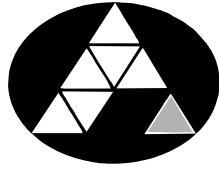


POHJOIS-KARJALAN AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma

Heidi Mattila
Eveliina Ihanus

TOIMINNALLISET MENETELMÄT YHTEISÖLLISESSÄ PÄIHDEKUNTOU-
TUKSESSA

Opinnäytetyö
Marraskuu 2012



POHJOIS-KARJALAN
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ
Marraskuu 2012
Sosiaalialan koulutusohjelma

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
p. (013) 260 600

Tekijät

Eveliina Ihanus, Heidi Mattila

Nimeke

TOIMINNALLISET MENETELMÄT YHTEISÖLLISESSÄ PÄIHDEKUNTOUTUKSESSA

Toimeksiantaja

Palorannan hoitokoti

Tiivistelmä

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli koota harjoiteopas Palorannan hoitokodin toiminnallisiin päihderyhmiin. Opinnäytetyön tavoitteena oli harjoiteoppaan avulla vahvistaa ja rakentaa kuntoutujan minäkuva, itsetuntemusta sekä vuorovaikutustaitoja ja sitä kautta edistää kuntoutujan hyvinvointia ja elämänhallintaa. Harjoiteoppaan toteutus mukaili projektiprosessin vaiheita.

Idea yhteisöllisten ryhmätoimintojen kehittämiseen nousi toimeksiantajan tarpeesta sekä omasta kiinnostuksesta aiheeseen. Päihdekuntoutuksessa toiminnalliset menetelmät ovat yksi työväline vahvistamaan työntekijän ja asiakkaan sekä koko yhteisön välistä vuorovaikutusta. On tärkeää, että erilaisia työvälineitä ja -tapoja kehitetään, jotta päihdekuntoutus edistäisi mahdollisimman hyvin kuntoutujan hyvinvointia ja elämänhallintaa.

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi ”Harjoitteita itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen kehittämiseen”, harjoiteopas Palorannan hoitokodin yhteisöllisten ryhmätoimintojen tueksi. Harjoiteopas sisältää toiminnallisia harjoitteita itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen vahvistamiseen, ja se on suunnattu työntekijöille ryhmätoimintojen sisältöjen suunnittelun sekä ohjauksen tueksi.


Harjoiteopasta voi kehittää ja työstää jatkossa esimerkiksi lisäämällä oppaaseen jo Palorannassa hyväksi koettuja sekä uusia päihdekuntoutusta tukevia harjoitteita. Oppaaseen voisi lisätä tietoa myös erilaisten toiminnallisten menetelmien käytöstä, jolloin harjoiteopas voisi toimia eräänlaisena perhdytysoppaana erilaisista toiminnallisista menetelmistä.

Kieli
suomi

Sivuja 42
Liitteet 2
Liitesivumäärä 55

Asiasanat

päihdekuntoutus, hoitoyhteisö, ryhmätoiminta, toiminnalliset menetelmät

 <p data-bbox="217 405 636 454">NORTH KARELIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES</p>	<p data-bbox="834 232 943 259">THESIS</p> <p data-bbox="834 300 1295 495">November 2012 Degree Programme in Social Service Tikkarinne 9 80200 JOENSUU FINLAND Tel. 358-13-260 600</p>
<p data-bbox="177 517 284 544">Authors</p> <p data-bbox="177 553 571 580">Eveliina Ihanus, Heidi Mattila</p>	
<p data-bbox="177 607 240 633">Title</p> <p data-bbox="177 642 1214 672">FUNCTIONAL METHODS IN COMMUNAL REHABILITATION OF DRUG</p> <p data-bbox="177 680 416 707">Commissioned by</p> <p data-bbox="177 716 501 743">Paloranta Nursing Home</p>	
<p data-bbox="177 792 288 819">Abstract</p> <p data-bbox="177 904 1485 1043">The purpose of this study was to compile an exercise guide to functional groups of Paloranta Nursing Home. The study was practice-based and was commissioned by the Paloranta Nursing Home. The work in Paloranta is based on principles of community care. The aim of this study was to compile an exercise guide to help rehabilitees to strengthen their self-esteem and interactional skills.</p> <p data-bbox="177 1088 1485 1155">The idea of this thesis came from the needs of the employees of Paloranta. The theoretical framework of this project deals with drug rehabilitation, community care, group activity and functional methods.</p> <p data-bbox="177 1200 1485 1339">Output of this thesis was born "Exercises for self-knowledge and interaction skills development", an exercise guide to Paloranta Nursing Home to support group activities. The exercise guide includes functional exercises to strengthen self-knowledge and interactive skills. The exercise guide is targeted to the employees to support them in content planning and guidance of group activities.</p> <p data-bbox="177 1384 1485 1487">The purpose of this study was to find out what kind of functional methods promote and reinforce personal development of substance abusers. The most important result of this study was to recognized and find new tools to support substance abusers and those who work with them.</p>	
<p data-bbox="177 1644 304 1671">Language</p> <p data-bbox="177 1680 272 1706">Finnish</p>	<p data-bbox="866 1644 983 1671">Pages 42</p> <p data-bbox="866 1680 1043 1706">Appendices 2</p> <p data-bbox="866 1715 1177 1742">Pages of Appendices 55</p>
<p data-bbox="177 1756 312 1783">Keywords</p> <p data-bbox="177 1827 1099 1854">drug rehabilitation, community care, group activity, functional methods</p>	

Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto	5
2	Päihdekuntoutus ja yhteisöhoito	7
2.1	Päihteet yhteiskunnassa	7
2.2	Päihdepalvelujärjestelmä	8
2.3	Päihderiippuvuus ja siitä kuntoutuminen	10
2.4	Yhteisöhoito päihdekuntoutuksessa	13
3	Toiminnalliset menetelmät päihdekuntoutuksessa	15
3.1	Toiminnalliset menetelmät	15
3.2	Toiminnallisten ryhmien merkityksiä päihdekuntoutuksessa	19
3.3	Toiminnalliset ryhmät osana yhteisöhoitoa Palorannan hoitokodissa.....	22
4	Opinnäytetyön tehtävä ja tarkoitus	24
5	Opinnäytetyön toteutus	25
5.1	Prosessin kuvaus.....	25
5.1.1	Määrittelyvaihe	26
5.1.2	Suunnitteluvaihe	27
5.1.3	Toteutusvaihe	28
5.1.4	Prosessin päättäminen	31
5.1.5	Tuotoksen arviointi.....	32
5.2	Menetelmälliset valinnat.....	33
6	Tuotoksen esittely	34
7	Pohdinta	36
7.1	Opinnäytetyöprosessi	36
7.2	Luotettavuus ja eettisyys	39
	LÄHTEET	41

Liitteet

Liite 1 Toimeksiantosopimus

Liite 2 Harjoiteopas ”Harjoitteita itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen kehittämiseen”

1 Johdanto

Päihteidenkäyttö ja päihderiippuvuus ovat kasvavia yhteiskunnallisia ongelmia Suomessa. Päihteiden riski- tai liikakulutus on yleistä ja kietoutuu yhteen monien muiden yhteiskunnallisten ilmiöiden kanssa. Yhteiskunnassamme käydään jatkuvasti keskustelua päihdeongelmista ja päihdeongelmaisten hoidosta. (Holmberg 2010, 12.)

Päihteiden pitkäaikaisella käytöllä on suuri merkitys yksilön kuvaan itsestään ja mahdollisuuksistaan. Riippuvuudessa elävät näkevät itsensä usein muita huonompina ja alempiarvoisempina. Päihteidenkäyttäjällä päihteiden kautta syntynyt identiteetti saattaa olla ainut selkeä identiteetti. (Ruisniemi 2009, 162.) Kuntoutuakseen päihdeongelmaisen on opeteltava käsittelemään uudella tavalla tukahdutettuja myönteisiä sekä kielteisiä tunteita, kuten ahdistusta, syyllisyyttä, epävarmuutta, pelkoa, myötätuntoa ja rakkautta (Korhonen 2009, 47).

Päihderiippuvuuden ja sen ilmiöiden monimuotoisuuden vuoksi myös päihdehoidon tulee olla moniulotteista (Holmberg 2010, 41). Viime vuosina suomalaisessa päihdekuntoutuksessa yhteisöhoito on nostanut suosiotaan. Yhteisöhoitossa käytetään kuntoutumisen ja yhteisöllisyyden tukemisessa muun muassa erilaisia ryhmätoimintoja. (Kaipio 2009, 45–47.) Ryhmäkuntoutuksen etuina on kokemusten jakaminen, kannustus sekä yhteisöllinen kokemus siitä, ettei ole yksin ongelmansa kanssa (Lahti & Pienimäki 2006, 145–146).

