnäytetyö tuottaa uutta tietoa asiakkaiden näkökulmasta, jotta ryhmän toimintaa voidaan kehittää entistä paremmin heidän tarpeitaan vastaavaksi. Opinnäytetyö tarjoaa tietoa myös muiden vastaavien ryhmien perustamisen sekä koko pääkaupunkiseudun päihdeasiakkaiden palveluketjun kehittämisen tueksi.

Tutkimuskysymykset ovat:

- Miten toimijuus koetaan päihdetaustaisten ikääntyneiden toiminnallisessa ryhmässä asiakkaiden näkökulmasta?
- Miten toiminnallista ryhmää voidaan kehittää?

5.2 Laadullinen tutkimusmenetelmä

Käytin opinnäytetyössäni kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää, jonka lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161.) Laadullisessa tutkimuksessa tarkastellaan merkityksiä, jotka ilmenevät suhteina ja niiden muodostamina merkityskokonaisuuksina. Tarkastellaan ihmisten omia kuvauksia koetusta todellisuudesta. Kuvausten oletetaan sisältävän niitä asioita, joita ihminen pitää itselleen elämässään merkityksellisinä ja tärkeinä. (Vilka 2005, 97.) Laadulliselle tutkimukselle on ominaista kohde-ryhmälle ominaisen ajattelutavan tavoittelu tutkittavien näkökulmasta (Kiviniemi 2010, 76). Laadullisessa tutkimuksessa suositaan metodeja, joissa tutkittavien näkökulma ja mielipiteet pääsevät esille (Hirsjärvi ym. 2009, 164). Laadullinen tutkimus voi toimia myös emansipatoristi eli se voi lisätä tutkittavien ymmärrystä asiasta ja sen myötä vaikuttaa myönteisesti tutkittavien tutkittavaa asiaa koskeviin ajattelu- ja toimintatapoihin (Vilka 2005, 103).

Laadullista tutkimusta voidaan luonnehtia jatkuvaksi prosessiksi ja ongelmanratkaisusarjaksi. Tutkimuskysymystä ei voida välttämättä ilmaista täsmällisesti tutkimuksen alussa, vaan se täsmentyy koko tutkimusprosessin ajan. Voidaan puhua erilaisista johtoajatuksista, joiden varassa tutkija tekee ratkaisujaan. Nämä johtoajatuksukset voivat muuttua tai jopa vaihtua kokonaan prosessin edetessä esimerkiksi aineiston keruun jälkeen. (Kiviniemi 2010, 70-71.) Laadullisen tutkimuksen suunnitelma muotoutuu joustavasti tutkimuksen edetessä ja tarvittaessa suunnitelmaa muutetaan olosuhteiden mukaisesti (Hirsjärvi ym. 2007, 160).

5.3 Opinnäytetyön eteneminen

Opinnäytetyön ideointi alkoi kesällä 2012. Tiedustelin opinnäytetyön toimeksiantajalta mahdollisia opinnäytetyön aiheita. Toimeksiantajalla oli tarve saada tutkimustietoa erään päihde- taustaisille ikääntyneille suunnatun ryhmän toiminnasta. Innostuin mielenkiintoisesta ja ajankohtaisesta aiheesta, jota myös opinnäytetyötäni ohjaava opettaja Ossi Salin puolsi. Aiheita oli mahdollista lähestyä useista näkökulmista. Näkökulma ja aiheen rajausta hahmottuivat pikkuhiljaa syksyn aikana, kun tutustuin aiheesta käsittelevään kirjallisuuteen ja laadin opinnäytetyösuunnitelmaa. Syksyn aikana tapasimme toimeksiantajan kanssa muutaman kerran ja kävin kertomassa ryhmälle alustavasti tutkimuksesta lokakuussa 2012. Aiesopimuksen teimme marraskuussa ja esittelin sen opinnäytetyöpäivänä marraskuussa 2012.

Laadin opinnäytetyösuunnitelman syksyn 2012 aikana. Esitin suunnitelman Laurean opinnäytetyöpäivänä joulukuussa 2012, jolloin suunnitelma hyväksyttiin. Hain tutkimuslupaa opinnäytetyön toimeksiantajalta tammikuussa 2013. Saatuaani tutkimusluvan huhtikuussa 2013 pääsin keräämään aineistoa henkilökohtaisten teemahaastattelujen avulla, jotka toteutin huhtikuussa 2013. Litteroin haastattelujen äänitallenteet pian haastattelujen jälkeen. Varsinaisen analyysin ja raportoinnin toteutin syksyn 2013 aikana.

5.4 Teemahaastattelu

Aineistonkeruun menetelmänä käytin teemahaastattelua. Kun halutaan selvittää, mitä ihminen ajattelee ja millaisia motiiveja hänellä on, on järkevää kysyä sitä häneltä suoraan (Eskola & Suoranta 2008, 85-86). Teemahaastattelu etenee keskeisten etukäteen valittujen teemojen ja tarkentavien kysymysten varassa, joiden avulla pyritään saamaan vastaus tutkimuskysymykseen. Metodologisesti teemahaastattelussa korostetaan ihmisten tulkintoja asioista, heidän niille antamia merkityksiä sekä merkitysten syntyä vuorovaikutuksessa (Tuomi & Sarajärvi 2002, 77; Vilkkä 2005, 101-103.)

Haastattelin kuutta ryhmän jäsentä, jotka edustivat molempia sukupuolia. Ennen haastattelujen alkamista kävin ryhmässä muistuttamassa tekeillä olevasta tutkimuksesta ja kysymässä

haastateltavilta lupaa ottaa heihin yhteyttä henkilökohtaisesti. Sain toimeksiantajalta haastateltavien yhteystiedot ja sovin kunkin kanssa sopivan haastatteluajan. Ennen haastattelua kävimme haastateltavien kanssa läpi saatekirjeen (liite 1) ja täytimme suostumuslomakkeen (liite 2).

Teemahaastattelun runko löytyy liitteestä 3. Aluksi kysyin haastateltavilta muutaman taustakysymyksen, sillä on tärkeää varmistaa, millaista elämää, kokemuksia ja käsityksiä vasten ihminen puhuu tutkittavasta asiasta (Vilkkä 2005, 110). Haastattelun teemat muodostuivat pääosin toimijuuden modaliteettien pohjalta (osata, haluta, kyetä, täytyä, voida ja tuntea). (Levo ym. 2008, 48-49.) Lisäksi haastatteluteemana oli ryhmätoiminnan kehittäminen. Ennen ensimmäistä haastattelua lisäsin teemahaastattelun runkoon kohdan ”Kuvaile ryhmää, millaista siellä on?” ja ensimmäisen haastattelun jälkeen lisäsin vielä kysymyksen ”Mitä ryhmässä käyminen merkitsee?” jotka kysyin ensimmäiseltä haastateltavalta haastattelun aikana. Haastattelurunkoa kannattaa testata etukäteen esihaastattelun avulla, jolloin sitä voi tarvittaessa muuttaa (Eskola & Suoranta 2008, 88). Ensimmäinen haastatteluni toimi esihaastatteluna, mutta otin sen mukaan aineistoon, sillä haastattelurunko osoittautui käyttökelpoiseksi.

Haastattelijan tehtävänä oli huolehtia, että haastateltava puhuu kaikista teemoista, vaikka niiden järjestys ja laajuus voivatkin vaihdella. Teemahaastattelun muoto on niin avoin, että vastaaja pääsee puhumaan vapaamuotoisesti, jolloin kerätty materiaali edustaa vastaajien puhetta itsessään. Toisaalta teemat muodostavat konkreettisen kehikon, jonka avulla litteroitua aineistoa voi lähestyä jäsentyneesti. (Eskola & Suoranta 2008, 86-87.)

Kävin tekemässä viisi haastattelua haastateltavien kotona ja yhden tutkimuksen toimeksiantajan tiloissa. Äänitin haastattelut sanelukoneella. Yksi haastattelu kesti keskimäärin 45 minuuttia ja yhteensä äänitettyä aineistoa kertyi 4,5 tuntia. Haastattelut sujuivat vaihtelevasti sekä kestoiltaan että laadultaan. Lyhyin haastattelu kesti 15 minuuttia ja pisin 1 tunti 50 minuuttia. Toiset haastateltavista vastasivat niukasti, toiset taas hyvinkin monisanaisesti. Jotkut haastateltavista vastasivat ainoastaan esittämiini kysymyksiin, kun taas toiset rönsyilivät laajalti aiheen ulkopuolelle. Mitä enemmän haastatteluja tein, sitä luontevammin ne sujuivat ja sitä joustavammin pystyin hyödyntämään teemarunkoa. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 124.)

5.5 Analyysi

Tässä luvussa tarkastelen opinnäytetyössä käytettyä analyysimenetelmää. Selvitän, miten aineiston analysointi eteni litteroinnista teemoittelun kautta raportointiin.

5.5.1 Litterointi

Laadullisissa tutkimuksissa aineiston käsittely ja analyysi kannattaa aloittaa jo tiedonkeruun aikana. Näin aineistoa voidaan täydentää ja selventää tarvittaessa helposti. (Hirsjärvi ym. 2009, 222-223.) Litteroin kunkin haastattelun mahdollisimman pian sen jälkeen, jolloin tilanne oli vielä tuoreessa muistissa. Litteroinnin aikana tein muistiinpanoja myös itse haastattelu-tilanteen sujumisesta.

Litteroin haastattelut sanasta sanaan ja merkitsin tekstiin myös tauot ja naurahdukset. Jätin kahdesta haastattelusta litteroimatta joitakin osioita, jotka eivät liittyneet suoranaisesti ryhmän toimintaan. Vastajaat innostuivat kertomaan esimerkiksi yksityiskohtaisia asioita terveydentilastaan, joita en halunnut käyttää tässä tutkimuksessa. Yhteensä litteroitua aineistoa kertyi 33 sivua.

