

Opinnäytetyö (AMK)

Sosionomi

2024

Vilma Henriksson ja Eveliina Taipale

LAPSIPERHEIDEN TOIMINNALLINEN VERTAISTUKIRYHMÄ

– Lapsilähtöistä matalankynnyksen tukea
mielenterveys- ja päihdehaasteisiin

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosionomi

2024 | 42 sivua, 21 liitesivua

Vilma Henriksson ja Eveliina Taipale

LAPSIPERHEIDEN TOIMINNALLINEN VERTAISTUKIRYHMÄ

- Lapsilähtöistä matalankynnyksen tukea mielenterveys- ja päihdehaasteisiin

Opinnäytetyön kehittämisen tavoitteena oli toiminnallisen vertaistukiryhmän opas. Toimeksiantajana toiminut Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset FinFami ry, ilmaisi tarpeen matalan kynnyksen ryhmätoiminnalle. Toiminta suunniteltiin lapsiperheille, joissa ilmenee mielenterveyden ja/tai päihderiippuvuuden haasteita vähintään toisella vanhemmista. Toimeksiantajan asiakaspalautteesta kävi ilmi, että olemassa olevat ryhmät lapsiperheille koettiin osittain liian kuormittaviksi. Tämän myötä syntyi tarve uuden toiminnallisen vertaistukiryhmän kehittämiselle.

Oppaan kehittäminen lähti liikkeelle toimeksiantajan tarpeiden tarkemmalla selvittämisellä, sekä asiakasryhmän kirjalliseen ja tutkittuun tietoon perehtymällä. Toimeksiantajan ammattilaisten haastattelujen ja saadun valmiin asiakaspalautteen sekä kerätyn tietoperustan pohjalta varsinaisen oppaan muodostaminen alkoi.

Valmis opas sekä toiminnallinen vertaistukiryhmä koostuu neljästä tapaamiskerrasta, joissa keskitytään muun muassa lapsen näkökulman avaamiseen ja turvataitoihin, vanhempien sekä lasten väliseen vertaistukeen sekä vuorovaikutuksen tukemiseen niin ryhmässä, kuin kotonakin. Ryhmä pyrkii antamaan perheille taitoja kotiin vietäväksi, sekä mahdollistaa vertaistukea vastaavissa tilanteissa olevilla perheillä.

ASIASANAT:

mielenterveys, päihderiippuvuus, lapsiperhetyö, vertaistuki, ryhmätoiminta

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Bachelor of social services

2024 | 42 pages, 21 pages in appendices

Vilma Henriksson and Eveliina Taipale

AN ACTION-BASED PEER SUPPORT GROUP FOR FAMILIES WITH MENTAL HEALTH AND SUBSTANCE ABUSE CHALLENGES

- Child-centred, low-threshold support for mental health and substance abuse challenges.

The purpose of the thesis project was to develop a guide for a action-based peer support group. The client, Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset FinFami ry, expressed a need for a low-threshold group activity. The activity was designed for families with children where one or both parents face mental health and/or substance abuse challenges. Feedback from the client's existing services revealed that current support methods for families were often perceived as too demanding. This indicated a need for a new type of functional peer support group.

The development of the guide began by identifying the client's specific needs and studying relevant literature and research on the target group. The guide was created based on feedback from client interviews with professionals, collected data, and customer feedback.

The completed guide and the peer support group consist of four sessions, focusing on topics such as the child's perspective and safety skills, peer support between parents and children, and promoting interaction within the group and at home. The group aims to equip families with skills they can apply at home while providing peer support for families in similar situations.

KEYWORDS:

mental health, substance dependence, family work, peer support, group activity

SISÄLTÖ

| | |
|---|-----------|
| 1 JOHDANTO | 6 |
| 2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT | 7 |
| 2.1 Toimintaympäristön kuvaus | 7 |
| 2.2 Kehittämistyön tarve | 7 |
| 2.3 Kehittämistyön tavoitteet ja tuotos | 8 |
| 3 TIETOPERUSTA | 9 |
| 3.1 Mielenterveydenhäiriöt | 9 |
| 3.2 Perheenjäsenen sairastuminen kriisinä | 11 |
| 3.3 Päihderiippuvuus | 12 |
| 3.4 Päihteiden käytön vaikutus lapseen | 14 |
| 3.5 Vertaistuen merkitys | 15 |
| 4 OHJAUSORIENTAATIO | 18 |
| 4.1 Ohjauksen orientaatio | 18 |
| 4.2 Millainen on hyvä ohjaaja? | 19 |
| 5 AMMATTILAISTEN HAASTATTELUN TULOKSET | 21 |
| 6 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS | 23 |
| 7 KEHITTÄMISTYÖN TUOTOS: OHJAUSOPAS | 25 |
| 7.1 Oppaan sisältö | 25 |
| 7.2 Ensimmäinen ohjauskerta | 26 |
| 7.3 Toinen ohjauskerta | 28 |
| 7.4 Kolmas ohjauskerta | 31 |
| 7.5 Neljäs ohjauskerta | 33 |
| 8 KEHITTÄMISTYÖN ARVIOINTI | 35 |
| 8.1 Tuotoksen arviointi | 35 |
| 8.2 Toteutuksen arviointi | 37 |
| 8.3 Eettisyys | 38 |
| 8.4 Ammatillinen kehittyminen | 38 |
| LÄHTEET | 40 |

LIITTEET

- Liite 1. Haastattelukysymykset
- Liite 2. Aloituskysely
- Liite 3. Vaitiolovelvollisuus lomake
- Liite 4. Kotiin vietävä lomake
- Liite 5. Loppupalaute
- Liite 6. Ohjausopas

KUVAT

Kuva 1. FinFami infograafi 2024

25

1 JOHDANTO

Mielenterveys- ja päihdeongelmat ovat vakavia haasteita, jotka vaikuttavat merkittävästi yksilöiden elämänlaatuun ja arjen hallintaan. Kun nämä ongelmat ilmenevät lapsiperheissä, niiden vaikutukset ulottuvat laajasti perheenjäseniin, erityisesti lapsiin, joille perheen arjen rauhattomuus ja turvattomuus voivat aiheuttaa pitkäkestoisia traumoja ja stressiä. (Holmberg, J. 2010, 76–77.) Lapsiperheissä mielenterveys- ja päihdeongelmat voivat vaikeuttaa vanhemmuutta ja luoda arkeen haasteita, joita on vaikea käsitellä ilman riittävää tukea. Vanhempi voi muun muassa epäillä vanhemmuuden taitojaan tai jaksamista olla hyvä vanhempi. Myös uusi erilainen arki muuttuneen tilanteen takia, tai mielenterveysongelmiin ja päihderiippuvuuksiin liittyvä stigma voi vaikeuttaa sopeutumista sairauteen. (Mielenterveystalo 2023.)

Tämä opinnäytetyö keskittyy kehittämään toiminnallista ja vertaistuellista ryhmätoimintaa lapsiperheille, joissa mielenterveys- ja päihdeongelmat ovat läsnä. Ryhmätoiminnan tavoitteena on tarjota lapsiperheille matalan kynnyksen tukea, joka vahvistaa perheen voimavaroja ja auttaa heitä selviytymään arjen haasteista. Vertaistuen merkitys on keskeinen osa tätä toimintaa, sillä se antaa perheille mahdollisuuden jakaa kokemuksiaan ja saada tukea toisilta samassa tilanteessa olevilta.

Asiantuntijavetoinen, vertaistuettu ja -ohjattu ryhmätoiminta tarjoaa laaja-alaisempaa tukea sitä tarvitseville lapsiperheille. Lisäksi ohjatun ryhmätoiminnan kautta saatava tieto on luotettavaa ja tieteelliseen tutkimukseen perustuvaa. Vertaistoiminnalla on esimerkiksi päihteidenkäyttäjille suuri ennaltaehkäisevä rooli. Ryhmän toiminta perustuu yhdenvertaisuuteen, yhteistyöhön ja keskinäiseen tukeen. Vertaistukiryhmään osallistuminen tarjoaa jäsenille uusia kokemuksia ja henkistä kasvua, samalla vahvistaen heidän empatiakykyään. Mielenterveysongelmien kanssa kamppailevat henkilöt, saavat vertaistuesta emotionaalista tukea sekä voimaantumisen tunteita. (Laatikainen 2010, 11—12.)

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset FinFami ry, joka on mielenterveysomaisten keskusliitto. FinFami ry:n tarve uudelle vertaistukeen ja toiminnallisuuteen keskittyvälle ryhmälle syntyi asiakkaiden kokemuksista, joiden mukaan nykyiset ryhmät ovat osalle sairastuneista liian kuormittavia. Kehittämämme ryhmätoiminnan tarkoituksena on vastata tähän tarpeeseen tarjoamalla kevyempi ja käytännönläheisempi tuki lapsiperheille. Tämä työ esittelee ryhmätoiminnan suunnittelun ja toteutuksen prosessin sekä arvioi sen vaikutuksia ja toimivuutta.

2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Toimintaympäristön kuvaus

FinFami ry on lähes koko Suomen laajuudella toimiva mielenterveysomaisten keskusliitto. Ensimmäinen yhdistys on perustettu vuonna 1984 Turkuun psykiatrisen hoitojärjestelmän muutosten takia. Tällöin avohuollon painottaminen loi lisää vastuuta omaisille, mikä loi tarpeen FinFami ry:n kaltaiselle yhdistykselle. Nykyään FinFamin keskusyhdistykseen kuuluu 16 alueellista omaisyhdistystä. (FinFami 2023.) Opinnäytetyömme tehdään Varsinais-Suomen alueen omalle yhdistykselle, mutta toiminnallisen ryhmän suunnitelmaa on mahdollista hyödyntää myös muilla alueilla.

Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset FinFami ry, toimeksiantajamme, on oma yhdistyksensä, joka järjestää toimintaa esimerkiksi mielenterveys- ja/tai päihdeongelmaisen läheisille, muille vapaaehtoisille sekä ammattilaisille. Ammattilaisille suunnattuja Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset FinFamin palveluita ovat muun muassa erilaiset koulutukset ja oppaat ammattitaidon kehittämiseen. Vapaaehtoiset puolestaan voivat toimia esimerkiksi tukihenkilöinä tai vertaisomaisina. Läheisille on suunnattu erilaisia ryhmiä sekä muita avoimia toimintoja ja tukea. Ryhmiä on suunnattu erikseen perheille, senioreille, miehille ja ammattilaisten läheisille. Järjestön toiminnan arvot perustuvat hyvinvoinnin edistämiseen, silloin kun lähipiirissä on mielenterveys- tai päihdeongelma. Tämä ydinajatus säilyy jokaisessa FinFami ry:n tukipalveluissa, huolimatta siitä, kenelle se on suunnattu.

2.2 Kehittämistyön tarve

Toimeksianto tälle oppaalle syntyi Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset FinFami ry:n tarpeesta kehittää uudenlainen vertaistukeen ja toiminnallisuuteen painottuva tukiryhmä lapsiperheille. Järjestön nykyiset lapsiperheiden tukiryhmät koetaan olevan liian raskaita kuormitukseltaan osalle asiakkaista. Mielenterveyden haasteet tuovat usein mukanaan haasteita henkisten resurssien riittävydessä sekä yleisen toimintakyvyn heikkenemistä (Mieli ry 2021). Opinnäytetyömme keskittyy perheissä esiintyviin haasteisiin ja kriisiin, kuten vuorovaikutushaasteisiin, tunneosaamiseen sekä arjen

selviytymiskeinoihin. Näitä haasteita voi esiintyä perheissä, joissa on haasteita mielen-
terveyden ja/tai päihteiden kanssa.

2.3 Kehittämistyön tavoitteet ja tuotos

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset Finfami ry:n perhetyöhön toiminnallinen ryhmä. Ryhmätoiminta on suunniteltu käytettäväksi työskentelyn tukena perheiden kanssa, joissa esiintyy mielen-terveyden ja/tai päihteiden käytön haasteita. Tavoitteena on vastata asiakasryhmän haasteisiin sekä syntyneeseen tarpeeseen kevyemmästä ja toiminnallisesta ryhmätoimintakokonaisuudesta. Toiminnallinen ryhmä on tarkoitus pitää matalan kynnyksen palveluna. Ryhmän tavoitteena on lisätä perheen voimavaroja eikä kuormittaa niitä. Tästä syystä olemme päätyneet ryhmän keston rajaamisen neljään tapaamiskertaan, joissa käsitellään erilaisia teemoja. Teemat kytkeytyvät arjen voimavaroihin, vuorovaikutustaitoihin, avoimuuteen, sekä tunneosaamiseen. Vertaistuki on mukana jokaisella tapaamiskerralla, sillä toiminnalliseen ryhmään osallistuu samaan aikaan useampi perhe. Tapaamiskerrat ajoittuvat kuukauden ajalle, yksi tapaaminen viikossa. Toiminnallisen ryhmän kesto suunnitellaan tarpeen sekä resurssien mukaan. Alustavan suunnitelman mukaan yhden tapaamisen rajattu kesto on noin kahden tunnin mittainen.

Lopullinen tuotos on Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset FinFami ry:n käyttöön tarkoitettu ryhmänohjausopas. Opas on suunnattu ammattilaiselle ryhmänohjaajalle ohjauksen perusraameiksi. Lopullisessa tuotoksessa on kerrottuna ryhmätoiminnan tarkoitus, tavoitteet sekä jokaisen tapaamiskerran suunniteltu toiminta ja aihe. Opas on kehittämämme toiminnallisen ryhmän suunnitelma. Ryhmän ohjaajalta toiminnallisen ryhmän suunnitelma tarvitsee ammattitaidon käsitellä tapaamiskertojen teemoja. Tahdomme asiakasryhmälle turvallisen ja vakuuttuneen olon ryhmän toimivuudesta sekä eettisesti varmistaa asiallisen ja oikeaoppisen tiedonjaon perheille. Tästä syystä ryhmää ohjaavalla henkilöllä tulee olla sosiaali- ja terveysalan tutkinto.

3 TIETOPERUSTA

3.1 Mielen­terveydenhäiriöt

Mielen­terveyden häiriöllä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihmisen mieliala, tunteet, ajatukset tai käyttäytyminen haittaavat toimintakykyä tai ihmissuhteita sekä aiheuttavat kärsimystä. Mielen­terveydenhäiriöt luokitellaan oireiden ja häiriön vaikeusasteen mukaan. Mielen­terveydenhäiriöllä tarkoitetaan siis yleis­nimikettä oireyhtymille, joihin liittyy psyykkisiä oireita. Suomessa joka viides suomalainen sairastaa jotain mielen­terveydenhäiriötä ja sen takia se luokitellaan jo kansansairaudeksi. Lisäksi mielen­terveydenhäiriöt ovat yleisin syy työ­kyvyttömyyseläkkeelle. Suomessa vuosittain käytetään mielen­terveydenhäiriöistä aiheutuviin kustannuksiin noin 11 miljardia euroa vuodessa. (Savolainen ym. 2023, 72.)

Mielen­terveydenhäiriöstä on kyse silloin, kun oireet ovat pitkäkestoisia, rajoittavat elämää ja vaikuttavat yksilön toimintakykyyn. Diagnosoidessa mielen­terveydenhäiriötä, huomioidaan oireiden kesto, ilmenemistiheys ja voimakkuus. Diagnoosin häiriölle voi tehdä ainoastaan lääkäri. Suomessa mielen­terveydenhäiriöiden diagnosointi perustuu ICD-luokitusjärjestelmään sekä Yhdysvalloissa kehitettyyn DSM-järjestelmään. (Savolainen ym. 2023, 74.)

Suomessa yleisimpiä mielen­terveydenhäiriöitä ovat ahdistuneisuushäiriöt, masennus ja muut mielialahäiriöt sekä elämäntilanteisiin liittyvät häiriöt (Terveyskirjasto 2022). Ahdistuneisuushäiriössä ahdistuneisuus on keskeinen oire. Ahdistus on tunnetila, jossa ihminen kokee jännittyneisyyttä, levottomuutta, pelkoa, huolestuneisuutta, vapinaa sekä sydämen tykytyksiä. Yleisimpiä ahdistuneisuushäiriöitä ovat sosiaalisten tilanteiden pelko, paniikkihäiriö, yleistynyt ahdistuneisuushäiriö sekä julkisten paikkojen pelko. (Savolainen ym. 2023, 77—78.) Mielialahäiriöihin luokitellaan masennushäiriöt, kaksisuuntaiset mielialahäiriöt ja muut mielialahäiriöt esimerkiksi ruumiillisen häiriön aiheuttama mielialahäiriö. Masennushäiriöt ovat yleisimpiä mielen­terveydenhäiriöitä maailmanlaajuisesti. Masennuksessa ihmisen mieliala madaltuu pitkäkestoisesti, ihminen kokee kärsimystä, mielihyvän kokeminen katoaa ja kiinnostus tärkeisiin asioihin loppuu. Masennuksessa sairastuneen läheisille aiheutuu myös merkittävää kärsimystä. Masennus voidaan jakaa kolmeen vaikeusosaan; lievä masennustila, keskivaikea masennustila sekä vaikea tai psykoottinen masennustila. (Savolainen ym. 2023, 82—84.) Mielialahäiriöistä toiseksi

yleisin on kaksisuuntainen mielialahäiriö. Se on pitkäaikainen häiriö, jossa ihminen kokee erilaisia mielialajaksoja. Jaksot ovat nimeltään hypomania, mania, masennus ja näiden sekoituksia. Jaksojen aikana ihmisen mieli oireilee hyvin vaihtelevasti erittäin kohonneesta mielialasta todella masentuneeseen ja alakuloisuuteen. (Savolainen ym. 2023, 87—88.) Elämäntilanteisiin liittyvillä häiriöillä tarkoitetaan elämässä erittäin järkyttäviä tapahtumia, jotka aiheuttavat akuutin stressireaktion. Jos stressireaktio kestää yli kuukauden se on todennäköisimmin kehittynyt traumaperäiseksi stressihäiriöksi. (Terveyskirjasto 2022.)

Toimintakyky kattaa fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset valmiudet suoriutua arkielämän tehtävistä. Ympäristö vaikuttaa toimintakykyyn ja alentunut toimintakyky voi vaatia tukea ja palveluita. Mielenveysongelmat voivat heikentää toimintakykyä, esimerkiksi lääkkeiden haittavaikutusten tai sairauden itsensä vuoksi. Lääkitys ja fyysinen kunto voivat vaikuttaa liikkumiseen ja sosiaaliseen kanssakäymiseen. Lisäksi mielenveysongelmat voivat rajoittaa tiedonkäsittelyä ja sosiaalista vuorovaikutusta. Arjessa nämä voivat näkyä kyvyttömyytenä huolehtia itsestään ja perustarpeista, esimerkiksi säännöllinen syöminen voi jäädä sairastuneelta pois. Lisäksi sosiaaliset tilanteet voivat aiheuttaa sairastuneessa erityisen paljon stressiä ja jopa pelkotiloja, kuten kaupassa käyminen yksin. Sairastuneelle henkilölle arjen päivittäiset toiminnot voivat aiheuttaa vaikeuksia, kuten kodin askareet tai työssä käyminen. Stigma ja oireet voivat vaikeuttaa sairastuneen yhteisöön osallistumista. (THL 2024b.)