Päihdekuntoutuksessa toiminnalliset menetelmät ovat yksi työväline vahvistamaan työntekijän ja asiakkaan sekä koko yhteisön välistä vuorovaikutusta. Toiminnallisten menetelmien avulla kuntoutuja saa mahdollisuuden käsitellä ryhmässä omia tunteitaan ja ajatuksiaan. On tärkeää, että erilaisia työvälineitä ja -tapoja kehitetään, jotta päihdekuntoutus edistäisi mahdollisimman hyvin kuntoutujan hyvinvointia ja elämänhallintaa.

Opinnäytetyömme toteutusprosessi käynnistyi toimeksiantajamme tarpeista kehittää Palorannan hoitokodin päihderyhmätoimintaa. Palorannan hoitokodissa päihdekuntoutus perustuu yhteisöhoitoon, jossa ryhmätoiminnot ovat oleellinen osa asiakkaiden kuntoutumisprosessia. Kuntoutumisprosessin tavoitteena on tukea asiakkaan minäkuvan rakentumista sekä uudenlaisten toimintatapojen omaksumista. Opinnäytetyömme aihe

kytkeytyy päihdekuntoutujan psyykkisen hyvinvoinnin tukemiseen toiminnallisten menetelmien avulla.

Toiminnallisen opinnäytetyömme tehtävänä oli koota harjoiteopas Palorannan hoitokodin toiminnallisiin päihderyhmiin. Opinnäytetyön tavoitteena oli harjoiteoppaan avulla vahvistaa ja rakentaa kuntoutujan minäkuva, itsetuntemusta sekä vuorovaikutustaitoja ja sitä kautta edistää kuntoutujan hyvinvointia ja elämänhallintaa. Oppaaseen kootut harjoitteet toimivat asiakkaiden kokonaisvaltaisen kuntoutumisen tukena ja ne pohjautuvat Palorannan hoitokodin toimintaperiaatteisiin. Oppaasta jää työntekijöille ryhmänohjaukseen konkreettinen työkalu, joka on arvioitu yhdessä asiakkaiden ja työyhteisön kanssa.

Idea opinnäytetyöhömme nousi toimeksiantajamme tarpeesta sekä omasta kiinnostuksestamme päihdetyöhön. Halusimme syventää omaa ammattitaitoamme päihdetyöhön liittyen perehtymällä päihderiippuvuuden ulottuvuuksiin sekä siihen kuinka toiminnallisilla menetelmillä voidaan tukea yksilön toipumista yhteisöllisessä päihdekuntoutuksessa. Koimme, että toiminnallisilla menetelmillä on mahdollista aktivoita asiakkaita ajatustyöhön ja sitä kautta muun muassa minäkuvan muutokseen. Mielestämme toiminnalliset menetelmät ovat hyvä työväline vuorovaikutuksen lisäämiseksi niin työntekijän ja asiakkaan kuin yhteisön jäsenten välillä.

2 Päihdekuntoutus ja yhteisöhoito

2.1 Päihteet yhteiskunnassa

Erilaiset päihteet ovat kuuluneet ihmiskunnan historiaan kautta aikojen (Holmberg 2010, 11). Päihteiden avulla on pyritty tietoisuuden muuttamiseen, jolloin on haluttu esimerkiksi tavoitella yhteyttä tuonpuoleiseen, vahvistaa yhteenkuuluvuutta uskonnollisissa rituaaleissa tai rikastuttaa sosiaalista kanssakäymistä (Ahlström 2003, 20). Nyky-yhteiskunnassa päihteiden käyttö kuuluu entistä enemmän vapaa-ajan viettoon, juhlahetkeisiin sekä ruoka- ja juomakulttuuriin ja laillistetuista päihteistä on tullut kulutushyödykkeitä (Holmberg 2010, 12).

Päihteiden käyttö on kansainvälinen ilmiö, mutta päihdekulttuureissa on kuitenkin eroja maiden välillä. Moniin muihin maihin verrattuna Suomessa on tyypillistä alkoholin rajua kertakäyttöä. Suomalaisessa yhteiskunnassa päihteiden riski- tai liikakulutus on varsin yleistä ja kietoutuu yhteen monien yhteiskunnallisten ilmiöiden, kuten mielenterveysongelmien ja taloudellisten vaikeuksien kanssa. Suomessa päihteiden käyttö ja päihderiippuvuus ovat kasvavia yhteiskunnallisia ongelmia. (Emt. 2010, 12.) Jokaisessa kulttuurissa on päihteidenkäyttöä sääteleviä normeja. Normit voivat vaihdella riippuen mitä osaa väestöstä ne koskevat ja mukautuvat ihmisten tarpeiden ja toiveiden mukaan. (Ahlström 2003, 25.)

Päihteidenkäyttö luo yksilölle mahdollisuuden muuttaa tajuntaansa sekä olla lähempänä sellaisia unelmia ja mielikuvia, jotka eivät oikeassa elämässä välttämättä toteudu. Päihteitä käytetään usein vastapainona arjelle ja niiden avulla päästään hetkeksi irti velvollisuuksista, vastuista sekä huolista. Ihmiset kokevat hyötyvänsä päihteiden vaikutuksista ja ovat uteliaita uusia asioita kohtaan. (Holmberg 2010, 45–46.)

Päihteiden käytöllä koetaan olevan useita etuja. Niiden avulla erotutaan joukosta, hankitaan tietynlainen sosiaalinen status, rentoudutaan, juhlietaan tai pidetään hauskaa ystävien kanssa. (Holmberg 2010, 45.) Ihmisten pyrkimys mielihyväsävytteiseen minäkemukseen voi olla niin suuri. Ne yksilöt, jotka eivät voi saada riittävästi tällaista kokemusta normaalista elämästä ja vuorovaikutussuhteista, voivat tulla helpommin riippuvaisiksi asioista, ihmisistä tai päihteistä (Granström & Kuoppasalmi 2003, 32).

Suomalaisessa yhteiskuntakulttuurissa on viimeisen sadan vuoden aikana siirrytty yhteisöllisten arvojen kunnioittamisesta kohti narsististen arvojen ihannoimista. Usein etusijalle laitetaan yksilön omat halut, nautinnot sekä vapaudet, ja päihteiden käyttö katsotaan usein myös ihmisen yksilölliseksi oikeudeksi. Ihmiset ovat kuitenkin luonnostaan yhteisöllisiä ja hakevat tasapainoa omien toiveidensa totuttamisen sekä yhteisön hyväksynnän välillä. Yksilöllisyyden ihannoiminen tuo ihmisille enemmän vapautta ja valinnan mahdollisuuksia, mutta samalla se voi synnyttää yksinäisyyttä, vieraantumista, turvattomuutta ja rajattomuutta. Sopeutuakseen yhteiskuntaan ihminen tarvitsee persoonallisen identiteetin lisäksi myös sosiaalisen identiteetin tai aseman. (Holmberg 2010, 12.)

Nyky-yhteiskunnassa moninaisten arvojen keskellä voi syntyä helposti tunne pärjäämättömyydestä, yksinäisyydestä ja hämmennyksestä, mikä voi saada ihmisen toimimaan itselleen epätyypillisellä tavalla. Jos ihmisen tarve vastavuoroisuuteen ja yhteisöllisyyteen ei täyty, saatetaan ratkaisua lähteä etsimään päihteistä. Tulisikin miettiä, onko päihteiden käytössä enemmän kyse yhteisöllisestä vastuukysymyksestä kuin ihmisen yksilöllisestä oikeudesta tai valinnasta, koska viimekädessä siitä saadut hyödyt ja erityisesti sen aiheuttamat haitat liikuttavat koko yhteiskuntaa. (Emt. 2012, 13.)

2.2 Päihdepalvelujärjestelmä

Päihdehuoltolaissa määritellään päihdehuollon tavoitteeksi ehkäistä ja vähentää päihteiden ongelmakäyttöä ja siihen liittyviä sosiaalisia ja terveydellisiä haittoja sekä edistää ongelmakäyttäjän ja hänen läheistensä toimintakykyä ja turvallisuutta. Lain mukaan kunnan velvollisuutena on järjestää sosiaali- ja terveydenhuollon päihdepalveluja kunta-laisten tarpeita vastaaviksi. (Päihdehuoltolaki 41/1986.) Päihdehuoltolaki ja päihdehuoltoasetus täydentävät päihdehuoltojärjestelmien perustaa, jonka muodostavat sosiaalihuoltolaki ja terveydenhuollon yleinen lainsäädäntö. (Mäkelä 2003, 192.)