5.5.2 Teemoittelu

Käytin aineiston analyysimenetelmänä teemoittelua, jota on luontevaa käyttää teemahaastatteluaineiston kohdalla. Teemoittelu tarkoittaa tutkimusongelmaa valaisevien keskeisten aiheiden eli teemojen erottelua aineistosta. Laadullinen aineisto pilkotaan ja ryhmitellään erilaisten teemojen mukaan, ja aineistosta valitaan tulkittavaksi mielenkiintoisia sitaatteja. (Eskola & Suoranta 1998, 175-176.). Teemoittelu muistuttaa luokittelua, mutta siinä kiinnitetään lukumäärien sijaan huomiota tekstin sisältöön ja merkityksenantoihin eli mitä teemasta on sanottu tai mitä asioita siihen sisältyy (Moilanen & Räihä 2010, 55).

Teemoja voidaan etsiä aineistosta joko aineistolähtöisesti, teoriasidonnaisesti tai teorialähtöisesti (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Tässä tutkimuksessa analysoin aineiston teoriasidonnaisesti. Tämä tarkoittaa sitä, että aineiston analyysi ei perustu suoraan teoriaan, mutta on kytköksissä siihen. Aineiston perusteella tehdyille tulkinnoille etsitään teoriasta selityksiä tai vahvistusta. Tutkija voi myös tehdä huomioita empirian vastaamattomuudesta aiempiin tutkimuksiin. (Eskola 2001a.)

Varsinainen aineiston teemoittelu oli monivaiheinen ja -tasoinen prosessi. Liitteessä 4 on esitetty taulukon muodossa esimerkki teemoittelun etenemisestä ja logiikasta. Tätä vaihetta edelsi useita vaiheita, kuten esimerkiksi avoin koodaus eri värejä käyttäen. En halunnut kui-

tenkaan liittää tästä esimerkkiä raporttiin, sillä se olisi vaatinut pidempien sitaattien esittämistä, mikä puolestaan olisi voinut helpottaa haastateltavien tunnistamista. Kuvaan analyysin etenemisen sanallisesti mahdollisimman tarkkaan tässä luvussa.

Analyysi alkoi tutustumalla aineistoon huolellisesti: luin sen läpi muutamaan kertaan ja tein muistiinpanoja ensivaikutelmista ja kussakin haastattelussa korostuneista asioista. Tässä vaiheessa pyrin tietoisesti unohtamaan haastattelurungon. Halusin lähestyä aineistoa ennakkoluulottomasti, jotta siellä olevat olennaiset asiat ja merkitykset pääsisivät esiin. Huomasin kuitenkin pian, että oma esiyymmärrykseni ja esitulkintani ohjasivat analyysia vahvasti. Esiyymmärrykseni ja -tulkintani perustuivat teoreettiseen viitekehykseen ja erityisesti Jyrkämän toimijuuden modaliteettiteoriaan. Aloin ikään kuin automaattisesti luokittelemaan aineistossa esiintyviä asioita toimijuuden modaliteettien mukaisesti. (Varto 1992, 113.)

Tämän vuoksi päätin aloittaa aineiston teemoittelun teemahaastattelurungon (liite 3) avulla. Tällöin keskeistä ei ole teemojen etsiminen aineistosta, vaan se mitä haastateltavat teemasta puhuvat. Tutkijan tehtävänä on haastateltavien antamien merkitysten löytäminen aineistosta. (Moilanen & Räihä 2010, 56.) Järjestin aineiston teemahaastattelurungon mukaisesti tekstinkäsittelyohjelman leikkaa-liimaa-toiminnolla. Jotkut kohdat aineistosta liittyivät useaan haastatteluteemaan, joten kopioin ne niiden alle. Alleviivasin järjestettyyn aineistoon tutkittavan ilmiön kannalta olennaisimmat kohdat. (Alasuutari 1994; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Tämän jälkeen pelkistin aineistoa poimimalla alleviivatut kohdat aineistosta toiseen dokumenttiin sitaattikokoelmaksi. Jos haastateltava oli puhunut samasta asiasta useaan kertaan, valitsin mielestäni osuvimman ja kattavimman tekstikatkelman. Näin karsin tekstimassaa helpommin hallittavaksi. Sitaattikokoelmasta oli helppo tarkastella aineistossa esiintyviä samankaltaisuuksia, kirjoja ja poikkeavuuksia. (Eskola 2010, 194; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006; Tuomi & Sarajärvi 2011, 110.)

Koodasin sitaattikokoelmaan avoimen koodauksen tekniikalla erilaisia teemojen sisältämiä asioita. Analyysiyksikkönä toimi merkityksellinen ilmaisu, joka saattoi olla lauseen osa, lause tai ajatuskokonaisuus. Avoimessa koodauksessa tutkija luo tutkittavien alkuperäisten ilmausten perusteella sisällöllisiä koodeja. Käytin aineiston koodauksessa apuna tekstinkäsittelyohjelman korostusvärejä, joilla merkitsin kunkin haastatteluteeman kohdalle erilaiset ilmaisut. (Flick 1998, 180.)

Koodauksen jälkeen kokosin eri teemat ja niiden sisältämät asiat eli koodit käsittekarttaan. Tämä helpotti hahmottamaan ja täsmentämään teemojen merkityssisältöä sekä näkemään niiden välisiä yhteyksiä. (Moilanen & Räihä 2010, 56.) Haastateltavien käsittelemät aiheet

eivät välttämättä noudattaneet teemahaastattelurungon järjestystä ja jäsenystä. Esimerkiksi kysyessäni, millaisia muutoksia tai mahdollisuuksia ryhmä on tuonut haastateltavan elämään, sain joidenkin kohdalla vastaukseksi ”ei mitään”. Muutokset ja mahdollisuudet tulivat kuitenkin esiin muualla aineistossa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Käytin käsitekarttaa myös aineiston kvantifioinnin apuvälineenä, johon merkitsin, kuinka monta haastateltavaa oli maininnut kunkin asian. Määrällinen analyysi on usein käyttökelpoinen myös laadullisessa tutkimuksessa, sillä laskemalla saa varmuuden siitä, että tulokset eivät perustu vain tuntumaan. Vaikka varsinaisia frekvenssejä esittäisi raportissa, tutkijan kannattaa tehdä laskelmia itseään ja analyysiaan varten. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

5.5.3 Raportointi

Teemoittelun jälkeen kirjoitin omin sanoin analyysin aineistosta, joka löytyy tämän raportin luvusta 5 Opinnäytetyön tulokset. Laadin ensin yleisen kuvauksen kustakin teemasta poimien aineistosta yleisimmät vastaukset tai kuvaamalla niiden kirjon. Kiinnitin huomiota myös muista poikkeaviin vastauksiin. (Eskola 2010, 202.) Analyysin tarkoituksena on yhdistää aineisto-esimerkit ja tutkijan oma ajattelu (Eskola 2010, 194). Olen käyttänyt suoria sitaatteja haastateltavien puheesta kuvaamaan aineistoa, elävöittämään tekstiä ja perustelemaan tekemiäni tulkintoja (Eskola 2010, 200). Jos useampi vastaaja on vastannut samansuuntaisesti, olen valinnut raporttiin sitaatin, joka kuvaa parhaiten tai laajimmin vastaajien näkemystä. Jos kysymykseen on monia erilaisia vastauksia, olen esittänyt useita sitaatteja, jotka todistavat vastausten kirjon. Olen muokannut opinnäytetyöraporttiin valittuja sitaatteja jonkin verran yleiskielelle, sillä jotkut vastaajista käyttivät murretta, joka voisi helpottaa vastaajan tunnistamista. Olen muuttanut tai jättänyt pois esimerkiksi henkilöiden tai paikkojen nimet samasta syystä. (Kvale 1996, 267).

Pidin aineistossa mukana tutkittavien taustatiedot analyysin loppuun asti siten, että merkitsin itseäni varten sitaatit vastaajatunnuksin. Näin ollen pystyin peilaamaan sitaattien sisältämää informaatiota vastaajan taustatietoihin ja ottamaan tämän huomioon tulkinnessa. Olen kuitenkin jättänyt raportista vastaajatunnukset pois, jotta eri sitaatteja ei voida yhdistää toisiinsa ja vastaajia sitä kautta tunnistaa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Myös laadullisen tutkimusaineiston tulosten esittämisessä kannattaa käyttää visuaalisia tapoja. (Kvale 1996, 275.) Olen havainnollistanut tutkimuksen tuloksia laatimalla tuloksista toimijuuden modaliteetteihin perustuvan graafisen yhteenvedon, joka on esitetty kuviossa 2.

Laadullinen tutkimus on jatkuva prosessi, jonka suunnitelma muotoutuu joustavasti tutkimuksen edetessä. Esimerkiksi tutkimuskysymyksiä voidaan tarvittaessa täsmentää tutkimusproses-

sin aikana. (Kiviniemi 2010, 70-71; Hirsjärvi ym. 2007, 160.) Näin olen tehnyt tässä tutkimuksessa. Alkuperäinen tutkimuskysymys ”Miten toiminnallinen ryhmä tukee päihdetaustaisen ikääntyneen toimintakykyä ja toimijuutta?” on muuntunut seuraavaan muotoon:

- Miten toimijuus koetaan päihdetaustaisten ikääntyneiden toiminnallisessa ryhmässä asiakkaiden näkökulmasta?