Stigma, eli negatiivinen leimaaminen, kohdistuu moniin ihmisryhmiin ja ominaisuuksiin, kuten terveydellisiin ongelmiin. Erityisesti mielenveysongelmat herättävät voimakkaita ennakkoluuloja ja odotuksia. Leimat voivat rajoittaa mielenveysongelmaisia saamasta työtä tai asuntoa, ja ne vaikuttavat heidän mahdollisuuksiinsa yhteiskunnassa. Stigma voi ilmetä erilaisina ennakkoluuloina, esimerkiksi näkemyksinä mielenveysongelmaisten arvaamattomuudesta ja arvottomuudesta. Näkyvät häiriöt, kuten psykoositasoiset sairaudet, ovat alttiimpia stigmalle kuin vähemmän havaittavat. Stigma voi heikentää mielenveysongelmaisten toipumista ja kuntoutumista, sillä se lisää stressiä ja vähentää palveluiden käyttöä. Lisäksi ihmisen usko omiin kykyihinsä hoitaa sairautensa voi heikentyä stigmaan liittyvien ennakkoluulojen vuoksi. (THL 2024b.)

Mielenveyshäiriöt linkittyvät myös päihteidenkäytön häiriöihin, sillä 30 prosentilla mielenveydenhäiriöistä kärsivistä ihmisistä on jossain elämän vaiheessa myös päihteiden käytön ongelmia. Alkoholi- tai huumeongelmaisilla puolestaan 40–50 prosentilla ilmenee jossain elämän vaiheessa riippuvuudesta riippumattomia mielenveydenhäiriöitä.

Näiden ongelmien kaksoisdiagnoosit ovat siis yleisiä. (Päihdelinkki 2017.) Kaksoisdiagnoosilla tarkoitetaan potilaita, joilla on sekä päihderiippuvuus että vakava mielenterveydenhäiriö. Mielenterveydenhäiriöiden syntyyn liittyviä syy-seuraussuhteita voi olla vaikeaa erottaa, sillä päihteidenkäyttö aiheuttaa psyykkisiä häiriötiloja päihteidenkäytön aikana, vieroitustiloissa sekä jälkioireina. Myös psyykinen häiriö voi altistaa päihteidenkäytön ongelmalle, joten on mahdotonta sanoa, kumpi ongelma syntyy ensin. (Lappalainen-Lehto ym. 2008, 124—125.)

3.2 Perheenjäsenen sairastuminen kriisinä

Jokainen kohtaa elämässään kriisejä ja niitä onkin jaoteltu kehityskriisiin, elämänkriisiin ja traumaattiseen kriisiin. Sairastuminen mielenterveydenhäiriöön saattaa järkyttää elämäntasapainoa ja käynnistää kriisin sairastuneen lisäksi hänen läheisissään. Oma tai läheisen saama diagnoosi sairaudesta voi käynnistää sairastumisen kriisin, johon liittyy kehityskriisin ja traumaattisen kriisin piirteitä. Yleistä on tuntee hämmennystä, pelkoa, turvattomuutta, syyllisyyttä, alakuloisuutta ja vihaa. Kehossa stressi saa aikaan autonomisen hermoston ylivirittyneisyyttä, kuten unihäiriöitä tai pahoinvointia. Sairauden hyväksyminen voi olla hankalaa ja aikaa vievää. Sopeutuminen sairauteen edellyttää kaikilta osapuolilta surutyötä. Ammattilaisten näkökulmasta asiakkaan psykososiaalinen tukeminen on keskeistä asiakkaan kriisin lievittämisessä ja on lisäksi lakisääteinen tehtävä sosiaali- ja terveysalalla. Kriisistä selviytymisessä tukevia keinoja ovat vertaistuki, läheisten tuki, yksilön hyvät tunnetaidot sekä resilienssi. Ammattilaisten tehtävä on vakauttaa kriisi vahvistamalla asiakkaan turvallisuuden ja elämönhallinnan tunnetta. (Savolainen ym. 2023, 104—108.)

Kriisi aiheuttaa jatkuvaa pitkäaikaista stressiä, joka rasittaa mieltä ja ruumista. Stressi tarkoittaa räsitystä, kuormitusta ja painetta. Stressi aiheutuu jostakin ärsykkeestä, reaktiosta tai yksilön vuorovaikutuksesta ympäristön kanssa. Lapset altistuvat stressille jo sikiöaikana äidin kohdussa. Varhaislapsuuden kokemuksilla ja varhaiseen vuorovaikutukseen liittyvillä tapahtumilla on suora yhteys stressioireisiin ja sen sietokykyyn. Jos stressiä aiheuttavia elämäntapahtumia kasaantuu lasten fyysiset ja psyykkiset ongelmat lisääntyvät. Voimakkaimmin stressiä aikuisille aiheuttaa vakava sairaus, perheenjäsenen kuolema tai avioero. Pitkään jatkuessa stressi aiheuttaa fysiologisia stressioireita ja altistumisen erilaisille sairauksille. (Poijula 2016, 19—21.) Lapsilla stressiä aiheuttaa

yleisemmin ympäristön muutokset, vanhempien tunteet, kouluasiat, itsetuntoon liittyvät pohdinnat, perheen kriisitilanteet sekä ongelmat kaverien kanssa. Pienillä lapsilla stressin selviytymiskeinoja ovat: nukkuminen, itkeminen, vetäytyminen, mielikuvitus, taantuminen, sairaaksi tuleminen, provosoiva käyttäytyminen, kieltäminen, torjunta ja altruismi. Lapset, jotka kokevat äärimmäistä stressiä käyttävät itkemistä selviytymiskeinona. Sen avulla he pyytävät huomiota ja lohdutusta. Alakouluikäisillä lapsilla stressi esiintyy surullisuutena, vetäytyvyytenä, masennuksena, vihana, riitelynä, syyllisyytenä ja kouluun liittyvinä ongelmina. Stressaantuneiden lasten vanhemmat ovat yleensä myös itse stressaantuneita. Vanhempien kokema stressi siirtyy osittain lapsille. (Pojjula 2016, 23—26.)

3.3 Päihderiippuvuus

Päihderiippuvuus tarkoittaa päihteiden hallitsematonta käyttöä, joka näkyy haitallisena riippuvaisen elämässä (Mieli ry 2023b). Hallitsematon käyttö on jatkuvaa ja pakonomaista, eikä riippuvainen henkilö usein välitä sen terveydellisistä eikä sosiaalisista vaikutuksista (Terveyskirjasto 2023a.)

Riippuvuuteen ei kuitenkaan ole yksiselitteistä teoriaa ja päihdeongelma voi muodostua monen eri tekijän kautta. Päihderiippuvuudella on myös monta ulottuvuutta ja niiden yhdistelmiä. Näistä tyypillisimpiä ovat fyysinen riippuvuus, jossa elimistö mukautuu käytettyyn päihteeseen sekä psyykinen riippuvuus, joka on pakonomaista tarvetta käyttää päihdettä tottumuksesta sekä tunnereaktio, mikä syntyy käyttäessä tai käyttämättä jättäessä. Muita ulottuvuuksia on sosiaalinen riippuvuus, jossa henkilön päihteiden käyttö on linkittyneenä sosiaalisiin suhteisiin sekä henkinen riippuvuus, mikä liittyy uskomuksiin ja erilaisten henkisten tilojen ja hengellisten yhteyksien muodostamiseen päihteiden avulla. (Holmberg, J. 2010, 40.)

Päihderiippuvuuteen liittyy yleensä fysiologisen riippuvuuden muodostuminen, milloin voidaan puhua toleranssin noususta sekä lopettaessa vieroitusoireista. Tämä on tyypillisempää huumausaineriippuvuuksissa. Vieroitusoireet ovat yksi lopettamista vaikeuttavista tekijöistä, sillä oireita helpottaa päihteiden käytön jatkaminen. Riippuvuus voi olla myös pelkästään psykologista, jolloin päihteiden käyttö aiheuttaa lähinnä euforiaa ja muita psyykkisiä positiivisia vaikutuksia. Tällöin päihteitä käytetään usein esimerkiksi ahdistuksen helpotukseen sekä hetkelliseen irtiottoon elämän vaikeuksista. (Terveyskirjasto 2023a.)

Alkoholiriippuvuus on monella tapaa verrattavissa päihderiippuvuuteen, mutta Suomessa alkoholiriippuvuutta pidetään jo kansanterveydellisenä haasteena. Suomessa yli puolelle miljoonalle ihmiselle on muodostunut pitkäaikaisia terveyshaittoja ja niiden riskejä liiallisesta alkoholin käytöstä. (Terveyskirjasto 2023b.) Alkoholiriippuvuutta ei pidetä yhtä vakavana kuin päihderiippuvuutta, alkoholin ollessa laillista.

Päihde- ja alkoholiriippuvuutta hoitaessa ei voi keskittyä ainoastaan päihdeongelmaan. Erityisesti vaikeimpien päihdeongelmien kohdalla kyseessä on lähes poikkeuksetta myös mielenterveydenongelmia. Yleisenä käsitteenä on päihdeongelman ja mielenterveydenongelmien yhteisesiintyvyys. Tätä yhteisesiintyvyyttä selittää molempien ongelmien perimä, psykososiaaliset häiriöt, ympäristö sekä kulttuuriset tekijät. Tarkkaa yhteisesiintyvyyden lukua on haastava selvittää, sillä määritelmät, asiakasryhmät sekä tutkimuksen otostyypit sekä menetelmät vaihtelevat runsaasti. Euroopassa tehtyjen tutkimusten mukaan huumeiden käytön takia hoidossa olevilla henkilöillä noin 30–90 prosentilla on myös psykiatrisen hoidon tarvetta. (Holmberg, J. 2010. 65.) Suomen päihdehoitojärjestelmä, joka kytkeytyy moniin muihin terveydenhuollon osa-alueisiin, kuten mielenterveyspalveluihin, perusterveydenhuoltoon sekä sosiaalipalveluihin, on varsin laaja. Palveluiden saatavuus on myös kohtuullisella tasolla Suomen suurimmissa kaupungeissa, mutta pienempien alueiden asianmukainen hoito ja hoitoon pääsy ei ole taattua. (Tammi, T., Aalto, M. & Koski-Jännes, A. 2009, 200–210.) Suomi on pyrkinyt ja pyrkii edelleen kuitenkin vastaamaan tähän alueelliseen palvelujen saatavuuden ongelmaan hyvinvointialueiden kautta. Hyvinvointialueisiin siirtymisen yhtenä tavoitteena oli sosiaali- ja terveyspalveluiden yhdenvertaisuuden varmistaminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2023.)

Päihderiippuvuuden diagnoosi kantaa mukanaan paljon yhteiskunnan asettamaa stigmaa. Päihderiippuvuuden ajatellaan edelleen olevan vahvasti itseaiheutettua, mikä herättää usein negatiivisia ajatuksia yhteiskunnan kustantamaan päihderiippuvaisten hoitoon ja tutkimukseen. Ammattieettiset periaatteet velvoittavat kuitenkin hoitamaan kaikkia, vaikka se olisikin itseaiheutettua. (Holmberg, J. 2010, 17.)

Riippuvaisen henkilön lisäksi päihderiippuvuus aiheuttaa haittaa myös muille. Nuorille suunnatussa tutkimuksessa ”Mitä seuraavista vanhemman alkoholinkäyttö aiheuttaa sinulle?” nousi esille häpeän (29 %) ja inhon (26 %) tunteet. Myös jopa 20 prosenttia vastaajista kertoi vanhempien alkoholinkäytön aiheuttavan pelkotiloja. Vaikka tutkimuksia läheisille aiheutuneista haitallisista vaikutuksista on tehty vähän, voi tämän perusteella todeta haittojen olevan olemassa. Yleisimpiä nuorten kokemia haittoja ovat perheriidat

ja häpeä vanhemmista, sekä ahdistus. (Warpenius, K. Holmila, M. Tigerstedt, C. 2013, 26–27.) Samankaltaisia tunteita voi herätä myös täysin ulkopuolissa ihmisissä päihdeongelmaisten vanhempien lasten lisäksi. Melkein 50 % kyselyyn pelkotiloista päihtyneen henkilön kohtaamisesta vastanneista naisista ovat kuluneen vuoden aikana pelänneet päihtynyttä henkilöä. Sama luku miehillä oli noin puolet vähemmän. (Warpenius, K. Holmila, M. Tigerstedt, C. 2013, 98.)

3.4 Päihteiden käytön vaikutus lapseen

Lapsiperheitä, joissa ilmenee päihteiden käytön haasteita, voidaan kutsua päihdeperheiksi. Päihdeperheessä on vähintään yksi päihteitä käyttävä henkilö. Kun puhutaan päihdeperheestä, aiheuttaa yhden tai useamman henkilön päihteiden käyttö haittaa koko perheelle. Haitta on perhekohtaista, sillä päihteitä voi käyttää monella tapaa vahingollisesti. Joissain perheissä haitta on jatkuvaa ja odotettavissa olevaa, toisissa se tapahtuu yllättäen. Molemmat todetaan kuormittaviksi kokemuksiksi. (Holmberg, T. 2003, 10.)

Päihteidenkäytöllä on laaja-alaisia vaikutuksia, jotka vaikuttavat myös lapseen suorasti ja epäsuorasti. Vaikka yleisesti päihteitä käytetään positiivisten tunteiden ja kokemusten lisäämiseen, voimistavat ne myös negatiivisia tunnetiloja. Lapsiperheitä ajatellen voidaan todeta tämän mahdollisesti lisäävän perheen sisäisiä konflikteja. On myös todettu, että perheväkivaltatilanteissa isoa osaa edeltää alkoholin käyttäminen. Tällaiset tilanteet ovat lapselle pelottavia ja vaikuttavat negatiivisesti lapsen kehitykseen ja kasvuun. (MLL 2020.)

Lapsen kehitys on riippuvainen kodin ilmapiiristä ja läheisten ihmissuhteiden luonteesta sekä toimivuudesta. Päihteidenkäyttö heikentää impulssien hallintaa, jolloin vanhempi voi toimia tunteiden ja mielen ailahteluissa. Epäjohdonmukainen käytös aiheuttaa lapsissa turvattomuutta, pelkotiloja, kiukkua, masennusta sekä toivottomuutta. Vanhemman vieroitusoireet, kuten levottomuus, huonovointisuus, erilaiset vapinat ja psykomotorinen kiihtymys (Mielenterveystalo n.d.), ahdistavat lapsia ja aiheuttavat heissä huolta. Päihdeperheessä kasvavat lapset usein joutuvat myös näkemään ja kokemaan tilanteita, joita he eivät osaa käsitellä ja tarvitsevat siinä apua. (Solantaus 2010, 6–7.) Lasten tilannetta pidetään perheissä haastavimpana, sillä lapsilla ei tyypillisesti ole mahdollisuuksia vaikuttaa omaan tilanteeseensa. Vanhempien päihteidenkäyttö voi aiheuttaa lapsessa pysyviä vaurioita lapsen turvallisuuden tunteeseen sekä oman arvon kokemuksen kehitykseen. Mitä toistuvampaa epävakaa arki on, sitä vakavampia sen

seuraamukset ovat lapselle. (MLL 2020.) Tällaisia pysyviä vaurioita voivat olla esimerkiksi ahdistuneisuus, depressio, ADHD sekä esimerkiksi somaattiset oireilut, kuten päänsärky ja vatsakipu (Viheriälä, L. Rutanen, M. 2010).

Päihdeperheiden arkea voidaan kuvailla ailahtelevaksi, impulssijohtoiseksi sekä rauhattomaksi. Henkisen epävakauden lisäksi arkirytmii voi olla epäsäännöllinen sekä ravinnosta ja hygieniasta huolehtiminen vaihtelevaa. Lapsi ei uskalla luottaa omiin vanhempiinsa, minkä myötä usko muihin luotettaviin aikuisiin heikkenee. Myös lapsen usko itseensä horjuu, kun jatkuvien pettymysten jälkeen ei haluta enää yrittää pahan mielen pelossa. (Holmberg, T. 2003, 14–15.) Lapsen kotielämän rauhattomuus ja turvattomuus häiritsee lapsen kehityksen kulkua ikätasoisessa tahdissa. Syntyy traumoja ja toksista stressiä, jonka seuraamuksia lapsi voi kantaa loppuelämän mukanaan. (Holmberg, J. 2010, 76–77.)

Lapsen huoltoa koskevassa laissa lukee seuraavanlaisesti; *Lapselle tulee turvata hyvä hoito ja kasvatust sekä lapsen ikään ja kehitystasoon nähden tarpeellinen valvonta ja huolenpito. Lapselle on pyrittävä antamaan turvallinen ja virikkeitä antava kasvuympäristö sekä lapsen taipumuksia ja toivomuksia vastaava koulutus. Lasta on suojeltava kaikenlaiselta ruumiilliselta ja henkiseltä väkivallalta, huonolta kohtelulta ja hyväksikäytöltä (190/2019, 1§).* Päihderiippuvuus horjuttaa lapsen oikeuksia turvaan ja huolenpitoon. Tämän myötä päihderiippuvuutta voidaan pitää myös väkivaltana. Tätä perustellaan henkisen väkivallan läsnäololla lähes poikkeuksetta päihdeperheissä, joskus mukana voi olla muitakin väkivallanmuotoja. (Holmberg, T. 2003, 20.)

3.5 Vertaistuen merkitys

Vertaistuki on sosiaalista tukea, joka perustuu kokemusten jakamiseen samankaltaisissa elämäntilanteissa olevien ihmisten kesken. Se voi ilmetä esimerkiksi samasta ikäryhmästä, elämäntilanteesta tai sairaudesta johtuen. Vertaistuki voi sisältää tiedollista, emotionaalista, yhteenkuuluvuuden ja vastavuoroisen tuen elementtejä. Sitä hyödynnetään erilaisissa tilanteissa, kuten elämän siirtymissä, stressitilanteissa, terveyden edistämisessä ja kuntoutuksessa. Viime vuosina sosiaali- ja terveystieteissä on korostettu vertaistuen, kokemusasiatuntijuuden ja jaetun osaamisen merkitystä, ja niitä on pyritty integroimaan osaksi ammatillista asiantuntemusta. Tavoitteena on asiakkaiden aseman vahvistaminen ja heidän osallistumisensa hoidon ja palveluiden suunnitteluun ja arviointiin. (Kippola-Pääkkönen 2018, 174.)

Tutkimukset korostavat vertaistuen vastavuoroisuutta ja sen merkitystä sekä antajalle että saajalle. Sitä voidaan tarkastella kuntoutuksen näkökulmasta asiakaslähtöisyyden, osallisuuden ja sosiaalisten tekijöiden kautta. Vertaistuki voi toimia keskeisenä muutosmekanismina kuntoutumisen tai sopeutumisen prosessissa, tarjoten yhteisyyden tunnetta ja uusia näkökulmia. Ammatillaiset voivat tukea vertaistuen mahdollistamista erilaisissa kuntoutusympäristöissä, kuten sairaaloissa tai vertaistukiryhmissä. Lisäksi teknologia tarjoaa uusia mahdollisuuksia vertaistuen toteuttamiseen verkossa. Huomioiden erilaiset vuorovaikutuksen muodot ja ympäristöt, voidaan räätälöidä tarpeisiin sopivia vertaistuen palveluita. (Kippola-Pääkkönen 2018, 176.)