Päihdehuoltolain keskeisen periaatteen mukaan palvelut on järjestettävä siten, että niihin on mahdollista hakeutua oma-aloitteisesti. Hoidon tulee perustua luottamuksellisuuteen ja asiakkaan itsenäisen suoriutumisen tukemiseen. Päihdehuollossa on otettava huomioon ensisijaisesti päihteiden käyttäjän ja hänen läheistensä etu. (Päihdehuoltolaki 41/1986.) Päihdepalvelujen tulee olla helposti tavoitettavia, laadukkaita ja monipuolisia,

ja palveluja tulee tarjota ensisijaisesti avohuollon järjestäminä (Mäkelä & Aalto 2010, 44). Palveluiden tulisi muodostaa kokonaisuus, jossa on otettu huomioon yksilön fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset päihdehaitat (Mäkelä 2003, 192).

Kunta voi järjestää päihdehoidon palvelut tuottamalla ne itse tai hankkimalla palvelut valtiolta, toiselta kunnalta, kuntayhtymältä tai julkiselta tai yksityiseltä palveluntuottajalta (Mäkelä & Aalto 2010, 44). Päihdetyön kokonaisuudessa myös seurakunnat, muut uskonnolliset yhteisöt, kansalaisjärjestöt sekä erilaiset vertaisryhmät ovat merkittäviä (Mäkelä 2003, 193). Päihdetyössä tulisi tehdä monien eri ammattiryhmien sekä eri toimijoiden välistä yhteistyötä (Mäkelä & Aalto 2010, 44). Moniammatillisella ja kuntasektorit ylittävällä päihdetyöllä varmistetaan päihdeongelmaisen laaja-alainen auttaminen. Eri toimijoiden ammattitaidolla ja näkökulmalla voi olla suuri merkitys päihteitä käyttävän ihmisen toipumisessa. (Holmberg 2010, 24–25.)

Päihdehuoltolain perusteella hoito- ja kuntoutuspaikat jaetaan peruspalveluihin sekä erityispalveluihin (Mäkelä & Aalto 2010, 43). Laki määrittää ensisijaisiksi päihdepalveluiksi sosiaali- ja terveydenhuollon peruspalvelut, kuten sosiaalitoimiston palvelut, äitiys- ja lastenneuvolat, kouluterveydenhuollon ja työterveyshuollon palvelut sekä terveyskeskuksen vastaanotto- ja päivystyspalvelut (Mäkelä 2003, 192.) Päihdehoitotyö on peruspalveluissa yleensä päihteiden käytöstä syntyneiden ongelmien tunnistamista, akuuttihoitotyötä, erityispalveluiden käytön tarpeen arviointia sekä hoitoon ohjausta ja päihdekuntoutukseen osallistumista. (Holmberg 2010, 24.)

Päihdehuollon peruspalveluiden ollessa riittämättömiä tulee kunnan vastata palvelutarpeeseen erityispalveluilla, joita ovat esimerkiksi A-klinikat, nuorisoasemat, katkaisuhoidon toasemat, kuntoutuslaitokset, palveluasunnot, ensisuoja- ja päiväkeskukset (Mäkelä 2003, 192). Erityispalveluissa päihdehoitotyöhön kuuluu muun muassa päihdeongelman ja hoidon tarpeen arviointia, terapeutista avohoittoa, vaativan katkaisuhoidon ja kuntoutuksen toteuttamista, jälkikuntoutusta, asumispalveluiden sekä päivätoiminnan järjestämistä. (Holmberg 2010, 25.)

2.3 Päihderiippuvuus ja siitä kuntoutuminen

Päihdekuntoutuksella tarkoitetaan päihderiippuvaisen asiakkaan akuuttivaiheen hoidon jälkeistä hoito- ja kuntoutusvaihetta (Holopainen 2008, 214). Päihderiippuvuutta ei voida kuvata yksiselitteisesti, koska eri yksilöillä sen oireet ja piirteet ilmenevät eri tavoin. Riippuvuudessa on kyse etenkin psyykkisestä riippuvuudesta, joka ilmenee pakonomaisena tarpeena käyttää päihteitä silloinkin, kun vieroitusoireet ovat menneet ohi. Riippuvuus ilmenee käyttäytymisen muutoksena, mikä on seurausta päihteiden aiheuttamista muutoksista aivoissa ja yksilön tavassa havainnoida, ajatella sekä tuntea. (Aalto 2010, 9.)

Varsinainen kuntoutumisvaihe alkaa sen jälkeen, kun fyysinen vieroitus on ohi. Vasta sen jälkeen asiakasta päästään hoitamaan kokonaisvaltaisesti, jolloin hän alkaa itse perehtyä omaan tunnemaailmaansa sekä peilaamaan sitä ympäristöön. Toipumisen aloittaminen tapahtuu yleensä turvallisesti laitoksessa, missä asiakkaalle annetaan mahdollisuus omien voimavarojensa käyttöön ottamiseen sekä itsenäiseen elämään. (Korhonen 2009, 238–239.) Laitoskuntoutuksen tavoitteena on asiakkaan vahvistaminen sekä motivoiminen siinä toipumisen vaiheessa, jossa hän sillä hetkellä on (Ruisniemi 2009, 166).

Kuntoutuakseen päihderiippuvainen tarvitsee aikaa, hyvän ja luottamuksellisen ilmapiirin sekä turvalliset rajat, jotta hän voi yhdessä henkilökunnan ja yhteisön kanssa keskittyä oman henkisen tilansa käsittelemiseen. Päihderiippuvuudessa ihmisen vaurioitunein osa-alue on hänen henkinen puoli, tunteet, ajattelu, toimintatavat, minäkuva, pelot ja ahdistukset. Tärkeää on nähdä, että toipuminen tarvitsee toteutuakseen aikaa sekä ymmärrystä. (Korhonen 2009, 54, 235.)

Kuntoutumisprosessissa on tärkeää asiakkaan asiantuntijuuden kunnioittaminen sekä osallistaminen muutokseen. Kuntoutuminen on prosessi, jonka myötä ihminen oppii ajattelemaan ja toimimaan eri tavalla muuttuneessa elämäntilanteessa. Kuntoutumisessa on kyse pienistä valmiuksien löytämisestä sekä selviytymistaitojen kehittämisestä. Päihdetyön kuntouttavan lähestymistavan yleisenä tavoitteena on asiakkaan elämänhallinnan parantaminen tukemalla häntä aktiivisesti osallistumaan hoidon ja kuntoutuksen suunnitteluun, toteutukseen sekä arviointiin. Tavoitteena on tarkastella yhdessä asiakkaan ja hänen läheistensä kanssa asiakkaan elämäntilanteen esteitä sekä edellytyksiä, ja

näiden kautta käynnistää sekä mahdollistaa muutoksia ajattelun ja toiminnan tavoissa. (Havio, Inkinen & Partanen 2008, 136–137.)

Päihderiippuvaisilla on usein puutteita minäkuvan sekä itsetunnon rakentumisessa, sisäisen jännityksen sietämisessä, tunteiden käsittelemisessä sekä itsetunnon säätelyssä. Psykkisen tasapainon säilyttämiseksi näitä puutteita korvataan päihteillä. (Granström & Kuoppasalmi 2003, 31–32.) Tämä tasapaino on mahdollista saavuttaa myös ilman päihteitä kuuntelemalla ja toteuttamalla itseään sekä uskomalla itseensä (Korhonen 2009, 35).

Kuntoutusprosessin tavoitteena on tukea ja ylläpitää asiakkaan toimintakykyä niin, että asiakas itse löytää ja hallitsee keinoja huolehtia itsestään sekä omasta ympäristöstään. Tavoitteena on myös se, että asiakas kykenee olemaan vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa sekä toimimaan ja viettämään aikaa mielekkäällä tavalla. Kuntoutumisessa hyödynnetään ihmisen voimavaroja, hallintakeinoja, kiinnostuksia sekä oppimistapoja, eikä niinkään keskitytä ongelmiin, häiriöihin tai puuttuviin taitoihin. (Havio ym. 2008, 137.)

Sosiaalisella vuorovaikutuksella on suuri merkitys toipumisen ja muutoksen kannalta, ja se antaa mahdollisuuden myös laajemmin sosiaaliselle kuntoutumiselle (Ruisniemi 2009, 167). Kuntoutuminen on tavoitteellinen yhteistyö- ja vuorovaikutusprosessi, jossa mahdollistetaan ja käytetään hyväksi asiakkaalle merkityksellistä toimintaa. Mahdollistamisella tarkoitetaan kuntoutumisen välineiden antamista, ohjaamista, kuuntelemista, rohkaisemista sekä asioiden tarkastelemista ja todentamista. Kuntoutusprosessissa kunnioitetaan asiakkaan omia valintoja sekä itsemääräämisoikeutta ja annetaan asiakkaalle välineitä määrittellä itsensä ja identiteettinsä uudelleen. Kuntoutumisessa on keskeistä, että asiakas saa sellaisia taitoja, jotka tyydyttävät häntä itseään sekä ympäristöönsä ja hän selviää niiden avulla omassa elämässään. (Havio ym. 2008, 137–138.)