Tutkimuksen tulokset antavat paremmin vastauksen uudelleen muotoiltuun kysymykseen, sillä siinä korostuu toimijuuden käsite, johon aineiston teemat perustuvat. Toimijuuden käsite sisältää myös perinteisen toimintakyvyn osa-alueet. Lisäksi uudessa kysymyksessä otetaan huomioon asiakkaiden näkökulma sekä heidän kokemuksensa.

6 Opinnäytetyön tulokset

Tässä luvussa esittelen tutkimuksen tulokset teemoittain. Teemat on nimetty Jyrkämän toimijuuden modaliteetteihin ”haluta”, ”kyetä”, ”osata”, ”voida”, ”tuntea” ja ”täytyä” perustuen. Olen liittänyt teemojen nimiin myös niiden sisältöä laajemmin kuvaavan määrään. Teemoiksi muodostuivat ”Haluta: Ryhmään liittyvät motivaatiot, tavoitteet ja päämäärät”, ”Kyetä: Ryhmän luomat puitteet”, ”Osata: Ryhmästä saadut tiedot ja taidot”, ”Täytyä: Ryhmään liittyvät säännöt ja rajoitukset”, ”Voida: Ryhmän tarjoamat muutokset ja mahdollisuudet” sekä ”Tuntea: Ryhmän kokeminen ja arvioiminen”. Teemojen sisältö on selvitetty tarkemmin kunkin teeman yhteydessä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

6.1 Haluta: Ryhmään liittyvät motivaatiot, tavoitteet ja päämäärät

Haluta-teemaan liittyy haastatellun motivaatio, tahtominen, tavoitteet ja päämäärät ryhmää kohtaan. Lisäksi teemaan liittyy ryhmäläisten tavoitteet ja toiveet elämässä yleensä, sillä niillä on merkitystä myös ryhmätoiminnan kannalta.

Kysyessäni haastateltavilta syitä ryhmässä käymiseen, oli yleisin syy toisten ihmisten tapaminen ja mahdollisuus jutella heidän kanssaan. Tärkeänä pidettiin myös ruuanlaittoa ja syömistä. Lisäksi kotoa pois pääseminen, vaihtelu arkeen, mukava tekeminen ja ryhmän hyvä henki mainittiin syiksi käydä ryhmässä. Useat haastateltavista ilmaisivat, että voisivat käydä ryhmässä kaksi kertaa viikossa. Kaksi kuudesta haastatellusta ilmaisi tavoitteekseen jatkaa ryhmässä käyntiä.

”...mutta, se on hyvä että sinne tuli aikanaan mentyä ja että käyn vieläkin ja tulen käymäänkin...”

Yhdistin ryhmän kehittämiseen liittyvän aineiston Haluta-teeman alle, sillä sisällöllisesti se merkitsee sitä, mitä haastateltava ryhmätilanteessa haluaa tai tavoittelee. Ruuanlaitto oli useimmille haastatelluista tärkeä osa ryhmän toimintaa ja siihen oltiin tyytyväisiä. Kaksi kuudesta vastaajasta toivoi kuitenkin ryhmään jonkinlaista liikuntaa ja kaksi mainitsi kaipaavansa lisää retkiä. Myös toisten auttaminen ja musisointi tulivat esille yhden ryhmäläisen toiveissa.

”Kyllä se on hyvä tällä tavalla kuin se on. Se on tämmönen ruuantekoryhmä.”

”Sit oon vähän niinku odottanu et kun siinä on se voimistelusalit että pääsis vähän niinkun tekemään eri liikkeitä.”

”Et lähtis vaikka tommosella invataksilla, päästäs vähän kiertelemään jonnekin.”

Kysyessäni, mitä haastateltavat toivovat tulevilta vuosilta, neljä kuudesta toivoi hyvää tai parempaa terveyttä, kuntoa tai liikuntakykyä. Myös itsenäistä pärjäämistä, juttukavereita ja rauhallisuutta toivottiin.

6.2 Kyetä: Ryhmän luomat puitteet

Kyetä-teemalla tarkoitetaan sitä, minkälaiset fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset puitteet ryhmätilanne luo. Jyrkämän modaliteettiteoriassa ”kyetä” viittaa myös niin sanottuun perinteiseen toimintakyvyn käsitteeseen, joka sisältää fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn alueet. Olen kerännyt teeman alle haastateltujen kuvauksia ryhmätilanteen toiminnallisista elementeistä kuten mitä ryhmässä tehdään, ryhmätilanteen luomista puitteista sekä toimintakykyä tukevista seikoista.

Kun kysyin avoimesti, miten vastaajat kuvailisivat ryhmää, kaikki vastaajat mainitsivat juttelun olevan olennainen osa ryhmän toimintaa. Ihmisten tapaaminen, ruuanlaitto ja kahvinjuonti tulivat esiin useiden haastateltujen puheessa ja laulaminen kahden kohdalla. Yksi haastateltavista kertoi tietokilpailuista, joissa saa ”vetreyttää harmaita aivosoluja”. Tärkeimmät toiminnalliset elementit olivat kuitenkin juttelu ja ruuanlaitto. Fyysisiin puitteisiin kuuluu myös ohjaajien tuki, johon viitaten kaksi vastaajista mainitsee ohjaajan soittavan edellisenä päivänä kännykkään ja varmistavan ryhmään tulon sekä tilaavan tarvittaessa taksin.

”Se on siinä mielessä mukava, mistä minä tykkään, et se on semmonen vapaa-ajan muotona ja jutellaan (...) niin ja sitten lauletaan siellä (...) kysellään kuulumi-
sia ja sit kaikennäköstä askarrellaan ruuan kanssa.”

Ryhmätilanne luo sosiaaliset puitteet, jotka mahdollistavat muiden ihmisten tapaamisen ja keskustelun heidän kanssaan.

”Ensiks siin on tärkeätä että saa jutella toisten kanssa kun täs alkaa välillä tuntuu siltä että voi puhuu itekseenki että ajatukset alkaa juosta vähän paremmin.”

Yhtä haastateltua lukuun ottamatta ryhmäläiset eivät kuitenkaan ole tavanneet ryhmän jäseniä sen ulkopuolella.

”Ei, sen jälkeen kun lähtee sieltä pois niin sillon ne on menny omaa tietä ja minä omaa tietä et ei oo ollu mitään yhteyttä.”

Kuulumisten kysyminen ja vaihtaminen oli tärkeää. Ryhmän alussa jokainen ryhmän jäsen pääsi ääneen, kun kysyttiin viikon tapahtumia ja vointia. Kaksi haastatelluista mainitsi keskustelujen olennaiseksi sisällöksi terveydentilan ja sairaudet. Myös ruoka mainittiin keskustelunaiheena. Keskustelut ja puheenaiheet syntyivät spontaanisti ja ”ilman kaavaa”. Eräs haastateltava kuvasi ryhmän puheenaiheita seuraavasti:

”...niin no siinä vaiheessa tulee justiin kaikkien kuulumiset mitä on viikon aikana tapahtunu (...) no yleensä siellä on ne kaks vetäjää ja kyllä ne heittää jonkun kysymyksen sitten tai asian (...) jokainen sanoo asiaan oman mielipiteensä tai omat kommentit (...) olkoon se nyt ilonen asia tai vaikkapa vähän surullisempiki niin ne tulee kaikki sit siinä puntaroiuu...”.

Haastateltavien mukaan alkoholinkäytöstä ei juuri ole ryhmässä puhuttu, ainakaan viime aikoina. Kahden ryhmäläisen mukaan alkoholista puhutaan huumorimielessä.

”Vetäjä kaataa kahvin nii ottaaks Veikko kahvii, juu kahvi ja konjakki, ja kun vettä niin se on viru valgeeta, mutta se on kaikki semmosta huumorin piikkiin, sen nyt tietää jo itekki.”

Haastateltavat kertovat ryhmän tukevan psyykkistä toimintakykyään, sillä se on vaikuttanut mielialaa kohentavasti.

”No kylhän se jonkin verran piristää.”

”Kivahan siellä on istua ja kuunnella.”

”Tulee hyvä mieli, kun sieltä lähtee, et ei oo suu alaspäin”.

Yksi vastaajista kuvaa myös huomanneen toisen ryhmän jäsenen sosiaalisuuden lisääntyneen. Erään haastateltavan mukaan ryhmän piristävä vaikutus jatkuu pitkään.

”Mielialaan se on vaikuttanu hyvinkin paljon, no kun sitä tulee sitten vielä ajateltua sitten kun tulee kotiinki, että mitä siellä juteltiin ja kokemuksista mitä toisil on ollu siinä (...) mä sanoisin sen semmosella vertauksella ku että patterin lataukseks.”

6.3 Osata: Ryhmän tarjoamat tiedot ja taidot

Osata-ulottuvuus viittaa ryhmän tarjoamiin tietoihin ja taitoihin. Analyysin perusteella ryhmän tarjoamat tiedot ja taidot eivät olleet merkittäviä haastatelluille. Kaksi haastatelluista mainitsi erilaisiin ikääntyneiden aktiviteetteihin liittyvät tiedot. Yksi vastaajista mainitsi ruokaohjeet, joita ryhmästä on saatu ja joita hän pyrkii noudattamaan.

Yksi haastatelluista puolestaan kertoi, että ryhmästä ei niinkään saa taitoja, mutta muilta ryhmäläisiltä saa tietoja ja ”elämänviisautta”. Myös toinen kertoi saavansa tietoa muilta ryhmäläisiltä.

”Me istutaan siellä ja jutellaan omista suruista ja murheista, ja voihan siitä sitten olla jotain apua jos on semmosta mitä ei itsellä oo ollu.”