Mielenterveyshäiriöiden kuntoutuksessa vertaistuki edistää hyvinvointia monin tavoin. Se voi parantaa sosiaalista toimintakykyä, lisätä sosiaalisia verkostoja ja päivittäisistä toiminnoista selviytymistä sekä vähentää huolia ja lisätä toiveikkuutta. Tutkimukset viittaavat siihen, että vertaistuki voi vähentää masennusoireita, erityisesti ryhmämuotoisesti toteutettuna. Vaikka vertaistuen positiivisia vaikutuksia mielenterveyshäiriöiden hoidossa ja kuntoutuksessa on havaittu, erityisesti vakavien mielenterveyshäiriöiden osalta tutkimusnäyttö on niukempaa. Sosiaalinen media tarjoaa myös yhden kanavan vertaistuelle, mahdollistaen sosiaalisen yhteyden kokemuksen ja henkilökohtaisen valtaistumisen. (Kippola-Pääkkönen 2018, 179—180.)

Vertais- ja ryhmämuotoisestuen vaikuttavuutta tukee vuonna 2012 tehty Cochrane -katsaus. Cochrane-katsaukset ovat systemaattisia tieteellisiä arvioita terveydenhuollon vaikuttavuudesta. Joulukuussa 2012 niistä 11 käsitteli lasten ja nuorten mielenterveyttä ehkäiseviä menetelmiä, joista seitsemässä arvioitiin perheisiin kohdistuvia interventioita. Eniten näyttöä oli vanhempien ryhmämuotoisten koulutusinterventioiden vaikutuksesta lasten käytösoireisiin, erityisesti leikki- ja kouluikäisillä lapsilla. Käyttäytymisterapeuttiset ryhmämuotoiset menetelmät 3–12-vuotiaiden lasten vanhemmille ovat tehokkaita ja kustannustehokkaita lyhyellä aikavälillä lasten käytösongelmien ehkäisyssä, vanhempien mielenterveyden parantamisessa ja vanhemmuustaitojen kehittämisessä. Intervention teho oli riippumaton perheen sosioekonomisesta tilanteesta, tutkimusasetelmasta ja lapsen käytösongelmien vakavuudesta. Alle nelivuotiaiden lasten osalta on jonkinasteista näyttöä siitä, että vanhempien ryhmämuotoiset koulutusinterventiot parantavat lasten tunne- ja käytössääätelyä. (Borg 2015, 11—13.)

Suunnittelemassamme ryhmässä toivomme vertaistuellisuuden vaikuttavan jokaiseen osallistujaan, eli niin vanhempiin kuin lapsiin. Tämä kuitenkin vaatii sen, että jokaisella olisi paikalla vertainen, jonka kanssa jakaa kokemuksia. Ohjaajan tehtävänä on

varmistaa osallistujien osallisuuden toteutuminen, vaikka paikalle ei olisikaan juuri tietyille osallistujalle vertaista. Tavoitteena on valita ryhmään samankaltaisia perheitä, mutta täyttä yhteneväisyyttä ei voi varmistaa. Ensimmäisessä asiantuntija haastattelussa asiakkaiden motivaatiota kartoittaessa nousi esille vertaistuen merkitys. Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset FinFami ry:n ammattilaisten mukaan asiakkaiden suurin syy saapua ryhmätoimintaan on sen antama vertaistuki. Vertaistukea ryhmästä saavat sairastuneet, sairastuneen puoliso sekä perheen lapset.

4 OHJAUSORIENTAATIO

4.1 Ohjauksen orientaatio

Sosiaalityön orientaatioalueena toiminnallinen vertaistukiryhmä on kuntouttavaa sosiaalityötä, jonka työmenetelmänä toimii tässä kehittämistyössä ryhmätyömuoto (Kananoja ym. 2017, 195—197).

Ohjauksen näkökulma perustuu lapsiperheessä olevaan akuuttiin ja pitkään jatkuneeseen kriisitilanteeseen vanhemman sairastaessa mielenterveydenhäiriötä tai kun vanhemmalla on päihteidenkäytön haasteita. Ryhmätoiminnan läpi kulkevat teemat ja ohjauksen orientaatio perustuu tähän näkökulmaan. Valitut teemat liittyvät vahvasti kriisistä selviytymisen keinoihin, kuten vertaistukeen, läheisten tukeen, yksilön tunnetaitoihin sekä resilienssiin (Savolainen ym. 2023, 104—108).

Resilienssi tarkoittaa kykyä palautua ja sopeutua haastavista ja stressaavista tilanteista. Se viittaa ihmisen psyykkiseen joustavuuteen ja kestävyYTEEN, joka mahdollistaa toimintakyvyn säilyttämisen ja palautumisen vastoinkäymisistä, kuten traumaattisista kokemuksista, kriiseistä tai jatkuvasta stressistä. Perheessä oleva kriisitilanne vaikuttaa lapsen resilienssiin, sillä resilienssi auttaa lasta saamaan mahdollisimman paljon virikkeitä karussa ympäristössä, olemaan sisäistämättä kielteisiä puolia ympäristöstä ja auttaa pääsemään ajatuksen tasolla kielteisestä ympäristöstä. (Poijula 2016, 157—159.)

Ryhmän toiminnallisuus perustuu asiakasryhmän erityispiirteisiin, sekä toimeksiantajan toiveisiin. Yhdessä tekeminen ja toiminnallisuus aktivoi koko ryhmää, mikä mahdollistaa oman osaamisen rakentamisen (THL 2020). Koska vertaistuki on ryhmätoiminnan pääteema, tulee ohjaajan orientaation olla yhtenäinen tämän kanssa. Toiminnallisuus toteutetaan erilaisilla tehtävillä, harjoituksilla sekä keskustelemalla teemoista yhteisesti erilaiset näkökulmat huomioiden.

Ohjaajan rooli ryhmässä on neutraali, kuunteleva ja tukeva. Ohjaajan interventiotyyli on yhdistelmä hyväksyvistä ja katalysoivasta ohjaajasta. Tämä pitää sisällään pohdinnan syventämistä ja hahmottamisen tukemista, avointen kysymysten esittämisen, rohkaisemisen sekä tärkeimpänä kuuntelun ja tukemisen. Hyväksyvä ohjaustyyli toimii luottamuksellisen ilmapiirin luojana, kun taas katalysoiva ohjaus avaa erilaisia näkökulmia.

(Raatikainen ym. 2019, 119.) Tämä toimii asiakasryhmämme kanssa, sillä tarkoituksena on saada sairastuneen lisäksi myös lasten ja puolison ääntä kuuluviin.

4.2 Millainen on hyvä ohjaaja?

Ryhmänohjaaja varmistaa ryhmän perustehtävän toteutumisen sekä huolehtii tavoitteiden saavuttamisesta. Ohjaajan tehtäviin kuuluu myös osallisuudesta huolehtiminen sekä luottamuksellisen ja turvallisen ilmapiirin edesauttaminen. Ohjaaja on myös vahvasti mukana toiminnassa, ohjaten ja tukien. Hyvä ohjaaja on tasapuolinen, motivoiva, rajoittava sekä tilaa antava. (Korhonen, L. Alves Heikura, S. 2022.)

Toiminnallisen ja vertaistuellisen ryhmän ydin on vahvasti liitoksissa vuorovaikutukseen. Ryhmänohjaajan tärkeimpiä tehtäviä on tukea ryhmän vuorovaikutusta ja varmistaa sen tasapuolisuus. Ohjaajan tehtävien mukaisesti ohjaajan vuorovaikutustaitoihin lukeutuu muun muassa tasapuolisuus, yhdistäminen, kokoaminen ja työyhteyden rakentaminen. (Vilén, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008, 280.) Nämä taidot antavat ohjaajalle hyvän pohjan onnistuneen ryhmän rakentamiselle.

Suunnittelemamme toiminnallisen ryhmän ohjaajan tulee olla ammattilainen. Tässä tapauksessa ohjaajan tulee olla ryhmässä läpi käytävien teemojen asiantuntija sekä tietoinen asiakasryhmän erikoispiirteistä. Asiantuntijuus on olennaista ryhmän etenemisen kannalta, jotta keskustelu pysyy rajatusti aiheessa, mutta kuitenkin avoimena (Aaltonen, J. Hoffrén, P. 2013). Oletamme ohjaajan olevan määrätietoinen, kyvykäs soveltamaan ja ongelmanratkaisuun sekä omaavan teoreettista tietoa. Nämä kaikki ovat sosiaalialan ammattilaisen jatkuvasti kehittyviä osa-alueita, jotka kuitenkin kuuluvat ammattilais-ryhmänohjaajalle. (Raatikainen, E., Rahikka, A., Saarnio, T., Vepsä, P. & Hyvärinen, H. 2019, 120.) Ryhmän ohjaajalta toiminnallisen ryhmän suunnitelma tarvitsee ammattitaidon käsitellä tapaamiskertojen teemoja. Tavoitteena on varmistaa asiakasryhmälle turvallisen ja luotettavan olon ryhmän toimivuudesta sekä eettisesti varmistaa asiallisen ja oikeaoppisen tiedonjaon perheille. Tästä syystä ryhmää ohjaavalla henkilöllä tulee olla sosiaali- ja terveysalan tutkinto.

Lasten kanssa työskennellessä on tärkeää muistaa kehua, pienistäkin asioista ja käyttäytymisestä. Täten ryhmän ohjaajan tulee muistaa huomioida onnistumisia jokaisen yksilöllisellä tasolla. Kehuminen on hyväksi lapsen tunnetaitojen kehitykselle. Toivottua käytöstä on myös hyvä palkita myönteisellä huomiolla. Erityisen tehokasta se on tullessa

vanhemmalta, joten ohjaaja voi omalla käytöksellään ohjata myös vanhempia kehumaan lastaan, mikäli se ei tule luontevasti. Perheitä voi myös opastaa löytämään oma keho tai huomion muoto, esimerkiksi peukku, ylävitonen tai halaus. (Mielenterveystalo n.d.)

5 AMMATTILAISTEN HAASTATTELUN TULOKSET

Toiminnallisen vertaistukiryhmän sisältöä aloitettiin suunnittelemaan 9.2.2024 verkkopalaverissa ammattilaisten kanssa. Paikalla oli Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset FinFami ry:stä kasvatustieteiden maisteri/sairaanhoitaja sekä kasvatustieteiden kandi. Palaverin tavoitteena oli saada ammattilaisten kokemusten tuomaa tietoa tulevan uuden ryhmätoiminnan sisällön kehittämiseen.

Asiantuntijoille esitimme kysymyksiä (Liite 1) liittyen asiakkaiden motivoimiseen, heidän kokemukseensa tärkeistä teemoista, asiakkaita kuormittaviin aiheisiin, toiminnallisuuden lasten kanssa, ryhmän kokoon sekä vanhempien tukemiseen.

Asiakkaiden motivaatiota kartoittaessa nousi esille vertaistuen merkitys. FinFami ry:n ammattilaisten mukaan asiakkaiden suurin syy saapua ryhmätoimintaan on sen antama vertaistuki. Vertaistukea ryhmästä saavat sairastunut, sairastuneen puoliso sekä lapset.

Ryhmän konkreettisesta toiminnasta esille nousi ryhmän koon rajaaminen maksimissaan neljään perheeseen. Perheiden tilanteet vaikuttavat myös ryhmätoiminnan kulkuun, sillä perheet saattavat olla hyvin erilaisissa tilanteissa sen suhteen, miten perheenjäsenet ymmärtävät sairauden ja kuinka avoin keskusteluympäristö kotona on. Esimerkiksi lapset saattavat olla kasvaneet koko lapsuutensa ajan päihteiden käytön ympäröivänä, jolloin tilanne normalisoituu lapsille, eivätkä he silloin ymmärrä sen olevan heille haitallista tai väärin. Toiset perheet ovat edistyneempiä esimerkiksi siinä, paljonko lapset tietävät perheen ongelmista etukäteen ja kuinka avoimesti perheissä jutellaan heidän tilanteestaan. Ongelmana toki usein nousee esille vanhempien haaste rajata lapsia. Huomiona nousi esille myös se, kuinka tärkeää ryhmässä on strukturoidun ohjelman lisäksi antaa tarpeeksi tilaa keskustelulle. Vertaistuessa keskustelu on suurella roolilla, sillä sen avulla voidaan jakaa omia kokemuksia ja ajatuksia. Alustavan suunnitelman mukaan ryhmätoiminnan kesto rajattaisiin kahteen tuntiin. Ryhmäkertojen aihe suunnittelussa nousi idea jakaa vertaistuen painopisteitä tapaamisissa esimerkiksi ensin sairastuneeseen, puolisoon ja lapseen. Ajatuksen pohjalla oli se, että kaikki saisivat oman näkökulman avausta muille perheenjäsenille ja konkreettista tukea.

Konkreettisista toimista ennen ryhmätapaamista nousi esille myös mahdollisuus järjestää perheille alkutapaaminen. Alkutapaaminen vähentää perheiden jännitystä ja madaltaa kynnystä saapua ryhmätoimintaan. Ensimmäisessä tapaamisessa on myös tärkeää

käydä läpi vaihtoehtoisuuden merkitys. Lisäksi vanhempia on hyvä ohjeistaa, kuinka tärkeää on kertoa lapsille etukäteen kunnolla mihin he ovat tulossa ja minkä takia.

Lasten osallistamiseen ja toiminnallisuuteen ryhmässä nousi esille mahdollisuus käydä lasten kanssa asioita leikin kautta. Leikin avulla lapset jaksavat osallistua paremmin sekä keskittyä. Usein myös lapsilla saattaa olla neurologisia sairauksia, jotka hankaloittavat keskittymistä. Esimerkiksi muovailuvahaa muotoillessa, lapsi voi herkemmin innostua juttelemaan yhtäjaksoisesti. Perheiden ryhmätoiminnassa on noussut esille se, kuinka tärkeinä lapset pitävät yhteisiä hetkiä vanhempien kanssa, esimerkiksi yhdessä leikkimistä tai pelaamista. Vanhemman sairaus saattaa viedä henkiset ja fyysiset resurssit niin minimiin, ettei vanhempi jaksa olla läsnä lapselle. Tämän takia kotona lapset ja vanhemmat eivät välttämättä vietä ollenkaan aikaa, joten pienetkin hetket ovat lapsille arvokkaita ja tärkeitä.

Perheen avointa keskusteluympäristöä tukeva harjoitus on kyselytunnin järjestäminen. Kyselytunti on tilaisuus, missä lapset pääsevät kyselemään vanhemmiltaan heitä mietityttäviä asioita. Tämä on harjoituksena myös vanhemmille tärkeä, sillä he pääsevät kuulemaan mikä lapsia mietityttää ja opettelemaan vastaamaan vaikeisiin asioihin. Kysymykset ammattilaiset myös voivat tehdä lapsien kanssa etukäteen ja sitten esittää heidän puolestaan, jos tilanne tuntuu lapsista jännittävältä ja hankalalta.

Yksi teemoista, joka nousi tapaamisen pohjalta ryhmäkerralle, on lapsen näkökulman avaaminen vanhemmille. Esimerkiksi perheiden kanssa voidaan käydä yhdessä läpi, miten lapset kokevat heidän ailahtelevat tunteet ja lapsille selventää ikätasoisesti miten vanhemman sairaus voi vaikuttaa käytökseen. Perheiden kanssa olisi mahdollista käydä myös läpi konkreettisia tukikeinoja, millä he voivat selviytyä arjesta. Lisäksi olisi tärkeää kartoittaa perheen turvaverkkoa sekä miten sitä voisi parantaa tukemaan perhettä.

6 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyössä edettiin vaiheittain tunnistamalla ensin kehitystarpeet ja hakemalla niiden tueksi tietoa, jonka pohjalta suunniteltiin ja kehitettiin opas vertaistuellisen ryhmän ohjaajille. Kehittämisprosessi eteni seuraavasti (Ojasalo ym. 2015, 22—25.):

1. Kehitystarpeen tunnistaminen
2. Tiedon hakeminen tietokannoista
3. Tiedon hakeminen haastattelemalla ammattilaisia
4. Oppaan kehittäminen kehitystarpeiden pohjalta
5. Oppaan tarkoitus ja sisältö
6. Oppaan arviointi
7. Oppaan julkaiseminen ja käyttöönotto

Kehittämistyön prosessi alkoi kehitystarpeen tunnistamisella. Prosessin alkupisteessä Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset FinFami ry oli kartoittanut asiakkaiden tarpeita ja havaittiin, että perheille suunnatulle matalan kynnyksen vertaistukiryhmälle oli merkittävä tarve. Tämän kehitystarpeen tunnistaminen loi pohjan koko kehittämistyölle ja toimi suunnannäyttäjänä tuleville vaiheille.

Toisessa vaiheessa aloimme rakentaa tietoperustaa, jotta voisimme varmistaa, että kehittämistyö perustuisi ajankohtaiseen ja luotettavaan tietoon. Pehdyimme alan tutkimuksiin, tukiryhmien toimintaan sekä sosiaalialan kirjallisuuteen. Tämän lisäksi tutkittiin olemassa olevia malleja vertaistukitoiminnasta, erityisesti perheille suunnattuja toimintamalleja ja käytäntöjä, jotta pystyimme hyödyntämään jo tutkittuja käytäntöjä.

Kolmannessa vaiheessa järjestimme tapaamisen alan ammattilaisten kanssa. Tämä tapaaminen oli keskeinen tiedonhankintavaihe, jossa haastattelimme asiantuntijoita heidän näkemyksistään ja kokemuksistaan vertaistuen käytöstä perheiden tukemisessa. Ammattilaisilta saatu tieto auttoi meitä syventämään ymmärrystämme siitä, millaisia tarpeita perheillä ja sairastuneilla on sekä millaisia toiminnallisia menetelmiä ryhmässä voidaan hyödyntää.

Haastatteluista ja tietoperustasta saatujen tietojen pohjalta siirryimme neljänteen vaiheeseen: tulevan oppaan suunnitteluun. Oppaan suunnittelun keskeinen tavoite oli tarjota konkreettista tukea vertaistukiryhmien ohjaajille sekä kehittää ryhmätoimintaa, joka vastaisi perheiden ja sairastuneiden tarpeisiin. Painopiste oli vertaistuen tarjoamisessa perheille sekä toiminnallisten menetelmien käytössä, jotka tukevat sairastuneita ja heidän läheisiään arjen haasteissa.

Kun oppaan tietoperusta ja ensimmäiset luonnokset ohjausoppaasta olivat valmiita, pidimme uuden tapaamisen ammattilaisten kanssa. Tapaamisen aikana esittelimme ryhmänohjauskertojen suunnitelmia ja saimme arvokasta palautetta. Keskustelimme eri näkökulmista ja ideoimme yhdessä ratkaisuja, joilla voitaisiin parhaiten tukea perheitä ja sairastuneita. Tämän vaiheen tarkoituksena oli varmistaa, että opas vastaa käytännön tarpeisiin ja että se on realistinen ja sovellettavissa eri konteksteihin.