Päihteiden pitkäaikaisella käytöllä on suuri merkitys yksilön kuvaan itsestään ja mahdollisuuksistaan. Riippuvuudessa elävät näkevät itsensä usein muita huonompina ja alempi arvoisempina. Päihteidenkäyttäjällä päihteiden kautta syntynyt identiteetti saattaa olla ainut selkeä identiteetti, ja ainoan hyväksyvän sosiaalisen verkoston voi muodostaa muut päihteidenkäyttäjät. (Ruisniemi 2009, 162.) Siksi päihdekuntoutuksessa on

huomioitava päihteidenkäyttäjän koko sosiaalinen ympäristö ja verkostot. Kuntoutuksessa ei riitä, että käsitellään pelkästään yksilön päihteidenkäyttöä vaan on myös huomioitava, kuinka hänen sosiaalinen tilanteensa tukee toipumista tai mahdollisesti jopa estää sitä. (Lahti & Pienimäki 2006, 137.)

Päihderiippuvuudesta toipuvalle suurena haasteena onkin juuri sosiaalisten suhteiden luominen ja ylläpitäminen. Päihteidenkäyttäjä mukauttaa minäkuvansa elämäntyyliinsä mukaan, ja jopa moraaliton ja laitton toiminta voi muodostua hyväksytyksi. Riippuvuus-käyttäytymisestä irtipääsemisessä ihminen joutuu usein ristiriitaan arvomaailmansa ja aikaisemman käyttäytymismallinsa kanssa, minkä työstäminen on uudenlaisen minäkuvan rakentamista. Toipumisen kannalta on merkittävää, että yksilöllä on muutosta tukevia ihmissuhteita, ja hän uskaltaa päästää muita ihmisiä lähelleen. Kuntoutujan on tärkeää uskaltaa luottaa toiseen ihmiseen ja ottaa vastaan tukea ja apua. Yhteyden saaminen muihin ihmisiin ja oman eristyneisyyden purkaminen ovat merkittäviä sosiaalisen identiteetin rakentumisessa sekä minäkuvan muutoksessa. (Ruisniemi 2009, 162, 168.)

Riippuvuuden moninaisuuden vuoksi päihdehoidossa ja kuntoutuksessa tulee huomioida riippuvuuden eri ulottuvuudet ja hoidon tulee olla monipuolista sekä yksilön tarpeita vastaavaa. Päihderiippuvuus voidaan jakaa neljään ulottuvuuteen ja yksilö voi olla riippuvainen kaikissa näissä ulottuvuuksissa tai vain osassa niistä. Päihderiippuvuuden ulottuvuuksia ovat fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja henkinen riippuvuus. (Holmberg 2010, 40–41.) Mikäli työntekijöillä ei ole tarpeeksi monipuolista näkemystä kuntoutuksen kokonaisuudesta ja sen yhteisöllisistä ulottuvuuksista, ei kuntoutuskaan ole asiakkaiden persoonallisuuden kehityksen kannalta riittävää (Kaipio 2009, 56).

Laitoskuntoutuksessa yksilön on helpompi katkaista omat mielikuvat päihteidenkäytöstä yhteisön tukemana. Kuntoutuksessa käsitellään eri menetelmien avulla riippuvuutta. Eri menetelmiä ovat esimerkiksi erilaiset yksilö- ja ryhmäterapiat, itsetuntemuksen lisääminen ja tunteiden käsittely, sairauden luonteeseen perehdyttävät yhteisökeskustelut sekä monet muut kuntoutuksessa käytettävät menetelmät. Kokonaisvaltaisessa hoidossa asiakas itse pääsee ymmärtämään riippuvuuden luonnetta, vakavuutta ja monimutkaisuutta. Asiakas oppii ymmärtämään, että kyse on sairaudesta, eikä hänen huonommuudesta tai heikkoudestaan, ja että sairaudesta voi toipua. Päihdekuntoutujan eheytyksen tarve on suuri. (Korhonen 2009, 48, 54.)

Kuntoutuksessa on tärkeää antaa asiakkaalle valmiuksia kohdata omat tunteensa ja opetella käsittelemään niitä. Kuntoutuksessa riippuvuutta tulee käsitellä niin, että asiakas ymmärtää minkälaisesta sairaudesta on kyse, jotta hän kykenee hoitamaan sitä sekä varautumaan riippuvuuden vastoinkäymisiin ja siihen liittyviin haasteisiin. Ennen kaikkea kuntoutuksessa on annettava valmiuksia kehittää omia selviytymisen taitoja ja oppia ottamaan vastuu omasta elämästä. (Emt. 2009, 54.)

2.4 Yhteisöhoito päihdekuntoutuksessa

Yhteisöllisyyden syntyminen on ihmisten keskuudessa osa normaalia toimintaa. Päihderiippuvaiset muodostavat spontaanisti yhteisöjä niin käyttäjien ja toipilaiden kesken. Ammatillisissa hoitoyhteisöissä ryhmäprosesseja käytetään tietoisesti päihderiippuvuuden aiheuttamien psyykkisten ongelmien korjaamiseksi. Ryhmissä tapahtuu luonnollista oman ja muiden tilan vertailua, ja kuntoutujan rooli voi muuttua passiivisesta aktiiviseksi. Tässä vaiheessa kuntoutujat yleensä alkavat tajuta aikaisemmin käyttämiensä selviytymiskeinojen rajoitteet ja näin ollen tarve yhteisön tukeutumisesta voimistuu. (Holopainen 2003, 509.)

Yhteisöhoidolla tarkoitetaan yhteisön käyttämistä tietoisesti hoidollisten, kuntoutuksellisten ja kasvatuksellisten tavoitteiden toteuttamiseen. Yhteisökasvatuksessa ja -hoidossa korostuvat yhteisön jäsenten avoin kommunikaatio sekä keskinäinen vastuu ja yhteistyö. (Lahti & Pienimäki 2006, 147–148.) Yhteisöhoito käsittää sekä yhteisöllisen että yksilöllisen näkökulman, jotka molemmat ovat merkittäviä kuntoutuksen kannalta (Kaipio 2009, 53). Yhteisöhoidon käsite kattaa fyysisen ja sosiaalisen ympäristön sekä kuntoutukseen ja kasvatukseen liittyvät periaatteet, jotka voivat vaihdella eri yhteisöjen välillä (Murto 1997, 13). Toiminnan kokonaisuuden luovat koko yhteisö, sen jäsenet, resurssit ja yksilöt (Kaipio 2009, 53).

Yhteisöhoito luo mahdollisuuden opetella arjen hallinnan ja elämisen taitoja sekä omaksumaa päihdeetöntä elämää tukevia asenteita turvallisessa ympäristössä. Asiakkaiden ja henkilökunnan muodostaman yhteisön tarkoituksena on edistää muutoksen syntyä ja tukea sitä. Yhteisön toiminnot on suunniteltu niin, että ne mahdollistavat muutoksen

syntymisen sekä oppimisen yhteisön jäsenissä. Kaikki yhteisön jäsenet ovat myös omalta osaltaan muutoksen ja oppimisen välittäjiä. (THL 2012b.)

Yhteisöhoidossa hyödynnetään yhteisöä menetelmänä ja sen avulla muun muassa tuetaan yksilön elämäntavan, arvojen ja minäkuvan muutosta. Työntekijöiden keskeisenä tehtävänä on tukea yhteisön rakenteita ja kulttuuria. Yhteisöhoidossa yhteisön ja vertais-tuen hyödyntämisen kautta syntyvällä sosiaalisen oppimisen prosessilla on suuri merkitys. Yhteisöhoidon kesto vaihtelee, mutta yleensä se on melko pitkäkestoista verrattuna muihin päihdehoito-ohjelmiin. Hoitoprosessit voivat vaihdella muutamasta viikosta muutamiin vuosiin. (THL 2012a.)