6.4 Täytyä: Ryhmään liittyvät rajoitukset

Täytyä-ulottuvuuteen kuuluvat fyysiset ja sosiaaliset pakot ja rajoitukset, joita ryhmätilanteeseen liittyy. Lähes kaikki vastaajat kokivat, ettei ryhmässä käymiseen liittynyt sääntöjä tai rajoituksia. Yksi haastatelluista kuitenkin koki, että ryhmään ei saa tulla alkoholia nauttineena.

”Semmoset säännöthän nyt on ilman muuta ittestään selviä nyt kumminkin, ettei sinne tulla ainakaan tälle nestemäiselle tuoksuvana”.

6.5 Voida: Ryhmän tarjoamat muutokset ja mahdollisuudet

Voidea-teema edustaa ryhmän tarjoamia muutoksia ja mahdollisuuksia. Se kuvaa, millaisia mahdollisuuksia ryhmän luoma tilanne ja siinä ilmenevät rakenteet tuottavat ja avaavat, tai kenties sulkevat. Kysyessäni haastateltavilta suoraan, millaisia muutoksia tai mahdollisuuksia ryhmä on tuonut heidän elämäänsä, ei valtaosa vastaajista osannut nimetä mitään asiaa. Tähän teemaan liittyvät vastaukset onkin suurelta osin kerätty muualta aineistosta. Suurin osa haastatelluista koki, että ryhmässä käyminen mahdollistaa normaalista arkipäivästä poikkeaa-

vaa ajankulua sekä sosiaalisia kontakteja, joita ei muuten olisi. Yksi vastaajista mainitsi mahdollisuuden osallistua ruuanlaittoon ja ilmaisen aterian nauttimiseen.

”Kyllä se on loppujen lopuks parempi kun että istuu täällä yksin sisällä eikä oo mitään kaverii ”

”Justiin sitä oikeen kaipaa (...) ei mulla nyttenkään oikeen oo mitään muuta kun se ryhmä tässä”

”Siinähan on juuri nämä tietynlaiset ruuanlaittoseremoniat ja muut mihinkä ei muuten pääse mukaan (...) laitetaan ruokaa ja syödään ilmasta ruokaa”

6.6 Tuntee: Ryhmän kokeminen ja arviointi

Tuntee-teema kuvaa sitä, miten ryhmän jäsenet ovat arvioineet, arvottaneet, kokeneet ja liittäneet tunteita ryhmään. Kaikki haastatellut kokivat ryhmän olevan myönteinen asia elämässään, mutta ilmausten voimakkuus vaihtelee.

”Se on semmonen pieni, poikkeaa pikkusen niinkun tavallisesta arkipäivästä.”

”Se on enemmän ku mukavaa muistella näitä asioita justiin, että se on mulle yks semmonen virsta, että on löytyny tommonen porukka.”

Haastateltujen oli vaikeaa nimetä suoraan ryhmän herättämiä tunteita, mutta niitä löytyi muualta aineistosta. Ryhmä herätti haastatelluissa enimmäkseen myönteisiä tunteita, kuten mielihyvää ja huojennusta.

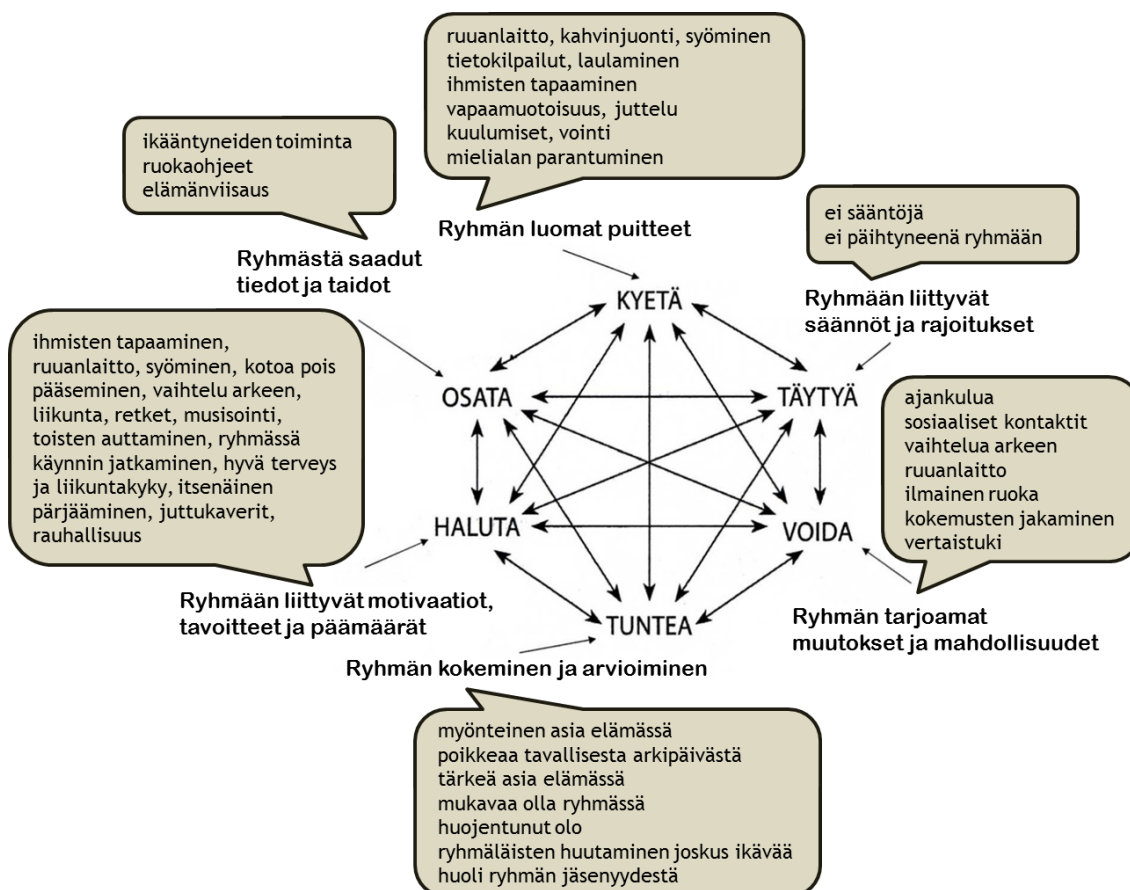
”Kun sinne pääsee niin on mukava olla.”

”On semmonen huojentunu olo, akku ladattuna, kun lähtee pois sieltä.”

Ryhmään ei juurikaan liitetty kielteisiä arvioita tai tunteita. Haastateltavista kaksi nimesi ryhmässä kielteiseksi asiaksi sen, että joskus joku ryhmäläisistä ”soittaa suutaan” tai ”huutaa ja melskaa”. Eräs haastateltavista kertoi olleensa huolissaan, saako jatkaa ryhmässä käyntiä, kun oli joutunut olemaan muutaman kerran pois. Huoli oli kuitenkin hälventynyt, kun ryhmän ohjaaja oli vastannut ”niin rempseesti et ei, älä tommosia ajattelekaan, että oot tervetullut tänne”.

7 Tulosten tarkastelua

Tässä luvussa tarkastelen tutkimuksen tuloksia suhteessa teoreettiseen viitekehykseen ja aikaisempiin tutkimuksiin (Eskola 2010, 197). Otan huomioon tulosten tulkinnassa myös haastattavien taustatiedot, joita vasten peilaan joitakin tuloksista. Tulosten yhteenvedo on havainnollistettu kuviossa 2.



Kuvio 2. Ryhmän toimijuus

Päihdetaustaisille ikääntyneille suunnattu ryhmä loi puitteet, joissa tavattiin ihmisiä kahvitellen, ruuanlaiton ja syömisessä yhteydessä. Mielekkään tekemisen lomassa keskusteltiin vapaamuotoisesti, vaihdettiin kuulumiset ja puhuttiin voinnista. Lisäksi laulettiin, pelattiin tietokilpailuja ja käytiin retkillä. Keskustelun ja mukavan tekemisen myötä mielialakin parantui.

Ikääntyneiden toimintakykyä tukevassa ryhmätoiminnassa korostuu yleensä sosiaalinen ulottuvuus (Harri-Lehtonen ym. 2005, 57). Opinnäytetyön tulokset osoittavat tämän, sillä ryhmäläisten motivaatiotekijät ja tavoitteet ryhmää kohtaan liittyivät erityisesti sosiaaliseen kanssakäymiseen. Toiminnallisella ryhmällä on tärkeä rooli ikääntyneiden sosiaalisen osallisuuden mahdollistajana. Kotoa pois pääseminen motivoi käymään ryhmässä, sillä viikoittainen matka ryhmään invataksilla saattoi olla viikon ainoa mahdollisuus päästä pois kotoa. Vaikka useimmilla haastatelluista oli lapsia tai muita sukulaisia, ei heitä välttämättä nähty kovin usein.

Ryhmä tarjosi kaivattua vaihtelua arkeen ja mahdollisesti sosiaalisen osallisuuden kokemisen ainakin kerran viikossa. Järvikoski & Härkäpää (2011, 152) toteavat, että julkiset palvelut saattavat olla useille ikääntyneille jopa ainoa tai tärkein sosiaalisen tuen lähde.