Tämän jälkeen siirryimme ohjauskertojen viimeistelyyn ja aloitimme oppaan lopullisen version kirjoittamisen. Ensimmäisen luonnoksen valmistuttua toimitimme oppaan toimeksiantajalle arvioitavaksi. Saimme toimeksiantajalta palautetta ja kehitysideoita, joiden pohjalta kehitimme vielä oppaan sisältöä ja ulkomuotoa.

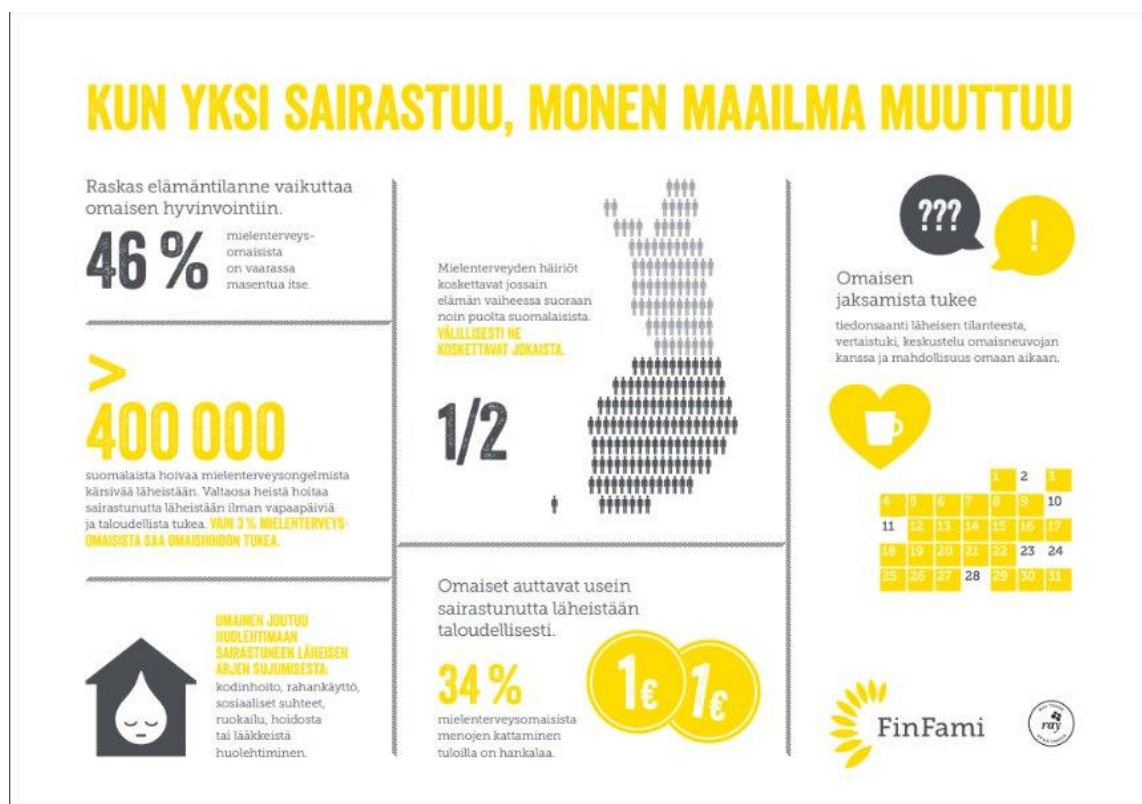
Kehitysehdotusten pohjalta opas muokattiin lopulliseen muotoonsa. Viimeinen versio oppaasta lähetettiin vielä lopulliseen arviointiin toimeksiantajalle, jonka palautteen perusteella tehtiin viimeiset muutokset. Valmis opas on suunniteltu otettavaksi käyttöön toimeksiantajan toimesta heidän aikataulunsa mukaan, jolloin sen avulla voidaan tukea perheitä ja sairastuneita osana matalan kynnyksen vertaistukiryhmiä. Opasta voi muokata ryhmän, sekä ohjaajien tyyliin sopivaksi.

Kehittämistyön tuotos on valmis ohjausopas ryhmänohjaajalle (Liite 6). Opas tulee yksityiseen käyttöön Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset FinFami ry:n ohjaajille. Opas asettaa ryhmälle toiminnan keston, tavoitteet, ohjeet, työskentelytavat sekä tapaamisten sisällön. Ohjausoppaan teemat kytkeytyvät arjen voimavaroihin, vuorovaikutustaitoihin, avoimuuteen sekä tunneosaamiseen. Opas ja ryhmätoiminta on painotettu vahvasti vertaistukeen ja kynnys osallistumiseen on pidetty matalana.

7 KEHITTÄMISTYÖN TUOTOS: OHJAUSOPAS

7.1 Oppaan sisältö

Ennen ohjauksetojen kuvausta halusimme pohjustaa oppaaseen kerättyjä tietoja. Lopulliseen ohjausoppaaseen tuli kiinnostava, mutta yksinkertainen kansilehti, joka pyrkii kuvailemaan aiheen mielenkiintoisesti ja huomiota herättävästi. Loimme oppaaseen sisällysluettelon, jotta oppaan tarkastelu helpottuu, sekä kokonaisuuden hahmottaisi jo yhdeltä sivulta. Sisällysluettelosta näkee myös liitteet yhdellä vilkaisulla sekä niiden sijainnin, jos oppaan katsoja etsii esimerkiksi vain niitä. Oppaasta ilmenee myös työemme tausta, eli miksi opas on luotu ja mikä sen tarkoitus on. Samalla sivulla johdattelemme katsojan oppaan teemoihin tekstin ja lyhyen infograafin avulla.



Kuva: FinFami infograafi 2024.

Seuraavalla sivulla olemme kuvailleet hyvän ohjaajan peruspiirteet ”Millainen on hyvä ohjaaja?”. Tämän tarkoituksena on muistuttaa ohjaajaa ohjauksen perusteista ja ohjaajan roolista ryhmässä. Lisäksi kuvailemme lyhyesti, miten opasta tulee käyttää, sekä mitä prosessiin kuuluu ennen varsinaisia ryhmäkertojen toteuttamista.

Vielä ennen varsinaista sisältöä, kasasimme tapaamisten yhteneväisyydet yhdelle sivulle. Lisäksi sivulta löytää ohjaukseen mitoitettua ohjaaja- sekä asiakasmäärän. Toiminnan ollessa osittain suunniteltu lapsille, löytyy sivulta myös osallistuvien lasten ikäsuositus, 4–8-vuotta. Iässä voi kuitenkin joustaa, mutta toiminta on mainitun ikätason mukaista. Tältä samalta sivulta lukija löytää muun muassa ryhmien yhtenäiset aloitukset ja lopetukset, joihin on helppo palata aina uudestaan. Tämän tarkoituksena on vähentää samojen asioiden toistamista oppaassa sekä kuvailla ryhmää kokonaisuudessaan.

7.2 Ensimmäinen ohjauskerta

Ensimmäisenä ryhmän aloittavana toimintana tehdään Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset FinFami ry:lle tyypillinen aloituskäytäntö. Alkuun ohjaajat esittelevät itsensä ja toivottavat ryhmäläiset tervetulleiksi. Ohjaaja käy perheiden kanssa yhdessä läpi, miksi ryhmässä ollaan, mikä perheitä yhdistää, miksi läheisen läsnäolo ryhmässä on tärkeää, mitä tarkoitetaan mielenterveysongelmalla ja päihteidenkäytön ongelmalla? Lisäksi ohjaaja kertoo ryhmästä ja sen toiminnasta yleisesti sekä kertoo, mikä on päivän tavoitteena.

Ryhmään osallistuville jaetaan ryhmien aloituskysely, joka toteutetaan kaikissa muissakin Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset FinFami ry:n vertaistukiryhmissä (Liite 2). Aloituskysely koostuu; vastaajan iästä, mihin ryhmään vastaaja osallistuu, mitä vastaaja toivoo ryhmältä saavansa, miten vastaajan läheisen tilanne tai oma tilanne kuormittaa elämää sekä mitä vastaaja toivoo ryhmältä ja ohjaajilta. Alkukyselyn jälkeen jokainen allekirjoittaa vaitiolovelvollisuuden sopimuksen (Liite 3). Sen merkitys käydään läpi ohjaajan johdolla.

Tässä kohtaa on myös hyvä käydä Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset FinFami ry:n turvallisen tilan periaatteet. Näihin kuuluu kohdat:

1. Olemme kaikki yhtä arvokkaita
2. Jokainen on tervetullut
3. Olemme uskonnollisesti ja puoluepoliittisesti sitoutumattomia
4. Emme oleita
5. Emme hyväksy häirintää
6. Valokuvaa vain kaikkien suostumuksella
7. Jokaisella on oikeus kuulua yhteisöön

Ohjaaja voi myös esitellä HLBTQ+ henkilön kohtaamisen pelisäännöt:

1. Puutun epäasialliseen käytökseen
2. Käytän henkilön mainitsemia nimiä ja termejä
3. Tiedostan, että seksuaalisuuden ja sukupuoli-identiteetin moninaisuus on voimavara
4. Kohtaan ihmisen yksilönä, vältän olettamista ja yleistämistä
5. Tiedostan osaamiseni aukot ja olen valmis oppimaan uutta

Näiden jälkeen perheet pääsevät paremmin tutustumaan toisiinsa. Ensimmäiseksi järjestetään toiminnallinen tutustumisharjoitus korttien avulla.

Korttien avulla tutustuminen: Tunnesääkortit

Tunnesääkortit ovat kortteja, joissa on mielialaa kuvaavia kuvia. Tunnekorttien avulla harjoitellaan tunteiden tunnistamista, nimeämistä ja ilmaisua sekä vuorovaikutustaitoja. (Mieli ry 2024) Jokainen valitsee omaa mieltä kuvaavan kortin ja kertoo vuorollaan siitä, millaisella fiiliksellä on tullut paikalle. Tämä voidaan aloittaa kertomalla oma nimi ja sen jälkeen esitellä oma kortti. Tämä harjoitus sopii myös pienemmille lapsille. Ohjaaja jakaa puheenvuoroja ja auttaa tarvittaessa kertomista tukevilla kysymyksillä.

Tunnesääkorttien jälkeen ryhmä sopii yhdessä säännöistä. Säännöt voivat liittyä siihen, miten perheet toimivat, jos kohtaavat ryhmän ulkopuolella tai miten ryhmäläiset toivovat, että heihin ollaan yhteydessä. Sääntöjen luominen voidaan toteuttaa siten, että ohjaaja kysyy perheiltä, minkälainen on hyvä ryhmä. Ohjaaja kirjoittaa asiat ylös näkyvälle paikalle. Säännöt otetaan talteen ja ne kulkevat ryhmätoiminnan ajan mukana.

Sääntöjen sopimisen jälkeen lapset pääsevät leikkimään toisen ohjaajan johdolla. Tekeminen voi olla aikuisjohtoista suunniteltua toimintaa tai vapaamuotoista leikkiä riippuen toimintaympäristöstä. Lapsille voi esimerkiksi tuoda värityskuvia sekä kyniä tai sään sallissa ulkoleikkivälineitä. Aikuiset jäävät erilleen lapsista toisen ohjaajan kanssa.

Vanhemmista jokainen saa vuorollaan kertoa omasta tilanteestaan. Apuna käytetään tutustumiskysymyksiä, jos ryhmä kokee tarvitsevansa niiden tukea keskusteluun. Keskustelu etenee ohjaajan johdolla.

Tutustumiskysymyksiä ovat esimerkiksi:

1. Kuka olen ja ketä perheeseeni kuuluu?

2. Miksi tulimme tänne?
3. Mikä on tällä hetkellä suurin huoli arjessa?

Kun aikuiset ovat keskenään he saavat kysyä, jos heitä nyt mietityttää jokin asia. Tarkoituksena on ohjaajan johdolla kartoittaa perheiden yleistilannetta ja millaisia voimavaroja vanhemmat löytävät heidän arjestaan. Yleiskartoituksessa selvitetään myös sitä, kuinka avoin perhe on ongelman suhteen ja kuinka avoimesti perheet puhuvat lasten kanssa ongelmistaan.

Lopuksi kaikki palaavat yhteiseen tilaan yhteistä lopetusta varten.

Ennen varsinaista lopetusta keskustellaan seuraavasta tapaamisesta. Ohjaaja kertoo seuraavan ohjauskerran turvataitokasvatuksellisesta tutustumisleikistä, jolloin jokainen saa tuoda mukanaan itselleen tärkeän esineen. Vanhemmille jaetaan kotiin vietävä lomake (Liite 4), jossa ohjeistetaan lapsen valmistaminen seuraavaan kertaan. Lomakkeesta käy ilmi työskentelyn tarkoitus ja sisältö. Ryhmässä saatetaan kysyä esimerkiksi;

- Miksi esine on tärkeä?
- Keneltä tai mistä esine on saatu?
- Missä tilanteissa käytät esinettä tai leikit sillä?

Vanhempia pyydetään toimimaan tarvittaessa lapsen tukena hänen pohtiessa lempiesineeseen liittyviä asioita (Lajunen, K. ym. 2012, 53–54).

Yhteinen lopetus ohjaajan johdolla. Jokainen ryhmäläinen pääsee vuorollaan kertomaan, mikä olotila jäi ensimmäisestä kerrasta. Ohjaaja kannustaa jokaista sanomaan yhden positiivisen asian päivästä. Lopuksi ohjaaja kertoo mitä seuraavalla kerralla tulee tapahtumaan ja toivottaa kaikille mukavaa viikkoa.

7.3 Toinen ohjauskerta

Ensimmäisenä ohjaaja kysyy ryhmäläisiltä mitä kaikille kuuluu ja miten on edellinen viikko sujunut. Ohjaajan on tärkeää antaa kaikille tilaa puhua ja ohjata muita osallistujia keskittymään myös muiden kerrontaan. Ohjaaja voi tässä kertoa, mitä tällä kerralla tulee tapahtumaan.

Ennen tutustumisharjoituksen aloittamista ohjaaja käy koko ryhmän kanssa läpi lasten turvataitoja. Lasten turvataitoihin kuuluu esimerkiksi toisen kuunteleminen sekä kuulluksi tuleminen, jotta lapsi osaa kertoa omasta tahdostaan, sekä kuunnella toisen tahtoa. Turvataitojen tarkoituksena on vahvistaa lapsen itseluottamusta sekä edistää tunne- ja vuorovaikutustaitoja. (Lajunen, K. ym. 2012, 14.) Ohjaaja voi antaa esimerkin, ettei lapsen tarvitse halata ketään, jos ei halua, ei sukulaista tai ystävää päiväkodissa.

Seuraavaksi tehdään tutustumisharjoitus, jonka tarkoituksena on tutustua ryhmäläisiin paremmin sekä vahvistaa turvallisuuden tunnetta ja myönteistä ilmapiiriä ryhmän sisällä. Samalla opetellaan jakamaan itselleen tärkeitä asioista ja harjoitellaan toisen kuuntelemista. Edellisellä kerralla on käyty läpi tämän kerran tarkoitus ja pyydetty perheitä tuomaan jokaiselle joku tärkeä esine mukana. Ohjaaja kertoo lasten turvataidoista ja niiden merkityksestä seuraavaan harjoitukseen. Lasten turvataitoihin kuuluu toisen kuunteleminen sekä kuulluksi tuleminen, minkä myötä turvataitokasvatuksellisessa harjoituksessa kerrotaan itselle tärkeästä asiasta ja kuunnellaan toisen kertomaa heille tärkeästä asiasta.

1. Kokoonnutaan yhteisesti piiriin esittelemään jokaisen lempiesine. Jokainen saa itse kertoa esineestään tai muut voivat kysyä siitä:
 - Miksi esine on sinulle tärkeä?
 - Mistä olet saanut sen?
 - Milloin tarvitset sitä?
 - Missä säilytät sitä?
 - Kulkeeko se matkoilla mukanasasi?

Ohjaajan tehtävänä on tarvittaessa auttaa esimerkiksi muistuttamalla vanhempaa lapsen tukemisesta.

2. Lempiesineestä maalataan tai piirretään kuva. Valmiista kuvista muodostetaan näyttely, joka pysyy seinällä viimeiseen tapaamiseen asti, minkä jälkeen ne saa viedä kotiin mukaan. Mikäli tila vaihtelee ohjauksetojen aikana, voi teokset ottaa mukaan jo tämän ohjaukseran jälkeen.

(Lajunen, K. ym. 2012, 53.)

Tehtävän jälkeen lapset ja aikuiset jaetaan jälleen erilleen. Sekä aikuisilla että lapsilla on oma ohjaaja, jonka kanssa valmistellaan seuraavan tapaamisen lasten kyselytuntia.

Ennen siirtymistä kyselytuntia valmistavaan keskusteluun lasten ohjaaja käy lasten kanssa läpi turvataitoja sekä lasten rajoja. Ohjaaja voi herätellä ajatuksia lapsissa esimerkiksi kysymällä; "Oliko lempiesineestä helppo kertoa muille?" Ja "Oliko muiden kertomaa helppo kuunnella?". Ohjaaja voi itse todeta asioiden olleen vaikeita ja kertoa, että joskus itselle tärkeistä asioista puhuminen on jännittävää. Ohjaaja voi myös todeta keskittymisen olevan vaikeaa. Tämä voi rohkaista lapsia jakamaan omia ajatuksiaan sekä kehittää vuorovaikutus- ja tunnetaitoja.

Seuraavaksi ohjaaja lukee lapsille tarinan; Pirkanmaan FinFami ry:n julkaiseman "Isi, piirretäänkö kirahveja?". Tarinan tarkoituksena on kertoa ikätasoisesti masennuksesta ja siitä, miltä se voi kotona näyttää. Tarinan jälkeen ohjaaja keskustelee kirjasta lasten kanssa ja mainitsee teemoja, joita kirjassa esiintyy. Ensimmäisellä kerralla perheille on kerrottu masennuksesta ja päihdeongelmasta, joten lapsilta voi kysyä, muistavatko he mitä se tarkoittaa. Ohjaajan tulee vielä kerratta nämä lapsille ikätasoisesti.

Tämän jälkeen kerrotaan, mikä kyselytunti on ja miten sitä lähdetään toteuttamaan. Lapsille kerrotaan, että heränneitä ajatuksia ja kysymyksiä kirjoitetaan ylös ja ensi kerralla ohjaaja esittää ne vanhemmille, mikäli lapsi ei itse halua sitä sanoa. Myös seuraavalla kerralla saa esittää vielä kysymyksiä. Ohjaaja pyrkii selvittämään, millaisia asioita lapset haluaisivat tietää vanhemmilta. Ohjaaja voi esittää lapsille sellaisia kysymyksiä, mitä muut samankaltaisissa tilanteissa olevat lapset ovat halunneet tietää. Kysymysten pohjana käytetään Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset FinFami ry:n Vertti -ryhmässä lapsien esittämiä kysymyksiä. Ohjaaja kertoo lapsille, että näitä kysymyksiä esitetään vanhemmille lapsien omien kysymysten ohessa.