Yhteisöhoidossa päivittäinen toiminta on suunniteltu vaikuttamaan sekä yksilöihin että koko yhteisöön. Yksilön toipumista ja oikeaa tapaa elää tukevat yhteisöhoidossa kaikki toiminnot, ihmissuhteet sekä sosiaalinen vuorovaikutus. Yhteisöhoidossa on tärkeää määrittää yksilöiden oikeudet, vastualueet ja velvollisuudet sekä rangaistukset ja valvonta. Näillä toimilla turvataan ympäristön psyykkinen ja fyysinen turvallisuus sekä varmistetaan kuntoutujien elämän järjestäytyneisyys ja tavoitteellisuus. (Kaipio 2009, 45.)

Yhteisöhoidossa on tärkeää, että päätöksentekoon osallistuu koko yhteisö. Yhteisöllisyyden ja yhteisön kehityksen edellytyksenä ovat erilaiset yhteiset kokoontumiset, joita voivat olla esimerkiksi aamukokoukset, yhteisökokoukset ja erilaiset ryhmätoiminnot. Ryhmäaktiiviteettien avulla yksilö saa mahdollisuuden tutkia omaa toimintaansa sekä opetella elämäntaitoja. Ryhmäprosesseilla pyritään vaikuttamaan yksilöiden sosiaalisten ja psykologisten tekijöiden muutoksiin, arjen taitojen opettelemiseen sekä kommunikointi- ja vuorovaikutustaitoihin. Päihderiippuvuudesta toipumisessa yksilön käyttäytymisen muutos ja kuntoutuminen päihdeettömään elämäntapaan edellyttävät muutosten vaikutusten ymmärtämistä laajasti yksilön ympäristössä, toveripiirissä ja vertaisryhmässä. (Kaipio 2009, 45–46, 54.)

Yhteisöhoidon tavoitteena on, että ihmiselle rakentuu uusi käsitys itsestä sekä ympäröivästä maailmasta, jolloin ajattelun, arvojen, asenteiden sekä tunteiden muuttumisen myötä myös käyttäytyminen voi muuttua lopullisesti ja pysyvästi. Tämä prosessi on iso osa ihmisen persoonallisuuden muutosta ja kehitystä, ja yhteisöhoidossa vaikutetaan

tietoisesti yksilön minä- ja maailmankuvaan. (Kaipio 2009, 47.) Yhteisöhoidon tavoitteena on saada aikaan psyykkisesti eheä, aktiivinen, vastuuntuntoinen ja itseensä luottava ihminen. Itsetunto ja minäkäsitys ovat ihmisen mielenterveyttä ja toimintaa keskeisesti sääteleviä tekijöitä. Vastuuntuntoisen ja aktiivisen toiminnan edellytys on myönteinen käsitys itsestä ja hyvä itsetunto, joka muotoutuu vuorovaikutuksessa läheisten kanssa. (Murto 1997, 212.)

Yhteisöhoitossa hoidon keskeinen voima on asiakkaiden keskinäisessä vertaisryhmävaikutuksessa (Kaipio 2009, 48). Kuntoutumisympäristönä yhteisö tarjoaa muutosta tukevan ympäristön sekä antaa mahdollisuuden erilaisiin rooleihin, mutta samalla myös pakottaa näihin. Näiden roolien avulla mahdollisuus muutokseen tulee realistisemmaksi. Yhteisö luo sosiaalisen lähtökohdan muutokselle, ympäristön harjoitella erilaisten ihmisten kanssa toimeentulemistä sekä jonkinlaisen käsityksen ”oikeanlaisesta elämästä”. Tämä käsitys toimii eräänlaisena kehyksenä elämänmuutokselle. Yhteisö vaati jäseniltään osallistumista toimintoihin yhdessä sovittujen pelisääntöjen mukaan sekä valmiutta tarkastella omaa toimintaa ja itseään yhdessä yhteisön kanssa. Yhteisö vahvistaa sosiaalista toimintakykyä ja pakottaa vuorovaikutukseen. (Ruisniemi 2009, 168.)

Useimmissa yhteisöhoidollisissa yhteisöissä käytetään ryhmäterapiaa kuntoutuksen apuna. Ryhmäterapialla voidaan tarkoittaa laajasti kaikkia pienryhmiä, joilla on hoidollinen tai kuntoutuksellinen tavoite. Ryhmissä pyritään osallistujien itsetuntemuksen parantamiseen käyttämällä apuna kuvaa, draamaa, toimintaa ja keskustelua. (Murto 1997, 246.)

3 Toiminnalliset menetelmät päihdekuntoutuksessa

3.1 Toiminnalliset menetelmät

Ihmisillä on luontainen tarve ilmaista tunteitaan ja ajatuksiaan toiminnallisesti. Käsiteltävä asia tulee todellisemmaksi, kun mielikuva saa sellaisen muodon, jonka toisetkin ihmiset voivat havaita. Ihmisillä on tarve tehdä enemmän kuin pelkästään puhua reaktiostaan ja toiveistaan. Ellei toiminnan tarvetta saada tyydytettyä, se voi purkautua im-

pulsiivisella toiminnalla. Ihmisten luontaista tarvetta toimintaan voidaan käyttää palvelemaan itsetietoisuuden kasvua yksilö- tai ryhmätoiminnassa. (Blatner 1997, 14.)

Voidakseen hyvin ja elääkseen tasapainoisesti ihmisen tulee olla yhteydessä sekä mieli-kuva- ja fantasiamaailmaansa että rationaaliseen havaintoonsa todellisuudesta. Ihmisen elämässä on oltava tilaa kuvalle ja sanalle, sekä mielensisäiselle että ulkopuolelta tulevalle sisällölle. Taiteella, kuvalla, äänellä ja liikkeellä on oma merkityksensä. Ellei näillä ole riittävästi tilaa ihmisen arjessa, voi mielentasapaino olla uhattuna. Jokaisella ihmisellä on kyky antaa visuaalinen muoto mielen sisäiselle maailmalle. Sanat eivät ole aina ainoa tapa puhua, kuulla ja tulla ymmärretyksi, vaan oman itsensä voi löytää itsel- lekin uudella tavalla. (Ruusunen 2005, 63–64.)

Tässä opinnäytetyössä käytämme termiä toiminnalliset menetelmät kuvaamaan laajasti sekä toiminnallisia menetelmiä että luovia toiminnallisia menetelmiä. Toiminnallisia menetelmiä voidaan käyttää sosiaalialan työssä monin eri tavoin. Niiden avulla voidaan tukea ihmisten tarvetta vuorovaikutukseen ja oman elämänsä rakentajana toimimiseen. (Nietosvuori 2008, 137, 141). Menetelmät monipuolistavat toiminnallisia työtapoja sekä tarjoavat keinoja dialogisuuden rakentamiseen. Menetelmien käytössä korostuu vapaaehtoisuus sekä asiakkaan subjektiivisuuden huomioiminen. (Ruusunen 2005, 59–60.)

Toiminnallisia menetelmiä voidaan käyttää sekä yksilö- että ryhmätyöskentelyssä, eivätkä ne itsessään ole asiakasprosessin tavoite, vaan ne toimivat työvälineenä asiakkaan ja työntekijän välillä (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2009, 158). Menetelmät voivat olla asiakastyön apuna asiakkaiden arjen rakentamisessa, esimerkiksi mahdollistamalla luovuutta tukevia vuorovaikutustilanteita ja tukemalla sekä vahvistamalla asiakkaan uskallusta (Nietosvuori 2008,137).

Toiminnallisiin menetelmiin kuuluvat esimerkiksi musiikki, kuvataide, luova kirjoittaminen, tanssi ja draamatyöskentely, jotka sopivat hyvin myös sosiaalipedagogisen työn käyttöön (Ruusunen 2005, 55). Sosiaalipedagogisen työn lähtökohtana on asiakkaan voimavarojen aktivoiminen sekä toimiminen yhdessä asiakkaan arjessa. Se edellyttää luovia ongelmanratkaisutaitoja sekä kykyä vaihtoehtoisten työtapojen käyttämiseen. Sosiaalipedagogisen työn keskeisenä tavoitteena on vahvistaa asiakkaan mahdollisuuk-

sia niin, että hän pystyisi itse vaikuttamaan itseensä ja ympäristöönsä. (Nietosvuori 2008, 139.)

Toiminnalliset menetelmät sopivat sosiaalipedagogiseen työhön, sillä ne antavat mahdollisuuden kokeilla luovia ongelmanratkaisutaitoja sekä vaihtoehtoisia työtapoja. Sosiaalipedagogiikalle sopivia työskentelymuotoja voivatkin olla taiteen eri muodot, kirjallisuudesta musiikkiin ja kuvataiteisiin. Näiden avulla voidaan lisätä asiakkaan aktivoitumista ja edesauttaa asiakasta löytämään itsestään keinoja rohkaistua ja toimia oman elämänsä parantamiseksi sekä itsensä kehittämiseksi. Toiminnallisten menetelmien avulla ihminen voidaan saada innostumaan toimimaan itsensä ja muiden hyväksi omassa yhteisössään. Tällainen yhteiskunnallinen ja yhteisöllinen toiminta vahvistuu sosiaalisessa vuoropuhelussa toisten ihmisten kanssa. (Nietosvuori 2008, 139.)