Vaikka ryhmässä tavattiin ihmisiä, jäivät sosiaaliset suhteet ryhmään, eikä ryhmän jäseniä juuri tavattu muualla. Tähän vaikutti monen kohdalla varmasti heikko liikuntakyky. Ryhmään päästiin liikkumaan invataksilla, mutta muuten kodin ulkopuolelle ei juurikaan lähdetty. Niillä, joilla liikuntakyky oli säilynyt parempana, oli aktiivisempi elämäntyyli ja eikä uusia ystäviä edes välttämättä kaivattu. Ohjaajien tuella oli merkitystä ryhmään pääsyn kannalta. Osa haastatelluista mainitsi viikoittaiset ”kännykkäkutsut” ryhmää edeltävänä päivänä ja pitivät tätä palvelua tarpeellisena. Myös Levo ym. (2008, 44-45) toteavat, että erityisesti päihdetautisten asiakkaiden kanssa ohjaajien kannattaa muistuttaa ryhmään tulosta. Se koetaan yleensä myönteisenä huolehtimisena ja välittämisenä eikä kontrollointina. (Levo ym. 2008, 44-45.) Osa haastatelluista mainitsi myös ohjaajien järjestämät taksikyydit, jotka järjestettiin mahdollisuuksien mukaan kimpakyyteinä. Kynnys ryhmään osallistumiseen olisi varmasti korkeampi ilman ohjaajien järjestämiä taksikyytejä.

Sosiaalisen kanssakäymisen ja keskustelun ohella tärkeitä motivaatiotekijöitä olivat mielekäs tekeminen ja vaihtelu arkeen. Tutkimustulosten mukaan ryhmä avasi monenlaisia mahdollisuuksia ja vaihtoehtoja jäsenilleen, vaikka niihin ei tietoisesti kiinnitettykään huomiota. Ikääntyneet kaipasivat ajankulua ja vaihtelua arkeen, jota sävyttävät usein yksinäisyys ja erilaiset terveydelliset vaivat. Toiminnallisen ryhmän yhtenä tavoitteena on tarjota mielekästä sisältöä ikääntyneiden ihmisten arkeen. Toiminnallisessa ryhmässä on mahdollista kokea elämyksiä, jotka voivat parhaimmillaan vaikuttaa positiivisesti ajattelukykyyn ja kognitiivisiin valmiuksiin. (Hakonen 2003a, 112.) Tämä lisää normaaliuden kokemusta ja lievittää psyykkisiä ongelmia. (Holma ym. 2002, 45.) Opinnäytetyön tulosten mukaan ryhmä tuki asiakkaiden psyykkistä toimintakykyä tarjoten piristystä, hyvää mieltä ja ajattelemisen aihetta kotiinkin asti.

Opinnäytetyön tulosten mukaan ryhmästä saadut tiedot ja taidot jäivät vähäisiksi. Ohjaajilta saadut tiedot liittyivät ikääntyneiden toimintaan tai ruokaohjeisiin. Vertaistuki ja keskinäinen jakaminen tulivat esille joidenkin haastateltavien puheissa, ja kertomukset erilaisista elämäkokemuksista koettiin hyödyllisiksi ja antoisiksi. Tulos poikkeaa Tiippanan (2011) tutkimustuloksista, sillä hänen tutkimassaan Seniorit-vertaisryhmässä ikääntyneet saivat informaatiota päihteiden vaikutuksesta. Tämän opinnäytetyön kohteena olevassa ryhmässä haastatellut kertoivat alkoholista puhuttavan vain huumorimelessä. Huumorilla onkin suuri merkitys ikääntyneiden ryhmissä, sillä se helpottaa häpeällisten asioiden käsittelyä. (Marjovuori 2012, 184.)

Vakkuri (2010) tutki pro gradu -työssään ikääntyvien päihteidenkäyttäjien Pilke-ryhmää. Hänen mukaansa ryhmä luo uudenlaista järjestystä elämään, jolloin myös alkoholinkäyttö osalla vähenee. Myös Vakkurin (2010) tutkimassa Seniorit-vertaisryhmässä vertaistuen ja yhteisöllisyyden merkitys ikääntyvän päihdeongelmaisen kuntoutumiselle oli huomattava. Oman opinnäytetyön tuloksissa ryhmän vaikutus päihteidenkäyttöön ei tullut kovin selkeästi esille. Ehkä tämä johtui kysymyksenasettelusta, mutta haastateltavat eivät ainakaan spontaanisti tuoneet esille ryhmän merkitystä päihteidenkäyttöön. Asia olisi kenties tullut paremmin esille kysyttäessä sitä suurempaan. Useat haastatelluista sivuuttivat alkoholiin liittyvät kysymykset nopeasti, enkä halunnut painostaa heitä haastattelutilanteessa kysymällä asiasta moneen kertaan.

Ryhmässä käymiseen ei koettu liittyvän sääntöjä tai rajoituksia. Yksi haastateltavista tosin mainitsi itsestään selvänä sen, ettei ryhmään saa tulla alkoholia nauttineena. Tämä näkemys ei ole yhteneväinen ryhmän periaatteisiin verrattuna, sillä ryhmän tavoitteena on nimenomaan osallistumisen mahdollistaminen myös lievästi päihtyneille. Ryhmän kirjoittamattomat säännöt eivät ole kaikille ryhmäläisille selvät. Jyrkämään (2008, 197) viitaten kyseessä on ryhmän toimintakäytäntöjä määrittävä sääntö, joka voi olla tavankaltainen tuntuma siitä, miten asioita toistuvasti, usein lähes itsestään selvästi tehdään. Olisi varmasti hyvä kerrata yhteisesti ryhmän säännöt, niin kirjoitetut kuin kirjoittamattomatkin, jotta asiassa ei synny väärinkäsityksiä.

Haastateltavat kokivat ryhmän myönteiseksi asiaksi elämässään ja jatkavat mielellään ryhmässä käyntiä. Ryhmä sai aikaan mukavia tuntemuksia ja huojentuneen olon. Eräs haastateltava oli ollut huolissaan, saisiko jatkaa ryhmässä käyntiä, mutta onneksi huoli osoittautui turhaksi.

Opinnäytetyön tulosten mukaan osa ryhmäläisistä haluaisi harrastaa ryhmässä myös jonkinlaista liikuntaa ja osa toivoi lisää retkiä. Ryhmän kesto on tällä hetkellä puolitoista tuntia, joten siihen on vaikea sisällyttää liikuntaa, mikäli ruuanlaitto halutaan pitää edelleen ryhmän toiminnan sisältönä. Kenties ryhmän jälkeen voisi järjestää erillisen liikuntatuokion, johon ryhmän jäsenet ja myös muut asiakkaat voisivat osallistua. Toisaalta jotkut haastatelluista toivoivat pääsevänsä pois kotoa kahdesti viikossa, joten heitä voisi ohjata mahdollisiin muiden päivien liikuntaryhmiin.

8 Eettisyys ja luotettavuus

Toteutin opinnäytetyön suunnitelman ja tutkimusluvan ehtojen mukaisesti. Informoin tutkittavia selkeästi tutkimukseen liittyvistä asioista. Lokakuussa 2012 kävin ryhmässä kertomassa opinnäytetyöstäni sekä kysymässä alustavasti, onko ryhmän jäsenillä halukkuutta osallistua tutkimukseen. Ryhmä suhtautui myönteisesti tutkimukseeni ja useat olivat valmiita osallistu-

maan haastatteluun. Korostin, että osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja vastaajien anonymiteetti suojataan huolellisesti. Kerroin myös, että haastatteluun osallistuvilta pyydetään myöhemmin kirjallinen suostumus (liite 2). Suostumusasiakirjaan liittyy saatekirje (liite 1), jossa mainitaan yhteystiedot, tutkimuksen tavoite, osallistumisen vapaaehtoisuus, luotamuksellisten tietojen suojaaminen sekä tutkimusaineiston käyttötarkoitus, säilyttäminen ja hävittäminen (Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto 2012).

Ennen varsinaisen haastattelun alkua kävin haastateltavan kanssa huolellisesti läpi saatekirjeen. Esitin myös toimeksiantajan myöntämän tutkimusluvan. Arvioin huolellisesti, että jokainen tutkittavaksi pyydetty kykeni antamaan tietoisesti suostumuksen tutkimukseen. Kaikki haastateltavat allekirjoittivat suostumuslomakkeen (liite 2).

Tutkimuksen aihetta voidaan pitää arkaluontoisena, sillä se käsittelee haastateltavien sosiaalihuollon palveluja, tukitoimia ja terveydentilaa (Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto 2012). Näin ollen haastateltavien anonymiteetin säilyttämiseen on kiinnitettävä erityistä huomiota. En ole maininnut opinnäytetyössä toimeksiantajan paikkakuntaa, organisaatiota enkä ryhmän nimeä. Olen raportoinut opinnäytetyön tulokset siten, ettei haastateltuja henkilöitä voida tunnistaa. Anonymiteetin säilyminen on huomioitu huolellisesti sitaattien valinnassa. Sitaittien yhteydessä ei näy vastaajatunnusta, joten haastateltavien vastauksia ei voida yhdistää toisiinsa.

Haastatteluissa syntyneet äänitallenteet ja litteroitu aineisto tuhotaan, kun opinnäytetyö on hyväksytty. Siihen asti säilytän niitä tietokoneella käyttäjätunnuksella ja salasalla suojattuna niin, ettei kukaan muu pääse niihin käsiksi. Luovutan suostumuslomakkeet opinnäytetyön toimeksiantajan säilytettäväksi henkilötietolain edellyttämällä tavalla.

lökkään ihmisen riippuvuus palvelujärjestelmästä voi muodostua eettiseksi ongelmaksi tutkimuksessa. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista, mutta palveluista riippuvainen ikääntynyt saattaa ajatella, että hänen täytyy osallistua tutkimukseen palveluita saadakseen. Riippuvuus voi heijastua myös tutkimustuloksiin, kun ikääntynyt antaa todellista positiivisempia vastauksia tutkimuksiin peläten mahdollista rangaistusta rehellisesti vastatessaan. (Sarvimäki 2006, 11.)