Esimerkkejä lasten esittämistä kysymyksistä Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset FinFami ry:n toteuttamassa Vertti-ryhmässä:

Miksi huudatte enemmän kuin ennen?

Miksi teillä tuli masennus?

Mistä tykkäät?

Miltä sinusta tuntuu, kun olet väsynyt tai kipeä?

Mitä ajattelette, kun lapsenne on vihainen?

Miten masennus parantuisi?

Miksi ette aina jaksa tehdä asioita minun kanssani?

Vanhempien kanssa oleva ohjaaja kertoo, mitä toinen ohjaaja tekee lapsien kanssa. Tämän jälkeen ohjaaja käy keskustelua siitä, millainen tilanne perheellä on ja millaista tukea he toivoisivat tulevaisuudessa. Ohjaajan johdolla voidaan myös miettiä sitä, kuinka lasten kanssa voidaan jutella ikätasoisesti ongelmista. Mitä tapahtuu, jos lapselle ei selitä asioita ja miten ne voivat vaikuttaa lapsen kehitykseen. Alustavaa keskustelua seuraavan kerran kyselytuntia varten.

Kysymyksiä ohjaajalle, jolla hän voi aloittaa keskustelua:

- Kuinka kohdata lapsi arjessa?
- Oletko huomannut lapsesi käytöksessä muutosta? Vetäytyykö esimerkiksi lapsi huoneeseensa tai kiukuttelee enemmän?
- Mitä lapsesi tietää sinun tilanteestasi?
- Kuinka kertoa lapselle ikätasoisesti sairaudesta?
- Kenelle lapsi voi jutella asioistaan? Millaisia tukihenkilöitä lapsen elämästä jo löytyy?
- Millaisia tukihenkilöitä sinulla on?

Tilanteen mukaan, ohjaaja voi hieman jättäytyä taka-alalle kuuntelijan rooliin tai tarvittaessa ottaa enemmän osaa keskusteluun. Ohjaajan tulee myös varautua siihen, että keskustelua täytyy rajata tai rajoittaa.

Viimeisenä tehdään vielä yhteinen lopetus ohjaajan johdolla. Jokainen ryhmäläinen pääsee vuorollaan kertomaan, mikä olotila jäi tapaamisesta. Ohjaaja kannustaa jokaista sanomaan yhden positiivisen asian päivästä. Lopuksi ohjaaja kertoo mitä seuraavalla kerralla tulee tapahtumaan ja toivottaa kaikille mukavaa viikkoa.

7.4 Kolmas ohjauskerta

Kolmannella ohjauskerralla keskitytään lasten näkökulman avaamiseen sekä tukemiseen. Pohditaan yhdessä mitä lapset ajattelevat vanhempien sekä koko perheen tilanteesta. Edellisellä ohjauskerralla lapset ovat saaneet yhdessä ohjaajan avustuksella valmistella kolmannen ohjauskerran lasten kyselytuntia. Tarkoituksena on, että vanhemmat

vastaavat lapsien kysymyksiin rehellisesti ja ikätasoisesti. Ohjaajan tehtävänä on varmistaa tapaamiskerran eteneminen sekä turvata lapsen kohtaaminen avustamalla perheenjäseniä tarvittaessa.

Tapaaminen aloitetaan ajatuksia herättävällä puheenvuorolla, videolla tai tarinalla. Aloituksen tarkoituksena on avata lapsen näkökulmaa ja mahdollisia heränneitä tuntemuksia lapsilähtöisesti. Paikalle voidaan kutsua esimerkiksi kokemusasiantuntija, joka voi kertoa ryhmälle omista kokemuksistaan. Edellisellä kerralla lapsille luettiin tarina, mutta myös tähän kohtaan sopii joku toinen tarina, kirja tai kertomus. Esimerkiksi Savon FinFami ry:ltä saa Emma Auvisen opinnäytetyönä kirjoittamat sadut *"Minun äitini"* tai *"Minun isäni"*, jotka on tehty 4–8-vuotiaille lapsille. Kirjoista löytyy sekä vanhemmille että lapsille oma osio. Yhteisesti tulisi käydä läpi lapsille sopiva puoli.

Aloituksen jälkeen aloitetaan lasten kyselytunti. Ohjaaja on luonut valmiin pohjan, josta löytyy kysymyksiä lasten näkökulmasta. Pohjaa täydennetään viime tapaamisella esille nousseilla kysymyksillä. Tarkoituksena on näyttää ja avata lasten näkökulmaa vanhemmille sekä mahdollisesti herätellä ajatuksia vanhemmissa ja koko perheessä.

Käydään yhdessä lapsien esittämiä kysymyksiä. Ensisijaisesti esitetään ryhmään osallistuvien lapsien kysymyksiä, mutta niitä voi tarvittaessa täydentää valmiilla kysymyksillä. Jokainen vanhempi saa mahdollisuuden vastata vuorollaan jokaiseen kysymykseen. Kyselytunnin aikana tulee pyrkiä huomioimaan lasten sekä vanhempien yksilölliset tarpeet keskittymisen suhteen. Perheille voi muun muassa tarjota muovailuvahaa, jota muovailta samalla.

Kyselytunnin jälkeen keskustellaan vielä yhteisesti toisen huomioimisen tärkeydestä. Ohjaaja pyytää perheitä sopimaan oman kehumisen muodon, mikä tuntuu jokaisesta perheenjäsenestä hyvältä. Se voi olla esimerkiksi peukku, ylävitonen tai halaus. Keskustellaan, että kaikkia saa kehua pienistäkin asioista. Ohjaaja pyytää kaikkia esittämään juuri heidän perheen kehumis- tai huomioleen!

Miten ja milloin voisimme huomioida toisiamme kotona?

"Peukun näyttäminen, kun ruoka on hyvää"

"Lautasen vieminen tiskiinkin itsenäisesti, ylävitonen"

"Mukava yhteinen hetki, jonka päätteeksi halataan"

"Pelin voittaminen, kehuminen"

Tämän jälkeen vanhemmille tarjotaan mahdollisuus keskusteluun ilman lapsien läsnäoloa, jotta tunteet, joita on mahdollisesti herännyt, saadaan tasattua. Samalla lapset ohjataan leikkimään tai muuhun mukavaan toimintaan. Myös lasten kanssa oleva ohjaaja on valmis vastaamaan lapsien reagointiin kyselytunnin pohjalta.

Vanhempien kanssa voidaan pohtia lapsen kohtaamista ja siitä heräviä tunteita. Ohjaaja voi käyttää apunaan esimerkiksi, *Miten autan lastani?* -opaskirjaa, joka on tehty vanhemmille, joilla on mielenterveyden ongelmia. Opas avaa lapsen kokemuksia vastaavassa tilanteessa ja tarvittaessa sen saa myös ruotsin, englannin tai arabian kielellä. (Mieli ry 2023a.) Koska ryhmät ovat erilaisia, voi keskustelu olla myös vapaata, mikäli ajatuksia syntyy paljon myös ilman ohjausta. Mikäli ohjauskerran alkuun päätettiin lukea *"Minun äitini"*- tai *"Minun isäni"*-kirja, voi vanhempien kanssa tutustua kirjoista löytyvään vanhemmille suunnattuun osioon, mistä löytyy masennuksen puheeksi ottoon liittyviä neuvoja.

Viimeisenä on jälleen yhteinen lopetus ohjaajan johdolla. Jokainen ryhmäläinen pääsee vuorollaan kertomaan, mikä olotila jäi tapaamisesta ja minkälaisia tunteita ryhmässä olo herätti. Ohjaaja kannustaa jokaista sanomaan yhden positiivisen asian päivästä. Lopuksi ohjaaja kertoo mitä seuraavalla kerralla tulee tapahtumaan ja toivottaa kaikille mukavaa viikkoa.

7.5 Neljäs ohjauskerta

Viimeinen tapaaminen keskittyy vapaampaan keskusteluun ja arjen konkreettisten toimien läpikäymiseen, jotka voivat tukea perheitä jatkamaan eteenpäin. Tavoitteena on pohtia, miten puoliset voivat tukea sairastunutta kumppaniaan ja samalla huolehtia omasta jaksamisestaan. Lisäksi pohditaan, mitä lapset ja sairastunut itse toivovat, ja miten näihin toiveisiin voidaan vastata. Viimeisessä työskentelyn päättävässä tapaamisessa perheitä ei enää jaeta vanhempiin ja lapsiin, vaan pysytellään koko ajan yhtenäisenä ryhmänä.

Perheiden kanssa käydään keskustelua siitä, millaisilla asioilla perheen hyvinvointia voidaan tukea kotona. Tärkeimpiä kysymyksiä ovat: Miten sairastunutta tuetaan? Miten puolisoa tuetaan? Miten lapsia tuetaan? Miten perhe voi yhdessä parantaa arkeaan konkreettisilla toimilla? Osallistujat jakavat kokemuksiaan siitä, mitä he ovat oppineet ja onko jotain uusia toimintatapoja jo kokeiltu kotona.

Keskustelun pohjalta perheet osallistuvat luovaan tehtävään, jossa askarrellaan esimerkiksi juliste tai muu visuaalinen projekti perheen tukemisen säännöistä. Tämä tehtävä on nimeltään *Tukemisen taulu*. Tämä luova prosessi auttaa konkretisoimaan yhdessä sovittuja toimintatapoja ja perhe saa sen lopuksi kotiinsa. Tarkoituksena on, että perheet saavat yhdessä askarrella, viettää aikaa ja tehtävä konkretisoi tukemisen tärkeyden.

Askarteluun jokainen perhe saa A3 paperin, johon he voivat yhdessä piirtää ja kirjoittaa. Ohjaaja voi myös jakaa kuvia, joita perheet voivat liimata omaan tauluunsa/julistee-seensa. Tässä tehtävässä myös lapset voivat käyttää esimerkiksi tarroja. Lopuksi perheet pääsevät esittelemään valmiit teoksensa muille. Tarkoituksena on jakaa muille omia vinkkejä tukemisesta sekä saada aikaan keskustelua.

Tärkeä keskustelun aihe on myös, mitä seuraavaksi; mihin perheet voivat hakeutua jatkossa, ja sovitaanko mahdollisesti seuraava yhteinen tapaaminen ilman ohjaajaa tai haluavatko ryhmän jäsenet vaihtaa yhteystietoja. Keskustellaan yhdessä siitä, mitä ryhmä itse ajattelee jatkosta ja millaista tukea he toivoisivat tulevaisuudessa. Ohjaajan rooli tässä on nostaa aihe esille ja tuoda vaihtoehtoja ryhmäläisille erilaisista tuen palveluista.

Lopuksi osallistujat vastaavat Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset FinFami ry:n ryhmätoiminnan lopetuskyselyyn (Liite 5.). Kyselyssä kartoitetaan muun muassa, mihin ryhmään vastaaja on osallistunut, millaisia tietoja ja taitoja ryhmästä on saatu, sekä ajatuksia siitä, miten sairastuneen läheisen tilanne on kuormittanut perhettä. Lisäksi kyselyssä pyydetään palautetta ja kehitystoiveita Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset FinFami ry:n toiminnasta tulevaisuudessa.

Viimeisenä ohjaaja antaa perheille mahdollisuuden antaa vapaata palautetta ryhmäläisille tai ohjaajille. Ohjaajan tulee varata lopetukseen tarpeeksi aikaa, sillä keskustelua voi herätä enemmänkin. Mikäli keskustelua ei synny, on myös hyväksyttyä lopettaa ryhmä hieman aikaisemmin.

8 KEHITTÄMISTYÖN ARVIOINTI

8.1 Tuotoksen arviointi

Kehittämistyön tuotoksena on luotu ryhmänohjaajan opas. Opas ohjaa toiminnallista ryhmää, joka on suunniteltu lapsiperheille, joissa on mielenterveyden- ja/tai päihteiden käytön haasteita. Opas etenee loogisesti ja selkeästi. Oppaassa on korostettu erikseen ohjaajan roolia ja tehtäviä. Opas alkaa sisällön pohjustavalla johdannolla sekä perustiedoilla ryhmäkerroista, kuten jokaisen tapaamisen kestolla ja ohjaajien mitoituksella.

Ryhmätapaamisten aikana keskitytään parantamaan perheiden sisäistä kommunikaatiota sekä ymmärrystä muiden perheenjäsenten näkökulmista sairauteen. Ryhmäkerroilla tuodaan lasten näkökulmaa vanhemmille ja tuetaan vanhempia juttelemaan ongelmistaan lapsille. Lapsille halutaan avata lapsen ikätasoisesti vanhemman mahdollista mielenterveysongelmaa tai päihteidenkäyttöä ja niiden vaikutusta käytökseen. Vanhemmat saavat tukea lasten kanssa keskusteluun ja siihen, millaisia asioita lapsilta tulisi rajata. On tyypillistä, että perheissä on tilanne, jossa lapsilta ei ole rajattu ollenkaan vanhempien haasteita, kuten päihteidenkäyttöä. Lapset ovat saattaneet kohdata kotona vanhempien päihtyneitä kavereita, ihmetellä vanhempien vetäytymistä ja kokea olonsa turvattomaksi. Rajaamisen tavoitteena on saada lapsille kotiin turvallisempi olo, jottei heidän tarvitsisi kantaa sisällään huolta siitä, miten vanhemmat voivat. Vanhempien päihteidenkäytön aiheuttamat vieroitusoireet ja väsymystilat saattavat esimerkiksi aiheuttaa lapsissa huolta ja turvattomuutta. Lasten ei tulisi joutua aktiivisesti pelkäämään vanhempien menetystä. Ryhmätoiminnan aikana lapset saavat myös mahdollisuuden esittää kysymyksiä anonymisti vanhemmilleen ja tuoda esille heitä mietittyttäviä asioita aikuisen tukemana.

Vaikka ryhmä on ajallisesti lyhytkestoinen, vain neljä kertaa, siihen on jokaiselle kerralle sisällytetty materiaaleja, jotka tukevat perhettä ja selventävät perheen tilannetta. Tapaamisten aikana perheet pääsevät myös viettämään aikaa yhdessä, jota ei välttämättä kotona tapahdu. On mahdollista, että kotona vanhempien voimavarat eivät riitä lasten kanssa leikkimiseen ja siksi ryhmässä tuetaan perheiden yhteistä aikaa. Viimeisellä ryhmäkerralla lapset ja vanhemmat pääsevät yhdessä askartelemaan perheen tukemisen säännöt, jotta perheet saavat konkreettisen muistutuksen kotiin tuen tarpeellisuudesta ja tärkeydestä. Ryhmätoiminnalla halutaan myös avata mahdollisuus siihen, että perheet

saavat vertaistukea samassa asemassa olevilta henkilöiltä. Vertaistuen on tutkittu olevan suuressa roolissa päihdekuntoutuksessa sekä mielenterveyden ongelmien aiheuttaman stigman käsittelyssä. Lisäksi perheiden vanhemmat saavat mahdollisuuden siihen, että he voisivat jatkossa tukea toisiaan ja toimia toistensa tukiverkostonä.

Konkreettisia materiaaleja, joita esitellään vanhemmille tueksi, on Tytti Solantauksen, *Miten autan lastani* -opaskirja. Se on opas vanhemmille, joilla on mielenterveyden ongelmia. Opas käsittelee lasten näkökulmaa ja ohjeistaa vanhempia juttelemaan lasten kanssa sairaudesta. Toisella ryhmätapaamisella lapsille esitellään Pirkanmaan FinFami ry:n kirja *Isi, piirretäänkö kirahveja?* Kirjassa kerrotaan lapsille masennuksesta ja sen vaikutuksista kotona. Kolmannella ryhmätapaamisella käytetään myös apuna kokemusasiantuntijan puheenvuoroa tai videota.

Toiminnallisia harjoituksia, joita toteutetaan ryhmätoiminnan aikana ovat tunnesääkortit, turvataitokasvatuksen tutustumisharjoitus lempiesineestä, lasten kyselytunti vanhemmille sekä tukemisen taulu -askartelutehtävä. Jokaisessa toiminnallisessa harjoituksessa on huomioitu lasten osallisuus ja näkökulma. Lisäksi toiminnallisissa harjoituksissa perheet ovat yhdessä. Harjoituksista mahdollisesti aiheutuvasta keskustelusta ja niiden läpikäynnin tarpeesta johtuen, ryhmäkertojen rakenne on luotu siten, että vanhemmat pääsevät myös juttelemaan asioista keskenään. Keskustelutilanteissa mukana on aina koulutettu ohjaaja, joka tukee ja rajaa tarvittaessa keskustelua.

Opinnäytetyöstä valmistuneella ohjausoppaalla voidaan pilotoida ryhmä aikaisintaan keväällä 2025 Turussa Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset FinFami ry:n toimesta. Järjestön ammattitaitoiset ohjaajat ottavat ryhmän oppaan haltuunsa ja testaavat sen toimivuuden käytännön tasolla. Ensimmäisen pilottijakson jälkeen kehitysehdotuksien avulla oppaasta voidaan muokata tehokkaampi ja vastaamaan paremmin järjestön käytännön tiloja ja resursseja. Jatkokehittäminen voi tapahtua vasta, kun ammattilaiset ovat arvioineet pilottijakson. Kehittämistä voi toteuttaa esimerkiksi muut sosiaalialan opiskelijat omana opinnäytetyönään. Opasta voi myös hyödyntää toisen ryhmätoiminnan pohjana. Ensimmäisen kokeilujakson jälkeen ja mahdollisen kehittämisen jälkeen opasta voidaan jakaa esimerkiksi muiden FinFami ry:n eri kaupunkien omayhdistysten kesken. FinFami ry on mielenterveysomaisten keskusliitto ja niillä on toimipaikkoja ympäri Suomen. FinFami ry:ltä löytyy esimerkiksi paikkoja Etelä-Karjalasta, Etelä-Pohjanmaalta, Kanta-Hämeestä, Keski-Suomesta, Lapista, Pirkanmaalta, Pohjanmaalta, Pohjois-Karjalasta, Päijät-Hämeestä, Satakunnasta, Savosta sekä Uudeltamaalta.

Yhteenvetona opinnäytetyön tuloksena on syntynyt ohjausopas, jonka on arvioineet Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset FinFami ry:n ammattilaiset. Ohjausopas tukee ryhmänohjaajaa ja huomioi perheitä toiminnassa kokonaisvaltaisesti. Oppaan taustalle tueksi saa tämän opinnäytetyön, joka avaa oppaan teoriataustaa ja kehittämistyötä syvemmin. Kokonaisuudessa opinnäytetyöstä syntynyt ohjausopas on toimiva paketti ja tulee auttamaan jatkossa perheitä ja ryhmänohjaajaa.

8.2 Toteutuksen arviointi

Kehittämistyön piirteitä ovat esimerkiksi prosessinomaisuus, konkreettinen tuotos, käytettävyys sekä suunnittelu (Salonen, K. ym. 2017, 37). Kehittämistyö eteni tasaisesti vaihe vaiheelta eteenpäin, suunnittelusta julkaisuvalmiuteen asti. Työn vois siis kuvata olleen prosessi. Varsinaisena tuotoksena syntyi konkreettinen opas, jota pystyy sellaiseenaan hyödyntämään osana Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset FinFami ry:n palvelukokonaisuutta. Kehittämistyön voi todeta olevan onnistunut näiden piirteiden myötä, sillä prosessin ansiosta luotiin jotain uutta, vanhaa tukevaa ja kohderyhmää palvelevaa.