Sosiaalipedagogiikkaan liittyy keskeisesti myös sosiokulttuurisen innostamisen käsite. Innostamisen tehtävänä on mahdollistaa ihmisten osallistuminen monipuoliseen toimintaan sekä saada ihmiset ilmaisemaan luovasti omia ajatuksiaan ja arvojaan. Toiminnalliset menetelmät ovatkin hyvin käyttökelpoisia myös näihin tavoitteisiin. Kun toiminnallisia menetelmiä käytetään tavoitteellisesti sosiaalipedagogisessa työssä, niiden tavoitteet eivät niinkään ole taidekasvatuksessa vaan esimerkiksi sosiaalisessa kasvatuksessa ja yksilön tai yhteisön voimavarojen vahvistumisessa sekä selviytymisen tukemisessa. Myös asiakkaan kuulluksi ja ymmärretyksi tuleminen on yksi menetelmien tärkeistä tavoitteista. (Ruusunen 2005, 55.)

Toiminnalliset menetelmät tuovat työskentelyyn erilaisia mahdollisuuksia. Niiden avulla voi esimerkiksi syventää asiakkaiden kanssa tehtävää työtä ja antaa asiakkaille mahdollisuuden tarkastella uudella tavalla omaa elämää, itseään yksilönä sekä yhteisön jäsenenä. (Nietosvuori 2008, 136.) Toiminnallisia menetelmiä voi käyttää kokemusten kuvaamisen, tunteisiin tutustumisen, persoonallisen identiteetin ja yhteisöllisyyden rakentamisen sekä elämän vaihtoehtojen tutkimisen tukena (Ruusunen 2005.54). Menetelmät tuovat myös uudenlaisia vuorovaikutusvälineitä asiakkaan ja työntekijän väliseen kohtaamiseen. Toiminnallisissa menetelmissä voi käyttää valmista materiaalia ja tuoksia, mutta asiakas voi myös itse osallistua tekoprosessiin. (Mäkinen ym. 2009, 157–158.)

Toiminnallisissa menetelmissä korostetaan yhteistoiminnallisuutta ja yhdessä tekemistä, mitkä lisäävät osallisuutta sekä yhteisöllisyyttä. Toiminnan taustalla on usko taiteen, kulttuurin ja luovuuden merkitykseen ihmisen elämässä sekä tietoisuus siitä, että itse toiminnan tuotos ei ole tärkeintä vaan merkityksellisintä on se, mitä tapahtuu yhteisen työskentelyprosessin aikana. Taiteella ja luovuudella on todettu olevan ihmisen terveyttä ja hyvinvointia vahvistava vaikutus, ja ne lisäävät osallisuutta sekä yhteistä toimintaa. Taiteen kautta ihmisten yhdessäolo ja vuorovaikutus lisääntyvät, koska taiteen tekemiseen ja kokemiseen liittyy aktiivinen osallistuminen ja elämysten kokeminen. (Nietosvuori 2008, 136–137.)

Toiminnalliset menetelmät auttavat yksilöä hahmottamaan omaa tarinaansa ja mahdollistavat tarinan kertomisen muille, mikä parantaa yksilön itsetuntoa ja vahvistaa hänen tunnettaan yhteisöön kuulumisesta (Nietosvuori 2008, 136). Tarinan saatua esimerkiksi sanallisen tai kuvallisen muodon, voidaan siitä keskustella ja synnyttää uudenlaisia kertomuksia yhdessä muiden kanssa (Ruusunen 2005, 54). Syntyneet tarinat kertovat ihmisen menneisyydestä, tulevaisuudesta, arvoista ja asenteista, ja niiden avulla työntekijä voi saada paljon tietoa asiakkaasta ja päästä sisään hänen kokemusmaailmaansa (Nietosvuori 2008, 138).

Toiminnallisten menetelmien avulla voidaan tarkastella myös ryhmäläisten elämään liittyviä vuorovaikutustilanteita ja ryhmän jäsenten tunteita, kokemuksia, mielipiteitä, arvoja ja tavoitteiden asettelua (Tarkiainen & Salomäki 2005, 125). Toiminnalliset menetelmät voivat edesauttaa yksilöä löytämään uusia ja erilaisia näkökulmia pohtimiinsa asioihin, mikä motivoi omien ongelmien tarkasteluun. Menetelmien mahdollistaman keskustelun kautta pystytään jakamaan ja kokemaan asioita yhdessä sekä saadaan tunne toisten ihmisten läheisyydestä. (Nietosvuori 2008, 136–137.)

Menetelmät mahdollistavat itsensä tarkastelun ulkoapäin, jolloin yksilö kykenee tutki-
maan omaa toimintaansa aiempaa tarkemmin. Seuraamalla muiden toimintaa yksilö voi tunnistaa itselle tyypillisiä toimintamalleja ja samaistua muiden toimintaan. Turvallisessa ympäristössä annetussa rakentavasta palautteesta sekä samaistumisen jakamisesta voi yksilö saada suurta apua selviytymiseensä. (Tarkiainen & Salomäki 2005, 126.)

Toiminnallisia menetelmiä voi käyttää apuna erilaisten haasteellisten asioiden käsittelemisessä. Ne auttavat asiakkaita tekemään näkyväksi tunteita, asenteita ja arvoja sekä mahdollistavat näiden tarkastelun. Toiminnallisten harjoitteiden jälkeen harjoitteiden herättämät tuntemukset ja kokemukset on hyvä purkaa rauhassa ryhmäläisten kesken. (Mäkinen ym. 2009, 157–158.) Koko toiminnallinen prosessi tai sen tuotos voi voimaannuttaa tekijäänsä, vahvistaa itsetuntoa ja -tuntemusta sekä rikastuttaa vuorovaikutusta (Ruusunen 2005, 54).

3.2 Toiminnallisten ryhmien merkityksiä päihdekuntoutuksessa

Päihdehoidossa ja kuntoutuksessa käytetään erilaisia toiminnallisia menetelmiä kuntoutuksen tukena. Toiminnallisten menetelmien tavoitteena on auttaa asiakasta löytämään sanoja ja muotoa ajatuksille, tunteille ja mielikuville, jotka eivät vielä ole saaneet sanallista merkitystä. Menetelmillä pyritään helpottamaan vuorovaikutusta ja niiden tavoitteena on päästä tarkastelemaan lähemmin asiakkaan päihteidenkäyttöä, päihdehistoriaa sekä elämäntilannetta ja sen historiaa. Tarkastelun kohteena ovat myös asiakkaan elämään liittyvät erilaiset riskitilanteet, pyrkimykset ja haaveet sekä asiakkaan käsitykset itsestään ja muista ihmisistä. Menetelmissä tarkastellaan myös asiakkaan voimavaroja, kiinnostuksen kohteita sekä elämäntilannetta ja taitoja, ja niissä korostuu asiakkaan käsitys omasta tilanteestaan. (Salo-Chydenius 2010.)

Ryhmässä voi toiminnallisten menetelmien avulla vahvistaa asiakkaiden välistä jakamisprosessia. Pelkästään jo mahdollisuus keskustella omista asioistaan sekä ajatuksistaan toisten samassa tilanteessa olevien kanssa, voi kohentaa ryhmäläisten itsetuntoa. Menetelmien avulla voidaan tehdä käsiteltävä aihe näkyväksi ja selkiyttää sitä sekä lisätä ryhmän aktiivisuutta ja luovuutta. (Tarkiainen & Salomäki 2005, 124–125.) Toiminnalliset menetelmät luovat erilaisia mahdollisuuksia pohdiskeluun, keskusteluun ja asioiden tarkasteluun. Niiden tavoitteena on vahvistaa ihmisen sisäistä maailmaa ja henkisiä toimintoja sekä tukea arjessa jaksamista. (Nietosvuori 2008, 141.)

Päihdekuntoutuksessa ryhmät luovat hyviä mahdollisuuksia uusien sosiaalisten taitojen kokeilemiseen ja oppimiseen. Ryhmäkuntoutuksen etuina on kokemusten jakaminen, kannustus sekä yhteisöllinen kokemus siitä, ettei ole yksin ongelmansa kanssa. (Lahti & Pienimäki 2006, 145–146.) Ryhmä toimii asiakkaille peilinä, ja siellä voi vastaanottaa toisen ihmisen antamia kokemuksia. Kuntoutuja voi tuntea helpotusta ja motivoitua itsensä hoitamiseen, kun hän huomaa, ettei hänessä itsessään tai omassa persoonassaan ole puutteita, vaan että syy niihin on hänen sairautessaan ja siihen liittyvissä oireissa. (Korhonen 2009, 239.)