Usein vanhustenhuollon tutkijoina toimii itse henkilökunta, jolloin riippuvuuden ongelma korostuu entisestään. Tässä opinnäytetyössä tätä ongelmaa ei ole, sillä en työskentele tutkimuksen kohteena olevassa organisaatiossa. Olen tavannut joitakin ryhmän jäseniä muutamia kertoja ja käynyt esittäytymässä ryhmälle, mutta suhteeni haastateltaviin on suhteellisen neutraali. Uskon tämän olevan eduksi tutkimuksen luotettavuuden kannalta, sillä voin keskittyä tutkijan rooliin. (Sarvimäki 2006, 12.)

Tutkimuksen välittömänä tavoitteena on tiedon tuottaminen, mutta sillä on myös yhteiskunnallista merkitystä. Vanhustutkimuksella tavoitellaan usein kustannussäästöjä, mutta henkilökohtaisesti pidän tärkeämpänä sitä, että avulla ikäihmiset ja heidän parissaan työskentelevät hyötyvät tutkimustiedosta. (Sarvimäki 2006, 10.)

Laadullisessa tutkimuksessa tutkimusprosessin kuvaamisella raportissa on ratkaiseva rooli luotettavuuden kannalta. Olen kuvannut raportissa tarkasti tutkimuksen etenemisen ja perustellut tehdyt ratkaisut. Analyysin luotettavuutta parantaa sen monitasoisuus, aineiston järjestelmällinen käsittely ja kvantifiointi teemoittelun tukena. Tutkimusraportista löytyy aineiston analyysiä havainnollistava taulukko teemoittelun etenemisestä ja logiikasta (liite 4).

Tutkimuksen eettisyyteen ja luotettavuuteen liittyy se, miten tutkijana onnistuin kohtaamaan iäkkään ihmisen, olemaan läsnä ja millaisen ilmapiirin sain luotua haastattelutilanteessa. Tämä vaikuttaa siihen, mitä haastateltava haluaa kertoa ja suostuu kertomaan. (Sarvimäki 2006, 13.) Tein haastattelut haastateltavan valitsemassa paikassa, joten tein haastatteluun osallistumisen ikääntyneelle mahdollisimman helpoksi. Viisi kuudesta haastattelusta tehtiin haastateltavan kotona, jossa haastateltava voi tuntee olonsa turvalliseksi. Tämä paransi luottamuksellisen vuorovaikutuksen syntymistä haastattelutilanteessa. Pyrin luomaan haastattelutilanteesta mahdollisimman välittömän, jotta haastateltavan oli luontevaa kertoa ajatuksistaan. Tähän pyrin olemalla läsnä, kuuntelemalla empaattisesti ja arvostamalla vastauksia. Tavoitteeni oli suosia avoimia ja välttää johdattelevia kysymyksiä. Tämä ei aina onnistunut, mutta jätin analyysistä pois kohdat, joissa olin käyttänyt johdattelevia kysymyksiä.

9 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää päihdetaustaisten ikääntyneiden kokemuksia toiminnallisesta ryhmästä ja sitä kautta ymmärtää, miten ryhmä tukee ikääntyneiden toimintakykyä ja toimijuutta. Päihdetaustainen tarkoittaa tässä yhteydessä henkilöä, jolla on tai on ollut liiallista alkoholinkäyttöä. Tässä tutkimuksessa varsinaisen päihdeongelman tai alkoholin riskikäytön rooli jäi melko vähäiseksi. Kellään haastatelluista ei ollut tällä hetkellä akuuttia ongelmaa alkoholin käytön kanssa ja yhdellä ei ollut koskaan ongelmaa ollutkaan, vaan hän oli ohjautunut ryhmään muusta syystä. Joillakin haastatelluista alkoholiongelmat olivat liittyneet stressaavaan elämäntilanteeseen, mutta tilanne oli sittemmin parantunut. Monet eivät halunneet asiasta sen enempiä puhua, vaan alkoholin käyttöön liittyvät kysymykset sivuutettiin nopeasti. Jotkut haastateltavista sen sijaan puhuivat hyvinkin avoimesti aikaisemmasta alkoholinkäytöstään ja nykyisestä tasapainoilustaan kohtuukäytön kanssa.

Tutkimusprosessin aikana ensimmäisen tutkimuskysymyksen muoto tarkentui. Kysymys muutettiin muotoon ”Miten toimijuus koetaan päihdetaustaisten ikääntyneiden toiminnallisessa

ryhmässä asiakkaiden näkökulmasta?” Tutkimustulokset antavat vastauksen siihen, millä tavalla ikääntyneet kokevat toimijuuden ulottuvuudet toiminnallisessa ryhmässä. Sen sijaan ryhmän merkitys juuri päihdetaustaisille ikääntyneille jää hieman epäselväksi, sillä päihteiden osuus jää aineistossa ja tutkimustuloksissa melko vähäiseksi. Tutkimus antaa vastauksia kysymykseen siitä, kuinka toiminnallisen ryhmän toimintaa voidaan kehittää.

Opinnäytetyö tarjoaa uutta asiakaslähtöistä ja käytännönläheistä tietoa ikääntyneiden ryhmätoiminnan suunnitteluun. Tietoa voi hyödyntää niin päihdetaustaisten kuin muidenkin ikääntyneiden kanssa työskennellessä. Toimijuuden modaliteettien avulla toiminnallisen ryhmän rakenteet tulevat analysoitua monipuolisesti ja kattavasti.

Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää niin tutkimuksen kohteena olevan ryhmän kuin muidenkin ikääntyneille suunnattujen ryhmien kehittämisessä. Toimijuuden viitekehyksestä käsin nähdään ikääntynyt oman elämänsä subjektina eli toimijana ryhmätoimintaa suunnitella ja arvioidaessa. Tutkimus antaa tietoa siitä, millaiset fyysiset ja sosiaaliset puitteet ryhmätilanne luo, millaisia pakkoja siihen sisältyy, millaisia mahdollisuuksia se avaa tai sulkee, mitä tilanteessa opitaan, mitä tahdotaan tai tavoitellaan sekä millaisena tilanne koetaan ja arvioidaan. (Jyrkämä 2008, 197-198, 200.)

Opinnäytetyön tulosten avulla saadaan ryhmän jäsenten ääni kuuluviin. Ryhmän ohjaajat voivat verrata ryhmän jäsenten mielipiteitä omiin oletuksiinsa, jotka perustuvat havainnointiin ja suoraan palautteeseen. Ryhmän toiminnan suunnittelussa voidaan ottaa huomioon asiakkaiden toiveet toiminnan sisällölle. Tutkimustulokset osoittavat, että ryhmän merkitys asiakkaiden arjessa vaihtelee, mutta on kaikille myönteinen asia elämässä. Ryhmäläiset toivovat pääsevänsä ryhmään myös tulevaisuudessa.

Aihetta olisi voinut tutkia monestakin näkökulmasta erilaisia tutkimusmenetelmiä käyttäen. Teemahaastattelu oli aineistonkeruumenetelmänä käyttökelpoinen, sillä sen avulla saatiin ikääntyneiden ääni kuuluviin. Näin ryhmän ohjaajat saavat ulkopuolisen haastattelijan keräämää palautetta ryhmätoiminnasta. Usein ikääntyneiden sosiaalipalveluita tutkitaan työntekijöiden näkökulmasta, jolloin asiakaslähtöisyys unohtuu.

Jos tarkastelen analyysimenetelmää, oli teemoittelun yhteydessä haasteena Jyrkämän modaliteettien suhteet toisiinsa sekä niiden osittainen päällekkäisyys. Usein oli vaikea päättää minkä teeman alle sitaattien sisältämät merkitykset sopisivat parhaiten. Jotkut teemojen sisältämistä asioista sijoittuivat useiden teemojen alle. Mielestäni olen kuitenkin onnistunut tulkitsemaan ja ymmärtämään aineistoa luomalla siitä uuden kokonaisuuden. Olen tiivistänyt, järjestänyt ja jäsentänyt aineiston lisäten sen informaatioarvoa. (Moilanen & Rähkä 2010, 192; Varto 1992, 60.)

Raportoinnin kannalta oli melko haasteellista, että en voinut paljastaa ryhmän nimeä, organisaatiota tai paikkakuntaa. Minulla on tietty esiyymmärrys ja -tulkinta tutkimuksen kohteena olevasta ryhmästä, joka on varmasti vaikuttanut tekemiini tulkintoihin, mutta en pysty tuomaan esiyymmärrystä esille tässä raportissa paljastamatta edellä mainittuja asioita.

Jatkotutkimusaiheena voisi olla toimintatutkimus, jossa yhdistettäisiin teemahaastatteluai-neisto esimerkiksi osallistuvaan havainnointiin ryhmässä sekä ohjaajien ryhmähaastatteluun. Tällaisen tutkimuksen avulla saataisiin kokonaisvaltaisempi kuva päihdetaustaisten ikääntyneiden ryhmätoiminnasta. Olisi myös mielenkiintoista vertailla useita tälle asiakasryhmälle suunnattuja ryhmiä keskenään. Sen voisi toteuttaa esimerkiksi määrällisenä tutkimuksena, jonka suunnittelussa voisi hyödyntää tämän tutkimuksen tuloksia. Esimerkiksi kuviota Ryhmän toimijuudesta (kuvio 2) voisi käyttää kysymyslomakkeen runkona.