Työtä varten kartoitettiin syvällisesti mielenterveys- ja päihdeongelmiin liittyvää kirjallisuutta ja tutkimuksia. Valitsimme kirjallisuutta sen pohjalta mitä tarvitsimme sekä arvioimme sen ajankohtaisuutta ja toimivuutta juuri kyseisen asiakasryhmän kanssa. Koko toteutuksen ajan pohdimme, miten teemme työstämme luotettavan, ymmärrettävän ja selkeän. Nämä ovat minkä tahansa tutkimuksen tai kehittämistyön peruspilareita, mistä työ rakentuu. (Vilka, H. 2021). Tämän lisäksi haastattelimme alan ammattilaisia sekä luimme aiemmin kerättyjä asiakaspalautteita. Prosessin aikana teimme yhteistyötä toimeksiantajan kanssa, jotta varmistimme lopputuotoksen vastaavan toimeksiantajan odotuksia ja tarpeita. Saimme työhön hyvin avoimet kädet, mutta pyrimme hyödyntämään koko prosessin ajan saatua palautetta, niin toimeksiantajan kuin ohjaavan opettajan, kuitenkin koko ajan muistaen, että teemme omaa työtämme, vaikkakin toimeksiantona. Lisäksi kehittämistyön toteuttaminen parin kanssa loi työlle paremman struktuurin ja teemoja tuli pohtia ensin yksin, jonka jälkeen yhdessä. Tämä toi työhön laajempia näkökulmia, mikä lisäsi sen luotettavuutta ja ymmärrettävyyttä.

8.3 Eettisyys

Sosiaalialalla eettisyydestä tulee huolehtia prosessien jokaisessa vaiheessa. Koska käyimme haastatteluja yhtenä tiedonkeruu tapana, kiinnitimme huomiota muun muassa vapaaseen vastaustyyliin, liikaohjaukseen sekä riittävään ajan varaamiseen. Suunnitelimme ja lähetimme kysymykset etukäteen haastateltaville, jotta saisimme työmme kannalta mahdollisimman kattavat vastaukset. Jätimme kysymyksen kuitenkin riittävän avoimiksi, jotta keskustelulle, jota emme osaisi ennakoida, olisi myös riittävästi aikaa. Täten haastattelut tehtiin enemmänkin dialogina, kuin ”kysymys ja vastaus”-muodossa. Näin pyrimme huolehtimaan haastattelujen eettisyydestä. (Vilka, H. 2021).

Koko kehittämistyön prosessin aikana, olemme varmistaneet, että keräämämme tieto on ajantasaista ja kohderyhmälle sopivaa. Tätä vahvisti se, että työtä on tehnyt kaksi ihmistä, eli kerätty tieto on läpäissyt kahden tulevan sosionomin arvioinnin. Lisäksi huolehdimme, että lopputulos perustuu faktaan ja tutkittuihin keinoihin, joita on jo aiemmin toteutettu tai testattu. Vaikka kokonaisuus on uusi, ei sen sisältämien menetelmät ole. Tahdoimme luoda toimivan kokonaisuuden, joka voi auttaa lapsiperheitä. Tämän myötä on tärkeää, että palveluntarpeita ja -toiveita selvitettiin ennen kehittämisen aloittamista. Vaikka emme suorittaneet sitä itse, saimme tiedot luotettavalta taholta, suoraan toimeksiantajalta, Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset FinFami ry:ltä.

8.4 Ammatillinen kehittyminen

Kehittämistyön prosessi on auttanut meitä tulevia sosiaalialan ammattilaisia syventämään mielenterveys- ja päihdeongelmien maailmaan syvällisemmin ja auttanut meitä pohtimaan ongelmien syitä ja ennaltaehkäisyä. Opinnäytetyön kehittämisprosessi on ollut tavoitteellista ja pitkäkestoista. Suurena oppina koemme aikataulutuksen tärkeyden. Hyvä ja onnistunut kehittämisprosessi vaatii tarkan aikataulutuksen ja sitoutumista. Pitkäaikainen prosessiin ja sen tavoitteelliseen edistämiseen on kasvattanut meitä ammatillisesti ja kehittänyt pitkäjänteisyyttä.

Ammatillista yhteistyötä olemme päässeet harjoittamaan Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset FinFami ry:n loistavien ammattilaisten kanssa ja saaneet arvokasta informaatiota ja näkökulmia pitkin matkaamme kehittämisprosessissa.

Työ on toteutettu toimeksiantona Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset FinFami ry:lle, joka tulee saamaan valmiin tuotoksen yksinomaan käyttöönsä. Ohjausoppaan jakaminen muille FinFami ry:n yksiköille jää heidän vastuulleen. Toivomme tietysti ohjausoppaan kehittäjinä, että ensimmäisen kokeilujakson jälkeen, sitä kehitettäisiin ja muovattaisiin paremmin asiakkaiden palvelutarpeita vastaavaksi kokonaisuudeksi. Omaan työhömme ohjausoppaan luomiseksi olemme tyytyväisiä. Toivomme, että kehittämämme ryhmätoiminnan opas toimii osana Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset FinFami ry:n palveluita auttaen ryhmään valittuja lapsiperheitä.

LÄHTEET

Aaltonen, J. Hoffrén, P. 2013. Ohjaajan merkitys ryhmässä – katsaus kirjallisuuteen. Opinnäytetyö. Tampereen ammattikorkeakoulu. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/68428/Hoffr%C3%A9n_Pia%20Aaltonen_Jenna.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Borg, A. 2015. *Lasten mielenterveyden edistäminen ja mielenterveden häiriöiden ehkäisy: Näyttöön perustuvien menetelmien kartoitus Helsinki*. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

FinFami ry. Tietoa yhdistyksestä. Historia. Viitattu 7.1.2024 <https://finfami.fi/tietoa-yhdistyksesta/>

Holmberg, J. 2010. *Päihderiippuvuudesta elämänhallintaan*. Helsinki: Edita.

Holmberg, T. 2003. *Lapset ja vanhempien päihdeongelma: Opas vanhemmille, lastensuojelun ammattilaisille ja muille lasten kanssa työskenteleville*. Helsinki: Lasten keskus.

Kippola-Pääkkönen, A. 2018. *Sosiaalinen kuntoutuksessa. Vertaistuen hyödyt ja haasteet kuntoutuksessa*. Lapland University Press. Turenki: Hansaprint Oy.

Korhonen, L. Alves Heikura, S. 2022. Ryhmänohjaajan käsikirja. Varsinais-Suomen FinFami – Mielenterveysomaiset. https://www.vsfinfami.fi/wp-content/uploads/sites/24/ryhmanohjaajan_opas.digi_.pdf

Laatikainen, T. 2010. *Vertaistoiminta kannattaa*. Solver palvelut Oy. Asumispalvelusäätiö ASPA.

Lajunen, K. Andell, M. Jalava, L. Kemppainen, K. Pakkanen, M. Ylenius-Lehtonen, M. 2012. *Turvataitoja lapsille. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos*. Tampere. Juvenes Print - Suomen yliopistopaino Oy.

Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta (190/2019) 1 § <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2019/20190190>

Lappalainen-Lehto, R. Romu, M-L. Taskinen, M. 2008. *Haasteena päihteet*. 1.painos. WSOY Oppimateriaalit OY.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2020. Vanhempi ja päihteidenkäyttö. Viitattu 2.3.2024 <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemman-hyvinvointi/vanhempi-ja-paihteidenkaytto/>

Mielenterveystalo.fi. 3.Huomioi ja kehu käyttäytymistä. Viitattu 22.10.2024. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/lasten-haastavan-kaytoksen-omahoito-ohjelma/3-huomioi-ja-kehu-kayttaytymista>

Mielenterveystalo.fi. F10.3.–19.3. Vieroitusoireet. Viitattu 27.5.2024 <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/f103-193-vieroitusoireet>

Mielenterveystalo.fi. Tietoa vanhemmalle, jolla on mielenterveysongelma. Viitattu 6.1.2024. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/mielenterveys-ja-toimintakyky/tietoa-vanhemmalle-jolla-mielenterveysongelma>

Mieli ry. 2021. Mielenterveys on osa hyvinvointia ja terveyttä. Viitattu 6.1.2024. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/mielenterveys-on-osa-hyvinvointia-ja-terveytta/>

Mieli ry. 2023. Miten autan lastani? -opas vanhemmille, joilla on mielenterveyden ongelmia. Viitattu 1.10.2024. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/miten-autan-lastani-opas-vanhemmille-joilla-on-mielenterveyden-ongelmia/> (mieli ry 2023a)

Mieli ry. 2023. Päihderiippuvuus vaikuttaa koko elämään. Viitattu 7.1.2024. <https://mieli.fi/mielenterveys-koetuksella/paihderiippuvuus-vaikuttaa-koko-elamaan/> (mieli ry 2023b)

Mieli ry 2024. Tunne- ja kaveritaitokortit alakouluun. Viitattu 23.10.2024. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/tunne-ja-kaveritaitokortit-2/>

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2015. *Kehittämistyön menetelmät: Uudenlaista osaamista liiketoimintaan*. 3.–4. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy

Pojjula, S. 2016. Lapsi ja kriisi: Selviytymisen tukeminen. 3. uudistettu painos. Helsinki: Kirjapaja.

Päihdelinkki.fi. 2017. Samanaikainen päihde- ja mielenterveyden häiriö. Viitattu 7.1.2024. <https://paihdelinkki.fi/tietopankki/tietoiskut/mielenterveys/samanaikainen-paihde-ja-mielenterveyden-hairio/>

Raatikainen, E., Rahikka, A., Saarnio, T., Vepsä, P. & Hyvärinen, H. 2019. *Ammattina sosionomi*. 3. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T., Kinos, S., ammattikorkeakoulu, T. & Sciences, T. U. o. A. 2017. *Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa*. Turun ammattikorkeakoulu.

Savolainen, J., Kivimäki, A. & Vikman, M. 2023. Mielenterveys- ja päihdehoitotyö. 1. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Solantaus, T. 2010. Miten huolehdin lapsistani? Käsikirja vanhemmille, joita oma päihdeidenkäyttö askarruttaa. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Helsinki 2010.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2023. Hyvinvointialueet vastaavat sote-palveluiden ja pelastustoimen järjestämisestä. Viitattu 27.4.2024. <https://stm.fi/hyvinvointialueet>

Tammi, T., Aalto, M. & Koski-Jännes, A. 2009. *Irti päihdeongelmista: Tutkimuksia hoidon ja ehkäisyntimenetelmistä*. Helsinki: Edita.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Ryhmätoiminta ja toiminnalliset menetelmät. Viitattu 7.5.2024. <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas/palvelun-sisallot/ryhmatoiminta-ja-toiminnalliset-menetelmat>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2024. Stigma ja syrjintä. Viitattu 17.4.2024. <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/stigma-ja-syrjinta>. (THL 2024a.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2024. Toimintakyky ja mielenterveyshäiriöt. Viitattu 17.4.2024. <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyshairiot/toimintakyky-ja-mielenterveyshairiot> (THL 2024b.)

Terveyskirjasto. 2022. Mielenterveyden häiriöitä. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 6.1.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01313>

Terveyskirjasto. 2023. Alkoholiriippuvuus. Viitattu 5.3.2024 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00196/alkoholiriippuvuus>

Terveyskirjasto. 2023. Huumeiden aiheuttama päihtymys, käytön ongelmat ja huumeriippuvuus. Viitattu 5.3.2024 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00414>

Tietosuojavaltuutetun toimisto. 2023. Viitattu 28.12.2023. <https://tietosuoja.fi/pseudonymisointi-anonymisointi>

Viheriälä, L. Rutanen, M. 2010. Lapsen psyykkisen trauman hoito. Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo99180>

Vilén, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. *Vuorovaikutuksellinen tukeminen*. 3. uud. p. Helsinki: WSOY oppimateriaalit.

Vilka, H. 2021. *Näin onnistut opinnäytetyössä: Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Warpenius, K. Holmila, M. Tigerstedt, C. 2013. Alkoholit ja päihdehaitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere. Juvenes Print - Suomen yliopistopaino Oy

Liitteet

Haastattelukysymykset

1. Miten toivotte, että teistä kirjoitetaan?
2. Mikä motivoi asiakkaita tulemaan? Onko jotain asiaa, josta asiakkaat ryhmähetkissä erityisesti pitävät?
3. Mitkä teeman olisivat tärkeitä tuoda ryhmän toimintaan?
4. Onko teillä asiakkaina lapsia, joilla alakouluikäisenä on päihdeongelmaa?
5. Mitkä teemat asiakkaat kokevat kuormittavina/raskaina?
6. Mitkä ovat hyviä toiminnallisia välineitä lapsien kanssa työskentelyyn, kun puhutaan ryhmätoiminnasta ja päihde/mielenterveysongelmasta?
7. Ajatuksia ryhmän jakamisesta? Aikuiset + lapset, pelkät aikuiset? Pelkät lapset?
8. Ensimmäinen tapaaminen ryhmäytymistä?
9. Missä muodossa toivotte lopputuotoksen?
10. Mitkä vanhemmat kokevat parhaana tukena/apuna tilanteeseen?
11. Minkä kokoinen ryhmä olisi hyvä?

Aloituskysely



Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Kiitos, että tulit vertaistukiryhmään!

Pyytäisimme vielä, että täyttäisit tämän aloituskyselyn. Lomakkeen täyttäminen vie muutaman minuutteen. Antamasi palaute on tärkeää, jotta voimme kehittää toimintaamme paremmaksi.

Vastaukset annetaan nimettömänä, eikä antamiasi tietoja yhdistetä missään vaiheessa henkilötietoihisi.

2. Ikäsi *

- 0–17
 18–29
 30–62
 63–79
 80–

3. Mihin ryhmään osallistut? *

4. Toivon, että saisin tästä ryhmästä

| | Täysin eri mieltä | Jokseenkin eri mieltä | En eri enkä samaa mieltä | Jokseenkin samaa mieltä | Täysin samaa mieltä |
|---------------------------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------------|-------------------------|-----------------------|
| Myötätuntoa ja ymmärretyksi tulemistä | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Tietoa, tukea ja vinkejä | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Voimaa vertaisuudesta | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Uusia ihmissuhteita | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Osallisuutta ja yhteenkuuluvuutta | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

5. Miten läheisen tilanne kuormittaa elämääsi?



6. Mitä toivot ryhmältä ja ohjaajilta?

Vaitiolovelvollisuuslomake



Ryhmään osallistujien vaitiolosopimus

Ryhmän nimi _____

Pvm: _____

Sovimme yhdessä, että ryhmässämme vaitiolovelvollisuus tarkoittaa seuraavaa:

- Kunnioitamme toisiamme.
- Emme levitä/kerro toisten kertomia henkilökohtaisia asioita ja tilanteita ulkopuolisille ryhmätapaamisten aikana eikä sen jälkeenkään. |
⇒ Näiden seinien sisällä kuullut asiat jäävät tänne.

Muuta huomioitavaa tai lisättävää

Sitoudun tähän sopimukseen:

Kotiin vietävä lomake

Hei vanhemmat!

Teemme ryhmässämme seuraavalla kerralla __.__.____ turvataitokasvatuksellisen harjoituksen. Pyrimme vahvistamaan ryhmämme myönteistä ilmapiiriä sekä turvallisuuden tunnetta.

Pyydämme lapsia sekä teitä vanhempia tuomaan kotoa oman lempiesineenne ja kertomaan siitä toisille. Otattehan esineet mukaan seuraavalle tapaamiselle.

Ryhmässä osallistujia pyydetään kertomaan lempiesineestään esimerkiksi seuraavanlaisia asioita:

- Miksi esine on tärkeä?
- Keneltä tai mistä esine on saatu?
- Missä tilanteissa käytät esinettä tai leikit sillä?

Pyydämme teitä vanhempia olemaan lapsen apuna hänen muistellessaan näitä lempiesineeseen liittyviä asioita niin kotona, kuin myöhemmin ryhmässä.

Terveisin

Loppupalaute



Ryhmien loppupalaute 2024

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Kiitos, kun olit mukana ryhmässä!

Antaisitko vielä meille palautetta. Lomakkeen täyttäminen vie muutamia minuutteja. Antamasi palaute on tärkeää, jotta voimme kehittää toimintaamme paremmaksi.

Vastaukset annetaan nimettömänä, eikä antamiasi tietoja yhdistetä missään vaiheessa henkilötietoihisi.

2. Ikäsi *

- 0–17 18–29 30–62
 63–79 80–

3. Mihin ryhmään osallistuit? *

4. Sain tästä ryhmästä

| | Täysin eri mieltä | Jokseenkin eri mieltä | En eri enkä samaa mieltä | Jokseenkin samaa mieltä | Täysin samaa mieltä |
|---------------------------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------------|-------------------------|-----------------------|
| Myötätuntoa ja ymmärretyksi tulemista | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Tietoa, tukea ja vinkkejä | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Voimaa vertaisuudesta | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Uusia ihmissuhteita | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Osallisuutta ja yhteenkuuluvuutta | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

5. Koitko yksinäisyyttä ennen ryhmän alkua?

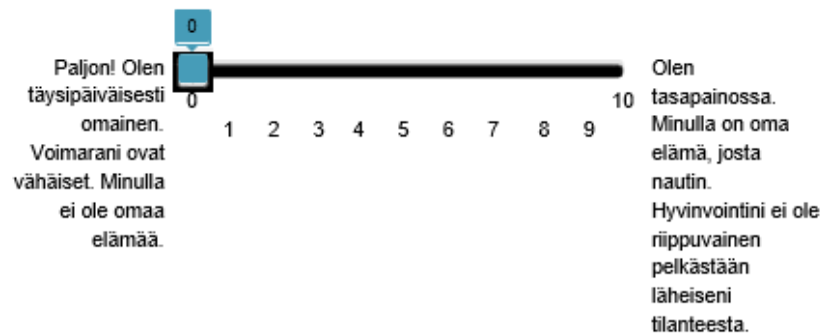
- Kyllä
 En

6. Arvioi omaa kokemustasi, ryhmän jälkeen

Voit ohittaa jonkun kohdan, jos se ei koske sinua.

| | Täysin eri mieltä | Jokseenkin eri mieltä | En eri enkä samaa mieltä | Jokseenkin samaa mieltä | Täysin samaa mieltä |
|--|-----------------------|-----------------------|--------------------------|-------------------------|-----------------------|
| Tunnen itseni toiveikkaammaksi | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Psyykinen hyvinvointini vahvistui | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Minun on helpompi puhua läheisille ja muillekin tilanteestani | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Jos koit ennen ryhmää yksinäisyyttä, ryhmän myötä yksinäisyyden tunteeni väheni. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

7. Miten läheisen tilanne kuormittaa elämääsi?



8. Muuta palautetta ryhmästä

9. Millaista apua, tukea ja toimintaa toivoisit V-S FinFamilta?

Opinnäytetyönä syntynyt ohjausopas



| SISÄLLYSLUETTELO | |
|---|----|
| 1. JOHDANTO & TAUSTA | 3 |
| 2. NÄIN KÄYTÄT OPASTA | 4 |
| 3. YLEISTÄ RYHMÄTAPAAMISISTA | 5 |
| 4. ENSIMMÄINEN RYHMÄTAPAAMINEN | 6 |
| Miksi olemme täällä?..... | 7 |
| Vanhemmuus ja sairaus..... | 8 |
| Tutustumisharjoitus..... | 9 |
| Ensimmäisen ryhmätapaamisen lopetus..... | 10 |
| 5. TOINEN RYHMÄTAPAAMINEN | 11 |
| Perheen tuki..... | 12 |
| 6. KOLMAS RYHMÄTAPAAMINEN | 13 |
| Saa kehua!..... | 14 |
| 7. NELJÄS JA VIIIMEINEN RYHMÄTAPAAMINEN | 15 |
| Mitä seuraavaksi?..... | 16 |
| LIITTEET | |
| Liite 1. Ryhmän aloituskysely..... | 17 |
| Liite 2. Vaitiolovelvollisuussopimus..... | 19 |
| Liite 3. Turvallisen tilan periaatteet..... | 20 |
| Liite 4. HLBQT+ Henkilön kohtaamisen pelisäännöt..... | 21 |
| Liite 5. Lomake kotiin..... | 22 |
| Liite 6. Ryhmien loppupalautte..... | 23 |

3. YLEISTÄ RYHMÄTAPAAMISISTA

- **Yhteensä 4 tapaamiskertaa**, jotka ovat rakennettu olemaan vahvasti vertaistuellisia, kuitenkin asiantuntijavetoisia ryhmiä.
- **Ryhmät ovat mitoitettu 3-4 perheelle** eli noin 10-15 osallistujalle. Lasten odotetaan olevan noin 4-8 vuotiaita.
- **Jokainen tapaaminen on suunniteltu kestämään noin 2 tuntia.**
- **Ryhmä tarvitsee vähintään kaksi ohjaajaa**, joilla tulee olla sosiaali- ja terveysalan tutkinto. Jos ohjaajia tarvitaan lisää, esimerkiksi lapsimäärän ollessa suuri, voi apuohjaajina hyödyntää myös esimerkiksi vapaaehtoisia tai opiskelijoita.
- **Tapaamiset aloitetaan ja lopetetaan samanlaisella kaavalla.**
- **Tärkeää kannustaa ja kehua** osallistujia! Erityisesti lapsia!