Päihteidenkäytön riskitilanteet liittyvät usein sosiaalisen elämän hankaluuksiin, päihdeidenkäyttöön liittyvään sosiaaliseen paineeseen tai negatiivisiin tunnetiloihin. Suomalaisessa päihdekuntoutuksessa sosiaalisten taitojen harjoittelu onkin yksi käytetyimmistä menetelmistä. (Lahti & Pienimäki 2006, 142.) Sosiaalisia vuorovaikutustaitoja voidaan rakentaa toiminnallisten menetelmien avulla. Vuorovaikutuksessa syntyneillä kokemuksilla on vaikutusta useaan tekijään, esimerkiksi yksilön minäkäsityksen muodostamiseen. (Nietosvuori 2008, 138.) Kommunikaatiotaitoja vahvistamalla yksilö saa resursseja selviytyä näistä riskitilanteista ilman päihteitä ja sosiaalisen tuen hakeminen voi helpottua (Lahti & Pienimäki 2006, 142).

Toiminnallisten menetelmien avulla pyritään saamaan aikaan asiakkaassa innostusta aloitteellisuuteen, osallistumiseen, vuorovaikutukseen sekä sosiaaliseen muutokseen. Lisäksi toiminnassa huomioidaan yhteisöllisyys, jonka tavoitteena on innostaa ja motivoita asiakkaita kasvattamaan itse itseään. (Nietosvuori 2008, 140.) Ryhmätoiminnot mahdollistavat sosiaalisten taitojen harjoittelun sekä vuorovaikutukseen liittyvien ongelmien käsittelyn. Ryhmässä voidaan harjoitella riskitilanteita sekä erilaisten tunteiden ilmaisua, sietämistä ja säätelyä. Ryhmän luoma mahdollisuus auttaa ja tukea muita samassa elämäntilanteessa olevia kohottaa itsetuntoa sekä antaa elämälle tarkoitusta. Ryhmän jäsenten välinen tuki ja hyväksyntä kohottavat mielialaa. (Tuomola 2003, 220.)

Onkin todettu, että haittoja aiheuttava päihteidenkäyttö on sosiaalisten taitojen puutteen lisäksi yhteydessä myös kielteiseen minäkuvaan ja itseä koskeviin kielteisiin käsityksiin (Tuomola 2003, 221). Nämä näkyvät päihdekuntoutujilla usein ahdistuneisuushäiriöinä, joihin liittyy sosiaalisten tilanteiden pelko sekä itseinhon ja häpeän tunteet. Altistus so-

siaalisille tilanteille ja omasta tilanteesta kertomiselle, saattaa kuitenkin olla olennainen tekijä toipumisen edesauttamisessa. (Lahti & Pienimäki 2006, 146.)

Päihdeongelmaisilla on usein hankaluuksia tunteiden ilmaisemisessa sekä omien puoliensa pitämisessä. Retkahdukset liittyvät tavallisesti tilanteisiin, jotka sisältävät sosiaalista turhautumista tai painostusta, kielteisiä mielentiloja tai yksilöllisiä käyttöpaineita ja houkutusia. Tämän takia erilaiset itseluottamusta lisäävät sekä kieltäytymisharjoitteet ovat päihderyhmissä tärkeitä. Ryhmätilanteet voivat alussa tuntua vaikeilta, mutta tavallisesti jälkepäin saatu palaute on positiivista. Itseluottamusta lisäävien harjoitteiden tehokkuus perustuu sosiaalisten taitojen harjoitteluun sekä ongelmien tarkempaan kohdentamiseen. (Tuomola 2003, 221.)

Päihdekuntoutuksessa ryhmätilanne voi toimia myös ennaltaehkäisevästi, jolloin muiden kokemuksista voi oppia, ja muiden selviytymistarinoita soveltaa omaan elämäänsä. Toisaalta ryhmätilanne voi auttaa välttämään niitä riskitilanteita, joissa muut ovat retkahtaneet. Ryhmä luo mahdollisuuden samaistumiseen ja esimerkkinä olemiseen. (Tuomola 2003, 220.) Tärkeintä on oppia ymmärtämään itseään, jotta voi kuunnella itseään sekä muita samankaltaisia asioita kokeneita. Jokaisen ryhmäläisen kokemukseen ei pysty samaistumaan, mutta joihinkin samaistuminen saattaa taas olla korvaamattoman arvokasta kuntoutumisen kannalta. (Korhonen 2009, 239.)

Vertaisten antama tuki toimii silloin, kun asiakas itse pystyy tunnistamaan ja erittelemään omia tunteitaan, jotka ovat sairauden myötä tukahtuneet (Korhonen 2009, 239.) Ryhmässä kuntoutuja saa mahdollisuuden ilmaista omia tunteitaan sekä pelkojaan muiden läsnä ollessa, eikä niitä enää tarvitse piilottaa, vaan ne voi näyttää selvin päin. Tällä tavoin ryhmä mahdollistaa itsetuntemuksen kehittymisen, kun kuntoutuja tiedostaa nykyiseen elämäntilanteeseensa liittyviä tunteita. Hän oppii myös millainen merkitys omalla ajattelulla ja suhtautumisella on siihen, miltä hänestä tuntuu ja kuinka hän käyttäytyy erilaisissa vuorovaikutustilanteissa. (Tuomola 2003, 226.)

Toiminnallisten menetelmien kautta asiakas voi saada lisää sisältöä elämäänsä ja ne voivat herättää positiivisia tunteita. Nämä voivat lisätä asiakkaan aktiivisuutta ja osallisuutta. (Nietosvuori 2008, 141.) Ryhmä luo päihderiippuvaisille mahdollisuuden harjoitella ongelmallisista vuorovaikutustilanteista selviytymistä. Vuorovaikutustaitojen kehittäminen lisää hoitoon sitoutumista ja vähentää ryhmäläisten ahdistusta. Parhaimmil-

laan kuntoutuja voi huomata, että hänellä itsellään on vastuu omasta elämästään, ja että hän voi ajatteluaan ja tunteitaan muuttamalla, muuttaa myös omaa käyttäytymistään. (Tuomola 2003, 226.)

Turvallisessa ryhmätilanteessa kuntoutujan voi olla helpompaa kertoa omista kokemuksista sekä vastaanottaa kielteistä ja myönteistä palautetta. Usein vertaisten antama palaute on monipuolisempaa, ja se on helpompi ottaa vastaan kuin työntekijän antama ja sitä pidetään arvokkaampana. Ryhmässä saatu palaute esimerkiksi omasta käyttäytymisestä voi motivoida asiakasta muutokseen. (Tuomola 2003, 220.) Vertaisten avulla asiakas voi tehdä johtopäätöksiä ja oivalluksia, jotka auttavat ymmärtämään sairauden moninaisuutta sekä edesauttavat kuntoutumista (Korhonen 2009, 239).

3.3 Toiminnalliset ryhmät osana yhteisöhoitoa Palorannan hoitokodissa

Opinnäytetyömme toimeksiantaja oli Palorannan hoitokoti. Palorannan hoitokoti on vuonna 2003 Outokumpuun perustettu päihdekuntoutusyksikkö, joka tarjoaa kuntouttavaa ja tuettua asumispalvelua päihdeongelmallisille ihmisille. (Selena ry 2011a.) Palorannan hoitokodissa kuntoutuksen viitekehyksenä toimii yhteisöhoito (Mäntykivi 2012).

Yhteisöhoito näkyy hoitokodin toiminnassa asiakkaiden ja työntekijöiden tasavertaisuutena, eikä henkilökunta ole asiakkaita ylemmässä arvossa. Hoitokodin henkilökunnan tarkoituksena on tehdä itsensä mahdollisimman tarpeettomaksi yhteisön toiminnassa. Hoitofilosofiaan kuuluu vapauden ja vastuun antaminen asiakkaille. Kaikki yhteisön jäsenet kantavat oman vastuunsa yhteisön toimivuudesta. Yhteisö toimii silloin, kun se ei ole riippuvainen tietystä ihmisestä, vaan se toimii omalla voimallaan. (Mäntykivi 2012.)