Opinnäytetyön tekeminen on ollut pitkä, mutta antoisa ja opettavainen prosessi. Olen aikaisemmalta koulutukseni liiketalouden tradenomi ja tehnyt vuonna 2000 edellisen opinnäytetyöni, joten tiesin millaisesta projektista on kyse. Halusin toteuttaa opinnäytetyön laadullisella tutkimusmenetelmällä, sillä edellisellä kerralla tutkimusote oli määrällinen. Viimeksi tein työn yhdessä parin kanssa, mutta nyt halusin haastaa itseni ja tehdä työn yksin. Tähän vaikutti myös se, ettei ryhmässämme ollut muita vanhustyöstä kiinnostuneita, jotka olisivat voineet aloittaa opinnäytetyön tekemisen kanssani samaan aikaan. Täytyy myöntää, että raportoinnin loppuvaiheessa tuli ikävä ihmistä, jonka kanssa urakan olisi voinut jakaa. Työpari olisi mahdollistanut myös reflektoinnin. Kokopäivätyön ohella opinnäytetyöhön käytettävä aika oli rajallinen ja analyysivaiheen työläys yllätti. Tavoitteeni oli valmistua 3,5 vuodessa enkä halunnut lykätä valmistumistani, vaikka aika meinasi loppua kesken. Sain opinnäytetyön kuitenkin määräaikaan mennessä kokoon ja palautettua.

Haluan kiittää avomiestäni, perhettäni, ystäviäni ja työtovereita tuesta, kannustuksesta ja ymmärryksestä prosessin aikana. Kiitos myös opinnäytetyön ohjaajalleni, muille opettajille, opponenteille sekä toimeksiantajalle saamastani tuesta. Erityisesti haluan kiittää haastateltaviani, jotka tekivät tämän opinnäytetyön mahdolliseksi ja joiden maailmaan oli mielenkiintoista päästä kurkistamaan. Toivon, että haastattelukäyntini toivat pientä vaihtelua heidän arkeensa. Toivon myös, että opinnäytetyöni avulla heidän ääntään saadaan kuuluviin ja voidaan kehittää yhä paremmin toimivia palveluja ikäihmisille, niin päihdetaustaisille kuin muillekin.

Lähteet

- Aalto, M. & Holopainen, A. 2008. Ikääntyneen alkoholin suurkulutuksen tunnistaminen ja hoito. *Duodecim* 124: 1492-1498. Viitattu 1.11.2012.
http://www.tippavaara.info/data/liitteet/ika_ja_alko_duo08.pdf
- Alasuutari, P. 1994. Laadullinen tutkimus. Tampere: Vastapaino.
- Aira, M. 2005. Viinaa lääkkeeksi? Alkoholineuvontaa vanhuksille - mutta minkäläistä? *Suomen lääkirilehti* 33/2005, 3137-3139.
- Blomqvist, L. & Hovila, E. 2005. Yhdessä elämyksiä arkeen -kartoitusraportti. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.
- Eskola, J. 2010. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II*. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 179-203.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. (8. p. 1. p. 1998). Jyväskylä: Vastapaino.
- Flick, U. 1998. *Introduction to Qualitative Research*. London: Sage.
- Haarni, I. & Hautamäki, L. 2009. Elämäkokemus ja alkoholi. 60-75-vuotiaiden suhde alkoholiin teemahaastattelujen valossa. *Gerontologia* 1/2009, 3-13.
- Harri-Lehtonen, O., Isosaari I, Karjalainen, T., Kauppi, S., Laitinen, P., Luomaranta, S., Talvenheimo-Pesu, A., Tartia-Jalonen, A. & Viippola, A. 2005. Ryhmätoimintojen TOP 5 ikäihmisten kuntoutusneuvolassa. Helsinki: Kuntoutuksen edistämisyhdistys ry. Viitattu 7.12.2012.
<http://www.keynet.fi/Tuotteet/Materiaalit/Julkaisut/Ryhm%C3%A4toimintojen%20TOP%205.pdf>
- Haverinen, R. 2008. Osallisuutta ja ihmisen kunnioitusta. Ikääntyneiden palvelukokemuksia. Teoksessa Suomi A. & Hakonen S. (toim.) *Kuluerästä voimavaraksi - Sosiokulttuurinen puheen- vuoro ikääntymiskysymyksiin*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2011. *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. *Tutki ja kirjoita*. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Holma, T., Heimonen, S & Voutilainen, P. 2002. Kuntouttava työote. Teoksessa Voutilainen, P., Vaarama M., Backman, K., Paasivaara, L., Eloniemi-Sulkava, U. & Finne-Soveri, H. (toim.) *Ikäihmisten hyvä hoito ja palvelu*. Helsinki: Stakes, 43-48.
- Immonen, S. 2012. *Perspectives on alcohol consumption in older adults*. University of Helsinki, Faculty of Medicine. Academic dissertation. Viitattu 1.11.2013.
https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/37625/immonen_dissertation.pdf?sequence=1
- Jyrkämä, J. 2007. Toimijuus ja toimijatilanteet. Aineksia ikääntymisen arjen tutkimiseen. Teoksessa Seppänen M., Karisto A. & Kröger T. (toim.) *Vanhuus ja sosiaalityö*. Jyväskylä: PS-kustannus, 195-217.

Jyrkämä, J. 2008. Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä. Hahmottelua teoreettis-metodologiseksi viitekehikseksi. *Gerontologia* 4/2008, 190-203. Viitattu 1.11.2013.
http://www.satshp.fi/pls/wportal/docs/PAGE/TIETOPANKKI/KEHITTAMISTOIMINTA/TOIMKYKI-KAANTYMI-NEN/HANKEHALLINTO124270/MUUT124539/20101103%20LIITE2%20JYRKAMA_GERONTOLOGIA_2008.PDF

Järvikoski, A & Härkäpää, K. 2011. Kuntoutuksen perusteet. 5., uudistettu painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

Kempainen, K. 2008. ”Ei mikään oo niin hyvä, kuin joku on sun olkappääsi” Ikääntyneiden alkoholi-ongelmaisten kokemuksia Seniorit -vertaisryhmästä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Itä, Pieksämäki. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 10.11.2012.
http://www.kirkkopalvelut.fi/images/stories/pieksamaki/tyynela/dokumentit/loppuraportit_ym/Kempainen.pdf

Kiviniemi, K. 2010. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 70-85.

Kvale, S. 1996. *InterViews: An Introduction to Qualitative Research Interviewing*. Thousand Oaks, California: Sage Publications, Inc.

Laurea-ammattikorkeakoulu. 2013. Aikuisten sosiaalipalvelujen kehittämishanke. Tutkimus- ja kehittämissuunnitelma.

Levo, T. (toim.) 2008. Ikääntyvän ääntä kuunnellen: taustamateriaalia ikääntymiseen ja alkoholiin. Helsinki: Sininauhaliitto.

Levo, T. & Viljanen, M. 2011. Pilotoinnista perustyöhön – Ikääntyneiden päihdetyötä juurruttamassa. Helsinki: Sininauhaliitto.

Liikanen, H-L. 2007. Gerontologisen sosiaalityön menetelmiä. Teoksessa Seppänen, M., Karisto, A. & Kröger, T. (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö. Jyväskylä: PS-kustannus, 69-91.

Marjovuori, A. 2012. Ryhmäanalyysi ja ikääntyneiden keskusteluryhmä. Teoksessa Heimonen, S. & Pajunen, H. Mielen terveys vanhuudessa. Helsinki: Edita Prima Oy, 181-185.

Matinlompola, U. 2002. Ikäihmiset ja päihdeet. Teoksessa Voutilainen, P., Vaarama M., Backman, K., Paasivaara, L., Eloniemi-Sulkava, U. & Finne-Soveri, H. (toim.) Ikäihmisten hyvä hoito ja palvelu. Helsinki: Stakes, 176-180.

Moilanen, P. & Rähä, P. 2010. Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 46-69.

Mäkinen, S. & Nyrhinen, S. 2012. Muistisairaudet alkoholin varjossa. Memo 3/2012. Viitattu 21.11.2012.
<http://www.muistiasiantuntijat.fi/memo.php?&udpvview=read&src=db25114&sid=74&issue=2012-03>

Päihdelinkki. 2011. Alkoholi ja muisti. Viitattu 6.12.2012.
<http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/225-alkoholi-ja-muisti>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 27.12.2012.
<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>

Saarenheimo, M. 2012. Yleistä ikääntymisestä. Teoksessa Heimonen, S. & Pajunen, H. (toim.) Mielen terveys vanhuudessa. Helsinki: Edita Prima Oy, 18-55.

Sarvimäki, A. 2006. Teoksessa Topo, P. (toim.) Eettiset kysymykset vanhustenhuollon tutkimuksessa. Helsinki: Stakes, Työpapereita 21/2006.

Tiippana, P. 2011. Vakka - Vertaisryhmä päihteitä käyttäville ikääntyville Imatralla. Saimaan ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 6.12.2012.
http://theseus17-kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/36586/Tiippana_Pirjo.pdf?sequence=1

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Vakkuri, J. Pilkahduksia Pilkkeestä - tutkimus ikääntyvien päihteidenkäyttäjien päivätoimintaryhmistä. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. Pro gradu -työ. Viitattu 10.11.2012. https://www.hdl.fi/images/stories/liitteet/pilkahduksia_pilkkeesta.pdf

Varto, J. 1992. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.

Viljanen, M. & Levo, T. 2010. Yhdessä jaettu on kevyempi kantaa. Vammala: Sininauhaliitto.