ALOITUS JA LOPETUS

Tapaamiset aloitetaan kuulumiskierroksella, jotta mielen päältä saadaan päällimmäiset asiat pois ja voidaan keskittyä ryhmässä toimimiseen.

Jokainen ryhmäkerta lopetetaan samalla tavalla! Jos lopetuksessa on jotain erityistä, se mainitaan ohjauksen lopussa.

Lopetuksessa kaikki ryhmän jäsenet ovat yhdessä!

Jokainen ryhmäläinen pääsee vuorollaan kertomaan, mikä olotila jäi tapaamisesta. **Ohjaaja kannustaa** jokaista sanomaan yhden positiivisen asian päivästä.

Lopuksi ohjaaja kertoo mitä seuraavalla kerralla tulee tapahtumaan, kehuu osallistujia ja toivottaa kaikille mukavaa viikkoa.

5

4. ENSIMMÄINEN RYHMÄTAPAAMINEN

Ensimmäisen tapaamisen tarkoituksena on karistaa jännitys ryhmäläisistä ja luoda ryhmäläisille turvallinen tila avoimelle keskustelulle. Tärkeää, että kaikilla on ensimmäisen tapaamisen jälkeen ymmärrys mitä varten ryhmä on. Tärkeää on myös, että kaikki ovat tietoisia siitä, että mikään ryhmässä ei ole pakollista ja kaikilla on oikeus omiin tunteisiin ja niiden ilmaisuun.

ALOITA ensimmäinen ohjauksero siten, että kaikki ovat yhteisessä tilassa.

1. ESITTELE ITSESI ja toivota ryhmäläiset tervetulleiksi.

2. KÄY perheiden kanssa läpi, miksi olemme täällä ja mikä perheitä yhdistää. (sivu 7 & 8.) Kerro mikä on päivän tavoitteena.

3. JAA ryhmäläisille aloituskysely. (LIITE 1.)

4. ESITTELE Vaitiolovertaisuussopimus ryhmälle. **Jokaisen** ryhmäläisen täytyy allekirjoittaa sopimus. (LIITE 2.)

5. KÄY LÄPI turvallisen tilan periaatteet (LIITE 3. & oikealla)

6. ESITTELE ryhmälle HLBQT+ pelisäännöt. (LIITE 4. & oikealla)

7. TUTUSTUMISHARJOITUS: *Tunnesääkortit* (sivu 8.)

8. RYHMÄN sääntöjen sopiminen yhdessä (seuraavalla sivulla!)

9. LAPSET JA AIKUISET jakaantuvat omiin tiloihin ohjaajien johdolla..

AIKUISET

- Tutustumista ryhmäläisiin
1. Kuka olen ja ketä perheeseeni kuuluu?
 2. Miksi tulimme tänne?
 3. Mikä on tällä hetkellä suurin huoli arjessa?

LAPSET

Leikkiä, pelailua, ulkoilua, askartelua, väritystä.

OHJAAJALLE

Varsinais-Suomen FinFami ry:n

Turvallisen tilan periaatteet (Liite 3.)

1. Olemme kaikki yhtä arvokkaita
2. Jokainen on tervetullut
3. Olemme uskonnollisesti ja puoluepoliittisesti sitoutumattomia
4. Emme oleta
5. Emme hyväksy häirintää
6. Valokuvaa vain kaikkien suostumuksella
7. Jokaisella on oikeus kuulua yhteisöön

HLBQT+ henkilön kohtaamisen pelisäännöt (Liite 4.)

1. Puutun epäasialliseen käytökseen
2. Käytän henkilön mainitsemia nimiä ja termejä
3. Tiedostan, että seksuaalisuuden ja sukupuoli-identiteetin moninaisuus on voima-vara
4. Kohtaan ihmisen yksilönä, vältän olettamista ja yleistämistä
5. Tiedostan osaamiseni aukot ja olen valmis oppimaan uutta

6

ENSIMMÄINEN RYHMÄTAPAAMINEN

MIKSI OLEMME TÄÄLLÄ JA MIKÄ MEITÄ YHDISTÄÄ?

Miksi ryhmään on tultu?

Ryhmään osallistuminen lisää ymmärrystä mielenterveys- ja/tai päihdeongelmaan sairastuneen vanhemman ja hänen perheenjäsenen välille. Vertaistukiryhmä antaa käsityksen siitä, ettei kukaan ole yksin ajatustensa ja tunteidensa kanssa. Ryhmässä saadaan tukea muilta, jotka ovat samankaltaisessa tilanteessa. Ryhmä tarjoaa mahdollisuuden käsitellä vaikeita tunteita yhdessä turvallisessa tilassa. Ryhmän tarkoituksena on antaa perheille tukea ja käytännön vinkkejä arkeen.

Mikä on masennus ja mitä se aiheuttaa?

Masennus on mielenterveyden häiriö, jolle on ominaista pitkäaikainen alakulo, motivaation ja kiinnostuksen puute sekä väsymys. Sairastuneelle se voi aiheuttaa toimintakyvyn laskua, unihäiriöitä ja itsetunnon heikentymistä. Masennus vaikuttaa myös läheisiin, sillä sairastuneen vetäytyminen ja mielialan lasku voivat tuoda huolta, stressiä ja tunnekuormaa perheelle ja ystäville, kun he pyrkivät tukemaan toipumisprosessissa.

Mikä on päihderiippuvuus ja mitä se aiheuttaa?

Päihderiippuvuus tarkoittaa sitä, että henkilö käyttää päihteitä hallitsemattomasti, mikä vaikuttaa kielteisesti hänen elämäänsä. Päihteiden käyttö voi olla toistuvaa, runsasta ja jatkoa riippumatta siitä, että se aiheuttaa haittaa fyysiselle ja psyykkiselle terveydelle, ihmisuhteille, työelämälle tai taloudelle. Päihderiippuvuus esiintyy usein yhdessä mielenterveyden ongelmien, kuten masennuksen kanssa.

Miksi on tärkeää, että läheiset ovat mukana ryhmässä?

Läheisten tuki sairastuessa mielenterveyden- tai päihteidenkäytön ongelmaan on korvaamatonta.

Läheisen kannustava ja ymmärtävä asenne voi auttaa sairastunutta tuntemaan itsensä arvokkaaksi ja tuetuksi vaikeina aikoina. Läheinen voi tukea sairastunutta kuuntelemalla, olemalla läsnä, kannustamalla avun hakemiseen, auttamalla arjen asioissa, kannustaa rutiineihin jotka tukevat sairastuneen hyvinvointia.

On myös tärkeää, että sairastuneen puoliso saa vertaistukea tilanteeseen, jossa mahdollisesti kannattelee yksinään perheen arkea. Läheisille on tärkeää päästä jakamaan tunteita huolesta ja käsitellä tilannetta.

7

ENSIMMÄINEN RYHMÄTAPAAMINEN

VANHEMMUUS JA SAIRAUS

Vanhemman päihdeongelma

Lapsen kehitys on riippuvainen kodin ilmapiiristä ja läheisten ihmisuhteiden luonteesta sekä toimivuudesta.

Päihteidenkäyttö heikentää impulssien hallintaa, jolloin vanhempi voi toimia tunteiden ja mielen ailahteluissa.

Epäjohdonmukainen käytös aiheuttaa lapsissa turvattomuutta, pelkotiloja, kiukkua, masennusta sekä toivottomuutta.

Vanhemman vie-roitusoireet, kuten levottomuus, huonovointisuus, erilaiset vapinat ja psyykkomotorinen kiihtymys, ahdistavat lapsia ja aiheuttavat heissä huolta. Lapsen jatkuva epävakaa arki ja turvattomuus voi aiheuttaa lapselle ahdistuneisuutta, masennusta, ADHD:ta ja somaattisia oireita, kuten päänsärkyä tai vatsakipua.

Päihteiden käyttäjä usein salaa käyttöö, joka johtaa valehteluun. Lapsille vanhemman valehtelu on vakava asia.

Jos lapsi kokee, ettei voi luottaa vanhempansa, hänen perusturvallisuus katoaa.

Vanhemmat saattavat myös pettää lupauksia, esimerkiksi sovitut asiat eivät toteudu. Tämä johtaa siihen, että lapsi alkaa pitämään itseään huonona, kun kokee, ettei ole lupauksen pitämisen arvoinen.

Tässä kohtaa voidaan käyttää apuna myös kokemusasiantuntijaa!

Vanhemman mielenterveysongelma

Miten vanhemman masennus voi näyttäytyä lapselle?

Lapsi saattaa huomata, että vanhempi on tavallista ärtyneempi, kärsimättömämpi ja vetäytyvämpi. Lapsi voi luulla, että käytös on hänen syytensä.

Vanhempi saattaa vetäytyä omiin oloihinsa ja lapsi kokee, ettei vanhempi ole läsnä. Lapsi voi kokea, että hänen täytyy erikseen hakea vanhemmalta huomiota.

Arjen rutiinit kärsivät; vanhempi ei jaksaa tehdä ruokaa tai siivota. Lapsi saattaa alkaa huolehtimaan vanhemmasta ja kantaa stressiä ja ahdistusta tilanteesta.

8

ENSIMMÄINEN RYHMÄTAPAAMINEN

TUTUSTUMISHARJOITUS

TUNNESÄÄKORTIT

Tunnesääkortit ovat kortteja, joissa on mielialaa kuvaavia kuvia. Jokainen valitsee omaa mieltä kuvaavan kortin ja kertoo vuorollaan siitä, millaisella fiiliksellä on tullut paikalle.

Tämä voidaan aloittaa kertomalla oma nimi ja sen jälkeen esitellä oma kortti. Tämä harjoitus sopii myös pienemmille lapsille.

Ohjaaja jakaa puheenvuoroja ja auttaa tarvittaessa kertomista tukevilla kysymyksillä.



Kuva: Mörkötunnemateriaali. Värinautit.

Kertomista tukevia kysymyksiä

- Miksi valitsit juuri tuon kuvan tänään?
- Millainen kuva sinulla on?
- Mitä ajattelet kuvasta?
- Onko kuvassa sinulle jotain tuttua?
- Mitä haluaisit kertoa kuvasta?

RYHMÄN SÄÄNNÖT

Tutustumisharjoituksen jälkeen on hyvä keskustella ryhmän kanssa säännöistä.

1. Kysy ryhmäläisiltä millaisia sääntöjä he toivoisivat noudatettavan ryhmässä?

Vaihtoehto! Voit myös kysyä, millaisiksi ryhmäläiset ajattelevat hyvän ryhmän ja niistä muodostaa säännöt.

2. Kirjoita säännöt seinälle/ taululle/ isolle paperille tai pyydä jotain ryhmäläistä toimimaan kirjurina.

3. Lopuksi pyydä jokaista ryhmäläistä allekirjoittamaan säännöt.

Pitäkää säännöt esillä ryhmätapaamisten ajan ja palatkaa niihin tarvittaessa!

9

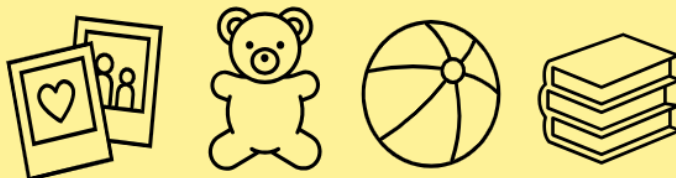
ENSIMMÄINEN RYHMÄTAPAAMINEN

LOPETUS

KUN kaikki ovat palanneet yhteiseen tilaan, kerro ryhmäläisille seuraavasta tulevasta kerrasta. Seuraavalla kerralla jokainen ryhmäläinen saa tuoda itselleen tärkeän esineen, lempiesineen. Esine voi olla esimerkiksi lelu, kirja, valokuva tai mitä vaan muuta. Pääasia, että se on juuri sinulle tärkeä.

OHJEISTA ryhmäläisiä, erityisesti lapsia tuomaan jokin lempiesine, minkä haluaa esitellä muille ja mistä haluaa kertoa jotain. Esineeseen voi liittyä esimerkiksi jokin muisto tai tarina.

JAA vanhemmille kotiin vietävä lomake (Liite 5, s.21), jossa on ohjeet seuraavalle kerralle. Lomakkeesta käy ilmi, miten vanhemman tulee ohjeistaa lasta kotona sekä seuraavan tapaamisen aikana.



SEURAAVALLA TAPAAMISELLA:

Tutustumisharjoituksen tarkoituksena on tutustua toisiimme sekä vahvistaa turvallisuuden tunnetta ja myönteistä ilmapiiriä ryhmän sisällä. Samalla opetellaan jakamaan itselleen tärkeistä asioista ja harjoitellaan toisen kuuntelemista.

Jokainen ottaa lempiesineensä mukaan, jonka pohjalta ensi kerralla työskennellään. Myös ohjaajat voivat ottaa esineet mukaan ja kertoa niistä, sillä se voi rohkaista ryhmäläisiä kertomaan omistaan.

10

5. TOINEN RYHMÄTAPAAMINEN

LAPSEN TURVATAIDOT

Ohjaukerta alkaa ryhmäläisten kuulumisten ja edellisen viikon kokemusten jakamisella.

Ohjaa keskustelua ja anna kaikille tilaa puhua.

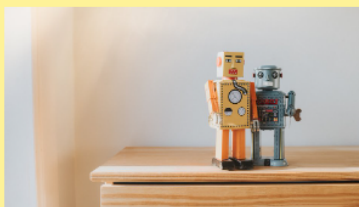
Kerro, että seuraavaksi tehdään tutustumisharjoitus, josta oli viime kerralla puhe. Harjoitus liittyy esineisiin, jotka jokainen on tuonut mukanaan. Jos esine on unohtunut, voi tärkeää esinettä muistella siitä kertoessa.

Kerro lasten turvataidoista. **Lasten turvataitoihin** kuuluu toisen kuunteleminen sekä kuulluksi tuleminen, jotta lapsi osaa kertoa omasta tahdostaan, sekä kuunnella toisen tahtoa. **Esimerkiksi** voi antaa, ettei lapsen tarvitse halata ketään jos ei halua, ei sukulaista tai ystävää päiväkodissa.

Tavoitteena on tutustua toisiimme sekä vahvistaa turvallisuuden tunnetta ja myönteistä ilmapiiriä ryhmän sisällä.

Kun jokainen kertoo itsestään jotain, tuntemme toisemme taas hieman paremmin ja näin luomme turvallista, myönteistä ilmapiiriä. **Harjoituksen aikana** ohjaajan tehtävänä on tarvittaessa auttaa muistuttamalla vanhempaa lapsen tukemisesta.

Seuraavaksi jaat perheet lapsiin ja vanhempiin. Yksi ohjaaja jää vanhempien kanssa, kun toinen lähtee lapsin kanssa erilliseen tilaan. **Ohjeistus jatkuu seuraavalla sivulla.**



Tutustumisharjoitus

Tutustumisharjoituksen tarkoituksena on ryhmäyttää sekä vahvistaa turvallisuuden tunnetta ja myönteistä ilmapiiriä ryhmän sisällä. Samalla opetellaan jakamaan itselleen tärkeitä asioista ja harjoitellaan toisen kuuntelemista.

1. Kokoonnutaan yhteisesti piiriin esittelemään jokaisen lempiesine.

Jokainen saa itse kertoa esineestään tai muut voivat kysyä siitä:

- Miksi esine on sinulle tärkeä?
- Mistä olet saanut sen?
- Milloin tarvitset sitä?
- Missä säilytät sitä?
- Kulkeeko se matkoilla mukana?

2. Lempiesineestä maalataan tai piirretään kuva.

Valmiista kuvista muodostetaan näyttely, joka pysyy seinällä viimeiseen tapaamiseen asti, minkä jälkeen ne saa viedä kotiin. Jos tila vaihtelee ohjaukertojen aikana, voi teokset ottaa mukaan jo tämän ohjauksen jälkeen.

11

TOINEN RYHMÄKERTA JATKUU

PERHEEN TUKI

Lasten kanssa: Ohjaaja jatkaa lasten kanssa keskustelua omista rajoista ja turvataidoista. Voidaan herätellä ajatuksia lapsissa esimerkiksi kysymällä; "Oliko lempiesineestä helppo kertoa muille?" Ja "Oliko muiden kertomaa helppo kuunnella?". Ohjaaja voi itse todeta asioiden olleen vaikeita ja kertoa miksi näin oli. Voi todeta keskittymisen olevan haastavaa tai tärkeästä asiasta kertomisen jännittävää.

Seuraavaksi ohjaaja lukee lapsille tarinan; Pirkanmaan FinFami ry:n julkaisema "Isi, piirretäänkö kirahveja?". Tarinan tarkoituksena on kertoa ikätasoisesti masennuksesta ja siitä, miltä se voi kotona näyttää.