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. 2011. Tutkittavien informointi. Viitattu 3.12.2012.
<http://www.fsd.uta.fi/tiedonhallinta/osa3.html#yhteystiedot>

Kuviot

Kuvio 1. Toimijuuden modaliteetit	16
Kuvio 2. Ryhmän toimijuus	31

Liitteet

Liite 1. Saatekirje.....	43
Liite 2. Suostumus tutkimukseen osallistumisesta	44
Liite 3. Teemahaastattelun runko	45
Liite 4. Esimerkki teemoittelun etenemisestä ja logiikasta	46

Liite 1. Saatekirje

Hyvä X-ryhmän jäsen!

pp.kk.2013

Olen kolmannen vuoden sosionomiopiskelija Espoon Otaniemen Laurea-ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyötäni X-ryhmän toiminnasta. Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia X-ryhmän jäsenten kokemuksia ryhmän toiminnasta sekä ryhmän merkitystä päihdetaustaisten ikääntyneiden toimintakyvyn tukemisessa. Tutkimustietoa käytetään ikääntyneiden sosiaalipalvelujen ja ryhmätoiminnan kehittämiseen. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista.

Toivon voivani haastatella X-ryhmään kuuluvia henkilöitä opinnäytetyötäni varten. Henkilökohtaiset haastattelut on tarkoitus nauhoittaa, jotta saan tärkeän haastatteluaineiston talteen. Tämä edellyttää haastateltavan suostumusta nauhurin käyttöön. Tutkimuksessa ei tule näkymään haastateltavien nimiä eikä ryhmää, sen organisaatiota tai paikkakuntaa mainita nimeltä. Opiskelijana minua sitoo vaitiolovelvollisuus, joten haastatteluaineisto käsitellään ehdottomasti nimettömänä ja luottamuksellisesti. Tutkimustulokset raportoidaan siten, että haastateltavien henkilöllisyys pysyy salassa. Haastatteluaineistoa käytetään vain tähän tutkimukseen, jonka jälkeen se hävitetään.

Opinnäytetyötäni varten pyydän suostumustanne haastatteluun kirjallisena. Sovin haastattelun ajankohdasta ja paikasta jokaisen haastateltavan kanssa erikseen. Haastattelut tehdään alkuvuodesta 2013 esimerkiksi haastateltavan kotona tai paikassa X. Haastatteluun kannattaa varata aikaa 1-2 tuntia. Seuraavalla sivulla on suostumuslomake tutkimukseen osallistumisesta.

Mikäli Teillä on kysyttävää tai haluatte lisätietoja, vastaamme mielellämme.

Ystävällisin terveisin

Hanna Mustonen
opiskelija
Laurea Otaniemi
p. xxx

Ossi Salin
ohjaava opettaja
Laurea Otaniemi
p. xxx

N. N.
ryhmän ohjaaja

Liite 2. Suostumus tutkimukseen osallistumisesta

SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA

Opinnäytetyö: Päihdetaustaisten ikääntyneiden kokemuksia toiminnallisesta ryhmästä

Opinnäytetyön tekijä: Hanna Mustonen, opiskelija

Opinnäytetyön ohjaaja: N.N.

Opinnäytetyön ohjaava opettaja: Ossi Salin, YTT, lehtori

Tutkimuksen tulokset esitellään opinnäytetyön toimeksiantajalle sekä Laurea-ammattikorkeakoulun oppilaille ja henkilökunnalle. Valmis opinnäytetyö tallennetaan internetiin Theseus-verkkokirjastoon.

.....

Minulle on selvitetty yllä mainitun tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuksessa käytettävät tutkimusmenetelmät. Olen tietoinen siitä, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Olen tietoinen myös siitä, että tutkimukseen osallistuminen ei aiheuta minulle minkäänlaisia kustannuksia, henkilöllisyyteni jää vain tutkijan tietoon ja minua koskeva aineisto hävitetään tutkimuksen valmistuttua. Suostun siihen, että minua haastatellaan ja haastattelu nauhoitetaan. Haastattelussa antamani tietoja käytetään ainoastaan kyseisen tutkimuksen tarpeisiin. Voin halutessani keskeyttää tutkimukseen osallistumisen milloin tahansa ilman, että minun täytyy perustella keskeyttämistäni tai että se vaikuttaa hoitooni tai asiakassuhteeseeni.

Päiväys: _____

Tutkittavan allekirjoitus ja nimenselvennys:

Liite 3. Teemahaastattelun runko

TAUSTATIEDOT:

- Ikä?
- Miten jokapäiväinen arki sujuu?
- Millainen on suhde alkoholiin ja päihteisiin?
- Kuinka kauan on käynyt ryhmässä?
- Miten ohjautunut ryhmään?
- Kuvaile ryhmää, millaista siellä on? (mitä tehdään, millaisista asioista puhutaan, millaisia ihmisiä siellä käy?)
- Mitä ryhmässä käyminen merkitsee? Millainen rooli sillä on elämässä?

TOIMIJUUS TOIMINNALLISESSA RYHMÄSSÄ:

Haluaminen: (motivaatio, tavoitteellisuus ja päämäärät)

- Mikä motivoi käymään ryhmässä?
- Millaisia odotuksia ryhmässä käyntiin liittyy?
- Millaisia asioita toivoo tulevilta vuosilta?
- Millaisia tavoitteita esim. päihteidenkäytön tai terveellisen ruokailun suhteen?

Kykeneminen:

- Miten ryhmä on tukenut toimintakykyä (fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen)?
esim. terveys, liikuntakyky, syöminen, päihteiden käyttö, mieliala, sosiaaliset suhteet?

Osaaminen:

- Millaisia tietoja ja taitoja on saanut ryhmästä?

Täytyminen:

- Millaiset säännöt ryhmässä on?
- Millaisia pakkoja tai vaatimuksia ryhmään tuloon / ryhmässä oloon liittyy?

Voiminen:

- Millaisia muutoksia, mahdollisuuksia tai vaihtoehtoja ryhmä on tuonut elämäsi?
- Miten päihteidenkäyttö on muuttunut?

Tunteminen: (tunteiden arviointi, kokeminen ja liittäminen asioihin ja tilanteisiin)

- Miltä ryhmässä käyminen on tuntunut, millaisia tunteita herättänyt?
- Koetko saavasi riittävästi apua ja tukea?

TOIMINNALLISEN RYHMÄN KEHITTÄMINEN:

- Mitä muuta haluaisit tehdä ryhmässä, millaisista aiheista keskustella, mistä saada tietoa?
- Mikä on ollut mieluisaa ryhmässä (esim. toiminta, keskusteluteemat)?
- Onko toiminnassa ollut jotain, mistä ei ole pitänyt, mitä?
- Terveisiä ryhmän ohjaajille?

Liite 4. Esimerkki teemoittelun etenemisestä ja logiikasta

Alkuperäinen ilmaus	Merkitys	Teeman sisältö	Teema
No siel on ihan kivaa tehdä jotakin	kivaa tehdä jotakin	Motivaatio	Haluaminen
Se voi olla, et se on sitä, et pääsee pois näistä seinistä, ja sitten et siel on kiva henki (...) syöminen ja sitten... näkee näitä ihmisiä siinä ja... ja juttelukavereita sitten siinä	pääsee pois kotoa hyvä henki ruokailu näkee ihmisiä juttukaverit	Motivaatio	Haluaminen
siinä on juuri tämä ruuanlaitto ja tietynlainen jutustelu, että on kontakteja näihin jotka tulee ja, näihin tiettyihin ihmisiin siellä paikan päällä (...) ja tähän on helppo tulla ja laitetaan ruokaa ja syödään ilmasta ruokaa	ruuanlaitto juttukaverit helppo tulla ruuanlaitto ruokailu	Motivaatio	Haluaminen
se on semmonen pieni, poikkeaa pikusen niinkun tavallisesta arkipäivästä (...) vähän niinku vaihtelua	vaihtelua arkeen	Motivaatio	Haluaminen
että kyllä se on loppujen lopuks parempi kun että istuu täällä yksin sisällä ja eikä oo mitään kaverii	vähentää yksinäisyyttä	Motivaatio	Haluaminen
se on just tää toisten ihmisten kanssa käyminen justii tää... ajatusten vaihdot ja muut niin tota se on se on se tärkein siinä oikeestaan	sosiaaliset suhteet ajatusten vaihtaminen	Motivaatio	Haluaminen
(haluaisin) autella toisia	toivoo saavansa auttaa toisia	Tavoitteellisuus	Haluaminen
et lähtis vaikka tommosella invataksilla et me mahduttais sinne bussiin, päästäs vähän kiertelemään jonnekin	toivoo lisää retkiä	Tavoitteellisuus	Haluaminen
Kyllä se on hyvä tällä tavalla kun se on. Se on tämmönen ruuantekoryhmä.	tyytyväinen ruuanlaittoon	Tavoitteellisuus	Haluaminen
Ehkä semmosta kun me istutaan niin jotain semmost pientä jumppaa	toivoo liikuntaa	Tavoitteellisuus	Haluaminen
sit oon ollu, vähän niinku odottanu et kun siinä on se voimistelusalit että pääsis vähä, vähän niinkun tekemään eri liikkeitä.	toivoo liikuntaa	Tavoitteellisuus	Haluaminen
siinä kun on sit aina silloin tällöin näitä niin sanottuja retkiä kun tehdään (...) siel oli ihan eväät mukana ja leivät, leivät ja kahvit oli termarissa ja sit mentiin penkille istuu koko porukalla, ketä siellä oli mukana sitten ja ne on just semmosia... mukavia hetkiä (...)	toivoo lisää retkiä	Tavoitteellisuus	Haluaminen
Joo, kyllä ei mul mitään, jos sinne vaan sopii ja voi mennä niin okei, ei mul mitään hätää.	aikoo jatkaa ryhmässä käyntiä	Päämäärä	Haluaminen
mutta, se on hyvä että sinne tuli aikanaan mentyä ja että käyn vieläkin ja tulen käymäänkin	aikoo jatkaa ryhmässä käyntiä	Päämäärä	Haluaminen