Lapsille kerrotaan, mikä kyselytunti on ja miten sitä lähdetään toteuttamaan. Lapsille kerrotaan, että pohdintoja ja kysymyksiä kirjoitetaan ylös ja ensi kerralla ohjaaja esittää ne vanhemmille. Tämän jälkeen lapset voi ohjata leikkimään.

Vanhempien kanssa: Ohjaaja kertoo vanhemmille, mitä toinen ohjaaja tekee lasten kanssa. Sen jälkeen ohjaaja käy vanhempien kanssa keskustelua siitä, millainen tilanne perheellä on ja millaista tukea he toivoisivat tulevaisuudessa. Ohjaajan johdolla voidaan myös miettiä sitä, kuinka lasten kanssa voidaan jutella ikätasoisesti ongelmista. Mitä esimerkiksi tapahtuu, jos lapselle ei selitä asioita ja miten ne voivat vaikuttaa lapsen kehitykseen. Keskustelu on alustavaa seuraavan kerran kyselytuntia varten.

Kysymyksiä ohjaajalle, joilla voi herätellä vanhempien välistä keskustelua:

- Oletko huomannut lapsesi käytöksessä muutosta?
 - Vetäytykö esimerkiksi lapsi huoneeseensa tai kiukuttelee enemmän?
- Mitä lapsesi tietää sinun tilanteestasi?
- Kuinka kertoa lapselle ikätasoisesti?
- Kenelle lapsi voi jutella asioistaan?
- Millaisia tukihenkilöitä lapsen elämästä jo löytyy?
- Millaisia tukihenkilöitä sinulla on?

Viimeiseksi yhteinen lopetus sivulta 5.



Vinkkejä ohjaajille!

> Ohjaaja voi auttaa lapsia kertomalla, millaisia kysymyksiä muut lapset ovat kysyneet.

Kysymysten pohjana käytetään Varsinais-Suomen FinFami ry:n Vertti ryhmässä lapsien esittämiä kysymyksiä:

- Miksi huudatte enemmän kuin ennen?
- Miksi teillä tuli masennus?
- Mistä tykkäät?
- Miltä sinusta tuntuu, kun olet väsynyt tai kipeä?
- Mitä ajattelette, kun lapsenne on vihainen?
- Miten masennus parantuisi?
- Miksi ette aina jaksa tehdä asioita minun kanssa?

> Vanhempien välisessä keskustelussa voit jättäytyä enemmän taka-alalle, mikäli keskustelua syntyy.

Lasten kyselytunti on lasten näkökulmaa avaava harjoitus. Lapset saavat esittää kysymyksiä vanhemmilleen, joihin vanhemmat yhdessä vastaavat. Lapsilta kysytään kysymyksiä etukäteen, jotta ohjaaja voi kysyä niitä lapsien puolesta ja heitä tukien.

12

6. KOLMAS RYHMÄTAPAAMINEN

LAPSEN NÄKÖKULMA

Ohjaukerta alkaa ryhmäläisten kuulumisten ja edellisen viikon kokemusten jakamisella.

Ohjaa keskustelua ja anna kaikille tilaa puhua.

Kerro, että päivän **teemana on lapsen näkökulman avaaminen**. Teemaa toteutetaan lasten kyselytunnin avulla. **Päivän tavoitteena** on avata vanhemmille lapsen näkökulmaa sekä opetella kehumaan toisiamme.

Ennen kyselytunnin aloittamista, voidaan ajatuksia herätellä esimerkiksi:

- Kokemusasiantuntijan tai ammattilaisen puheenvuorolla
- Emma Auvisen opinnäytetyönä (Savon FinFami) tuottamat "Minun isäni" tai "Minun äitini"
- Muu tarina

1.Seuraavaksi vuorossa on Lasten kyselytunti. Lapset saavat esittää kysymyksiä vanhemmilleen, joihin vanhemmat yhdessä vastaavat. Lapsilta kysytään kysymyksiä etukäteen, jotta ohjaaja voi kysyä niitä lapsien puolesta ja heitä tukien. Kyselytuntiin tulee varata runsaasti aikaa, ettei keskustelu jää kesken.

2.Käydään yhdessä lapsien esittämiä kysymyksiä. Ensisijaisesti esitetään ryhmään osallistuvien lapsien kysymyksiä, mutta niitä voi tarvittaessa täydentää valmiilla **Verttiryhmän** kysymyksillä (s.11). Jokainen vanhempi saa mahdollisuuden vastata jokaiseen kysymykseen. Kyselytunnin aikana tulee pyrkiä huomioimaan lasten sekä vanhempien yksilölliset tarpeet keskittymisen suhteen.

Huomioitavat asiat:

Kolmannella ohjaukerralla keskitytään lapsien näkökulman avaamiseen sekä tukemiseen. Pohditaan yhdessä mitä lapset ajattelevat vanhempien sekä koko perheen tilanteesta.

Ohjaajan tehtävänä on varmistaa tapaamiskerran eteneminen sekä turvata lapsen kohtaaminen avustamalla perheenjäseniä tarvittaessa.

Perheille voi muun muassa tarjota muovailuvahaa, jota saa muovailuun kyselytunnin aikana.

13

KOLMAS RYHMÄTAPAAMINEN JATKUU

SAA KEHUA!

4.Keskustellaan vielä kehumisen ja huomioimisen tärkeydestä. Perheet sopivat oman kehumisen muodon, mikä tuntuu jokaisesta hyvältä. Se voi olla esimerkiksi peukku, ylävitonen tai halaus. Keskustellaan, että kaikkia saa kehua myös pienistäkin asioista.

Käydään yhdessä läpi kaikkien kehumis- tai huomioeleet!

Miten ja milloin voisimme huomioida toisiamme kotona?

- "Peukun näyttäminen, kun ruoka on hyvää"
- "Lautasen vieminen tiskiin itsenäisesti, ylävitonen"
- "Mukava yhteinen hetki, jonka päätteeksi halataan"
- "Pelin voittaminen, kehuminen"

Loppuun tehdään jälleen yhteinen lopetus (s.5).

Kerro, että seuraava kerta on viimeinen, jossa keskitytään yhdessä oloon.

5.Lasten kyselytunnin jälkeen: Tarjotaan vanhemmille sekä lapsille tilaa purkaa tunnetiloja. Jaetaan perheet siis lapsiin ja vanhempiin.

Lasten kanssa voi esimerkiksi ulkoilla, piirtää tai leikkiä. Ohjaajan tulee olla valmis vastaamaan lapsia pohdituttaviin asioihin kyselytunnin jäljiltä.

Vanhempien kanssa voidaan pohtia lapsen kohtaamista ja siitä heräviä tunteita. Koska ryhmät ovat erilaisia, voi keskustelu olla myös vapaata, mikäli ajatuksia syntyy paljon myös ilman ohjausta.

Voit käyttää apunasi muun muassa **Miten autan lastani?** -opaskirjaa. Jaa vanhemmille myös tieto siitä, mistä oppaan löytää.

Huomioita ohjaajalle:

Muista antaa tilaa keskustelulle, mutta varmista, että keskustelu etenee kaikkia osallistavasti ja sujuvasti.

Pyri huomioimaan yksilölliset tarpeet niin lapsissa, kuin aikuisissakin.

Muista kuitenkin, että kyse on ryhmätöinnistä. Tarkoituksena ei ole tarjota yksilöllistä tukea.

Vanhempien kanssa voi myös tutustua "Minun isäni" tai "Minun äitini" kirjoista löytyvään osioon, jossa kerrotaan neuvoja masennuksen puheeksiottoon liittyen!



[Miten autan lastani? -opaskirja](#)

14

7. NELJÄS JA VIIMEINEN RYHMÄTAPAAMINEN

YHDESSÄOLO JA OPITUT ASIAT

Neljäs ja viimeinen ryhmätapaaminen on avoimelle keskustelulle ja opitun kertaamiselle. Tämän kerran tavoitteena on pohtia, millä keinoin perheen hyvinvointia voidaan tukea jatkossa kotona.

Tapaamisen aikana perheet tekevät yhdessä omat tukemisen taulut kotiin. Valmiit taulut esitellään lopuksi muille ryhmäläisille ja niistä käydään keskustelua.

- ALOITA** ryhmän kanssa kaikki yhdessä tilassa. Kysele ensin viikon kuulumiset.
- KYSELE** ryhmäläisiltä, millaisilla keinoilla he voisivat tukea jatkossa toisiaan kotona. Alempana apukysymyksiä keskusteluun.



APUKYSYMYKSIÄ:

- Miten voit tukea sairastunutta?
- Miten voit tukea puolisoasi?
- Miten voit tukea lapsiasi?
- Mikä konkreettinen asia auttaisi arjessa?
- Mikä helpottaisi sinun oloasi kotona?

TUKEMISEN TAULU

Keskustelun pohjalta perheet osallistuvat luovaan tehtävään, jossa askarrellaan juliste perheen tukemisen säännöistä. Tämä luova prosessi auttaa konkretisoimaan yhdessä sovittuja toimintatapoja ja perhe saa sen lopuksi kotiinsa.

TARVIKKEET:

- A3 paperi**
- Kyniä & tusseja**
- Tarroja**
- Aikakausilehtiä**

Kun taulut ovat valmiit, perheet kokoontuvat yhteiseen tilaan. Jokainen saa vuorollaan esitellä oman taulunsa. Ohjaaja voi esittää tarvittaessa lisäkysymyksiä muille, jotta keskustelua saadaan aikaiseksi.

15

NELJÄS RYHMÄTAPAAMINEN JATKUU

MITÄ SEURAAVAKSI?

TUKEMISEN taulu -

askartelutehtävän jälkeen kokoontukaa kaikki yhdessä ja keskustelkaa tulevaisuudesta.

KESKUSTELUN jälkeen osallistujat vastaavat Varsinais-Suomen FinFamin ryhmätoiminnan lopetuskyselyyn.

APU KYSYMYKSIÄ keskusteluun:

- Mihin perheet voivat hakeutua jatkossa? Mistä saa tukea?
- Haluaako ryhmäläiset jatkossa pitää yhteyttä toisiinsa?
- Voisivatko ryhmäläiset jatkossa olla toistensa tukena?


LOPUKSI

- ANNA** ryhmäläisille mahdollisuus antaa palautetta toisilleen ryhmästä sekä ohjaajille. Tässä kohtaa voi syntyä paljon keskustelua, rajaa tarvittaessa!
- MUISTA** kiittää jokaista ryhmäläistä avoimuudesta ja osallistumisesta!



LIITE 1.**RYHMÄN ALOITUSKYSELY**

1/2



Ryhmien aloituskysely 2024

Pakolliset kysymykset merkitty tähellä (*)

Kiitos, että tulit vertaistukiryhmään!
 Pyytäisimme vielä, että täyttäisit tämän aloituskyselyn. Lomakkeen täyttäminen vie muutamia minuutteja. Antamasi palaute on tärkeää, jotta voimme kehittää toimintaamme paremmaksi.
 Vastaukset annetaan nimettömänä, eikä antamiasi tietoja yhdistetä missään vaiheessa henkilökohtaisiin.

2. Ikäsi *

0-17 18-29 30-62
 63-79 80-

3. Mihin ryhmään osallistut? *

4. Toivon, että saisin tästä ryhmästä

| | Täysin eri mieltä | Jokseenkin eri mieltä | En eri enkä samaa mieltä | Jokseenkin samaa mieltä | Täysin samaa mieltä |
|--------------------------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------------|-------------------------|-----------------------|
| Mytätuntoa ja ymmärretyksi tulemista | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Tietoa, tukea ja vinkkejä | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Voimaa vertaisuudesta | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Uusia ihmissuhteita | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Osallisuutta ja yhteenkuuluvuutta | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

17

LIITE 1.**RYHMÄN ALOITUSKYSELY**

2/2

5. Miten läheisen tilanne kuormittaa elämääsi?

0 10
 Pajon! Olen täysipäiväisesti omainen. Voimavarani ovat vähäiset. Minulla ei ole omaa elämää.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Olen tasapainossa. Minulla on oma elämä, josta nautin. Hyvinvointini ei ole riippuvainen pelkästään lähiseni tilanteesta.

6. Mitä toivot ryhmältä ja ohjaajilta?

18

LIITE 2**VAITIOLOVELVOLLISUUSOPIMUS****Ryhmään osallistujien vaitiolosopimus**

Ryhmän nimi _____

Pvm: _____

Sovimme yhdessä, että ryhmässämme vaitiolovelvollisuus tarkoittaa seuraavaa:

- Kunnioitamme toisiamme.
 - Emme levitä/kerro toisten kertomia henkilökohtaisia asioita ja tilanteita ulkopuolisille ryhmätapaamisten aikana eikä sen jälkeenkään.
- ⇒ Näiden seinien sisällä kuullut asiat jäävät tänne.

Muuta huomioitavaa tai lisättävää

Sitoudun tähän sopimukseen:

19

LIITE 3.
**Varsinais-Suomen FinFami ry:n
TURVALLISEN TILAN
PERIAATTEET**


V-S FinFami ry:n

TURVALLISEN TILAN PERIAATTEET

Laadittu 2023

1. OLEMME KAIKKI YHTÄ ARVOKKAITA

Jokaisella on oikeus olla oma itsensä ja näyttää omat heikkoutensa ja vahvuutensa loukkaamatta muita. Emme syrji.

2. JOKAINEN ON TERTVETULLUT

Omallla olemuksellamme ja toiminuillamme vahvistamme yhdessä sitä, että jokainen voi kokea itsensä tervetulleeksi.

3. OLEMME USKONNOLLISETI JA PUOLUEPOLIITTISESTI SITOUTUMATTOMIA

Vakaumuksellinen mielipiteisiin vaikuttaminen ei kuulu yhdistyksen toimintaan eikä tiloihin.

4. EMME OLETA

Kunnioitamme jokaisen itsemäärätelyoikeutta emmekä tee oletuksia esimerkiksi toisten sukupuolesta, taustasta tai perhesuhteista.

5. EMME HYVÄKSY HÄIRINTÄÄ

Jokaisella on oikeus sekä psyykkisiin että fyysisiin rajoihin ja koskemattomuuteen.

6. VALOKUVAA VAIN KAIKKIEN SUOSTUMUKSELLE

Pyydä aina lupa valokuvaukselle, vaikka kuvaisitkin vain esimerkiksi ruokaa tai maisemaa.

7. JOKAISELLA ON OIKEUS KUULUA YHTEISÖÖN

Pyydämme mukaan, rohkaisemme osallistumaan ja kuljemme rinnalla.

Kaikilla on vastuu puuttua syrjivään ja epäkunnioittavaan käytökseen, vaikka se ei kohdistuisi itseän. Kerrothan mahdollisesta tilanteesta myös yhdistyksen työntekijälle.

20

LIITE 4.

**Varsinais-Suomen FinFami ry:n
HLBTQ+ Henkilön kohtaamisen
pelisäännöt**

V-S FinFami ry:n

HLBTQ+ HENKILÖN KOHTAAMISEN PELISÄÄNNÖT

Laadittu 2021

1. Puutun epäasialliseen käytökseen
2. Käytän henkilön mainitsemia nimiä ja termejä
3. Tiedostan, että seksuaalisuuden ja sukupuoli-identiteetin moninaisuus on voimavara.
4. Kohtaan ihmisen yksilönä, vältän olettamista ja yleistämistä.
5. Tiedostan osaamiseni aukot ja olen valmis oppimaan uutta.



21

LIITE 5.

**KOTIIN VIETÄVÄ LOMAKE, joka
on luotu Turvataitoja lapsille -
kirjan harjoituksen mukaisesti.**

Hei vanhemmat!

Teemme ryhmässämme seuraavalla kerralla _____ turvataitokasvatuksellisen harjoituksen. Pyrimme vahvistamaan ryhmämme myönteistä ilmapiiriä sekä turvallisuuden tunnetta.

Pyydämme lapsia sekä teitä vanhempia tuomaan kotoa oman lempiesineenne ja kertomaan siitä toisille. Otattehan esineet mukaan seuraavalle tapaamiselle.

Ryhmässä osallistujia pyydetään kertomaan lempiesineestään esimerkiksi seuraavantaisia asioita:

- Miksi esine on tärkeä?
- Keneltä tai mistä esine on saatu?
- Missä tilanteissa käytät esinettä tai leikit sillä?

Pyydämme teitä vanhempia olemaan lapsen apuna hänen muistellessaan näitä lempiesineeseen liittyviä asioita niin kotona, kuin myöhemmin ryhmässä.


Terveisin

22

LIITE 6.

RYHMIEN LOPPUPALAUTE 2024

1/3



FinFami
HEIKUTETTAVIEN SUOMALAISTEN
RYHMÄT 2024

Ryhmiä loppupalaute 2024

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Kiitos, kun olit mukana ryhmässä!
Antaisitko vielä meille palautetta. Lomakkeen täyttämisen vie muutamia minuutteja. Antamasi palaute on tärkeää, jotta voimme kehittää toimintaamme paremmaksi.
Vastaukset annetaan nimettömänä, eikä antamiasi tietoja yhdistetä missään vaiheessa henkilökohtaisiksi.

2. Ikäsi *

0–17 18–29 30–62
 63–79 80–

3. Mihin ryhmään osallistuit? *

4. Sain tästä ryhmästä

| | Täysin eri mieltä | Jokseenkin eri mieltä | En eri enkä samaa mieltä | Jokseenkin samaa mieltä | Täysin samaa mieltä |
|---------------------------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------------|-------------------------|-----------------------|
| Myötätuntoa ja ymmärrystä tulemistani | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Tietoa, tunteita ja vinkkejä | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Voimaa vertaisuudesta | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Uusia ihmissuhteita | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Osallisuutta ja yhteenkuuluvuutta | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

23

LIITE 6.

RYHMIEN LOPPUPALAUTE 2024

2/3

5. Koitko yksinäisyyttä ennen ryhmän alkua?

Kyllä
 En

6. Arvioi omaa kokemustasi, ryhmän jälkeen
Voit ohittaa jonkun kohdan, jos se ei koske sinua.

| | Täysin eri mieltä | Jokseenkin eri mieltä | En eri enkä samaa mieltä | Jokseenkin samaa mieltä | Täysin samaa mieltä |
|--|-----------------------|-----------------------|--------------------------|-------------------------|-----------------------|
| Tunnen itseni toiveikkaammaksi | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Psyykkinen hyvinvointini vahvistui | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Minun on helpompaa puhua läheisille ja muillekin tilanteestani | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Jos koit ennen ryhmää yksinäisyyttä, ryhmän myötä yksinäisyyden tunteeni väheni. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

7. Miten läheisen tilanne kuormittaa elämäsi?

Pajon! Olen täysipäiväisesti omaisen. Voimani ovat vähäiset. Minulla ei ole omaa elämää.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Olen tasapainossa. Minulla on oma elämä, josta nautin. Hyvinvointini ei ole riippuvainen pelkästään läheiseni tilanteesta.

8. Muuta palautetta ryhmästä

24

LIITE 6.

RYHMIEN LOPPUPALAUTE 2024
3/3

9. Millaista apua, tukea ja toimintaa toivoisit V-S FinFamilta?