Kuntoutukseen tullessaan asiakas kirjoittaa yhdessä työntekijän kanssa kirjallisen sitoumuksen. Sitoumuksessa asiakas sitoutuu muun muassa yhteisön luomiin sääntöihin, päihhteettömyyteen, väkivallattomuuteen, osallistumaan toipumista tukeviin ryhmiin sekä arjen toimintoihin. Palorannan hoitokodissa on yhteinen päätöksenteko, johon osallistuvat sekä työntekijät että asiakkaat. Joka viikko hoitokodissa kokoontuu yhteisöpalaveri, jossa jokaisella on mahdollisuus vaikuttaa seuraavan viikon viikko-ohjelmaan.

Palavereissa yhteisön kesken jaetaan myös vastuualueet arkiaskareista. (Mäntykivi 2012.)

Palorannan hoitokodin toiminnan tavoitteena on tukea ja ylläpitää asiakkaiden toimintakykyä (Selena ry 2011a.) Hoitoprosessin aikana asiakkaan elämäntilanne kartoitetaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti, ja yhteisön ja henkilökunnan tehtävänä on toimia kanssakulkijoina toinen toisilleen (Selena ry 2011b). Hoitokodissa käytetään erilaisia menetelmiä, keinoja ja esimerkkejä muutoksen ja uuden oppimisen tukena (Selena ry 2011a).

Palorannan hoitokodin toiminta perustuu avoimeen ja rehelliseen kommunikointiin, jossa asiat käsitellään yhteisesti yhteisön kesken (Mäntykivi 2012). Hoitokoti tarjoaa asiakkaille päihteettömän toipumisympäristön, jossa huomioidaan sekä yksilöllinen että yhteisöllinen näkökulma. Päihdekuntoutujien hoitoprosessi etenee yksilöllisesti yhdessä eläen, tehden ja opetellen. (Selena ry 2011a.)

Hoitokodilla kokoontuu viikoittain talon sisäisiä ja ulkopuolisia ryhmiä, joita ovat esimerkiksi yhteisöryhmät, keskusteluryhmät ja toiminnalliset ryhmät. Toimintaan sisältyy sekä yksilö- että ryhmätoimintoja liittyen riippuvuuteen, voimavaroihin, tunteisiin ja erilaisiin selviytymiskeinoihin. (Selena ry 2011b.) Ryhmien tarkoituksena on edistää kuntoutumista, vuorovaikutusta ja toipumista (Selena ry 2011a). Päihdekuntoutuksen tukena toimivissa toiminnallisissa ryhmissä hyödynnetään muun muassa luovien ja taideterapeuttisten menetelmien käyttöä (Selena ry 2011b).

Toiminnalliset ryhmät kuuluvat Palorannassa oleellisesti yhteisöhoitoon. Ryhmien tavoitteena on kuntoutujien minäkuvan kirkastaminen sekä päihteettömän identiteetin vahvistaminen. Ryhmissä opetellaan erilaisten harjoitteiden avulla vuorovaikutustaitoja sekä tunnistamaan omia tunteita. Kuntoutumisen kannalta on merkittävää, että asiakkaat saavat yhteyden omaan itseensä ja tunteisiinsa. Ryhmissä harjoitellaan myös rentoutumista, koska koko toipumine lähtee siitä, että asiakas oppii pysähtymään ja kuuntelemaan itseään. Ryhmätoimintojen taustalla on ajatus siitä, että asiakas saa yhteyden itseensä, tunnistaa kuka on, miten on maailmassa, mitä tuntee ja miten maailma olisi parempi paikka muille. (Mäntykivi 2012.)

4 Opinnäytetyön tehtävä ja tarkoitus

Idea opinnäytetyöhömmme nousi toimeksiantajamme tarpeesta sekä omasta mielenkiinnostamme päihdetyötä kohtaan. Toiminnallisen opinnäytetyömmme tehtävänä oli koota opas toiminnallisista harjoitteista Palorannan hoitokodin ryhmätoimintojen tueksi. Opas sisälsi erilaisia harjoitteita liittyen tunnetyöskentelyyn, rentoutumiseen, vuorovaikutus- ja yhteistyötaitojen sekä itsetuntemuksen vahvistamiseen. Opinnäytetyömmme tarkoituksena oli ryhmätoiminnan kehittäminen Palorannan hoitokodissa.

Toimeksiantajamme koki tarpeelliseksi kehittää päihderyhmien toimintoja uudistamalla itsetuntemukseen, vuorovaikutustaitoihin sekä rentoutumiseen liittyviä toiminnallisia harjoitteita. Palorannan hoitokodissa on käytetty aikaisemminkin erilaisia toiminnallisia menetelmiä, mutta työntekijöiden käytössä ei ole ollut yhtenäistä harjoiteoppasta, joka olisi arvioitu ja jota voisi käyttää sellaisenaan Palorannan hoitokodin toiminnallisten päihderyhmien ohjauksessa ja sisältöjen suunnittelemisessa. Toimeksiantaja halusi käyttöönsä harjoiteoppaan, jonka toteutusprosessissa asiakkaat ja koko työyhteisö olisivat olleet mukana, mikä edesauttaisi oppaan soveltuvuutta ja käytettävyyttä Palorannan hoitokodissa.

Harjoiteoppaamme tavoitteena oli tuoda uusia toipumista tukevia harjoitteita Palorannassa toimiviin ryhmiin, ja sitä kautta vahvistaa asiakkaiden kuntoutumisprosessia. Harjoitteiden tavoitteina oli, että kuntoutujat saavat mahdollisuuden omien tunteiden tunnistamiseen ja käsittelemiseen, omien voimavarojen käyttöönottoon sekä minäkuvan ja itsetunnon vahvistamiseen. Lisäksi tavoitteina oli yksilön aktivoiminen, yhteistyö- ja vuorovaikutustaitojen vahvistaminen sekä hetkeen pysähtyminen ja itsensä kuunteleminen. Oppaaseen kootut harjoitteet toimivat asiakkaiden kokonaisvaltaisen kuntoutumisen tukena ja ne pohjautuivat Palorannan hoitokodin toimintaperiaatteisiin. Oppaasta jäi työntekijöille ryhmäohjaukseen konkreettinen työkalu, joka on arvioitu yhdessä asiakkaiden ja työyhteisön kanssa.

5 Opinnäytetyön toteutus

5.1 Prosessin kuvaus

Toiminnallinen opinnäytetyömme on eräänlainen projekti ja se mukailee projektityön eri vaiheita. Projektityöskentelyn päämääränä on kehittää työtä ja sen prosesseja sekä saavuttaa tietty ennalta määritelty selkeä tavoite. Projekteja voidaan määritellä eri näkökulmista, mutta niillä on tavoitteen lisäksi seuraavanlaisia yhteisiä piirteitä:

- Toimintaa ohjataan suunnitelmallisesti.
- Toteutuksesta on olemassa suunnitelma.
- Projekti on ihmisten välistä yhteistoimintaa ja siinä työskentelevillä ihmisillä on tietyt roolit sekä vastualueet.
- Projektille on luotu tietty aikataulu sekä päättymispäivä ja sen etenemistä seurataan. (Kettunen 2009, 15–16.)

Jokaisella projektilla tulee olla konkreettinen tarve ja sen on oltava hyödyllinen ja tuotettava lisäarvoa asiakkaiden ja yhteistyökumppaneiden näkökulmasta (Virtanen 2000, 93). Projektityöskentely voidaan jakaa viiteen vaiheeseen, joita ovat tarpeen tunnistaminen, määrittelyvaihe, suunnitteluvaihe, toteutus sekä projektin päättäminen. Vaiheet voivat seurata toisiaan, mutta voivat olla myös osittain päällekkäisiä. (Kettunen 2009, 43.)

Harjoiteoppaamme toteutusprosessi käynnistyi toimeksiantajamme tarpeista kehittää Palorannan hoitokodin päihderyhmätoimintaa. Toimeksiantajamme halusi ryhmätoimintojen tueksi harjoiteoppaan liittyen itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen vahvistamiseen sekä rentoutumiseen. Hoitokodissa on ollut käytössä erilaisia toiminnallisia harjoitteita, mutta toimeksiantaja koki tarpeelliseksi saada uusia ja erilaisia harjoitteita toimimisen tueksi. Oppaaseen kootut harjoitteet on valittu vastaamaan Palorannan toiminnallisten päihderyhmien tavoitteisiin ja jo tiedostettuihin tarpeisiin päihdekuntoutumisprosessissa. Tavoitteet perustuvat päihdeproblematiikan kokonaisvaltaiseen ymmärtämiseen ja ennen kaikkea yksilön psyykkisen puolen vahvistamiseen.

Sosiaali- ja terveysalan palvelutuotteeseen liittyy melkein aina työntekijän- ja asiakkaan välinen vuorovaikutus. Tuoteideoiden tarkoituksena on asiakkaan terveyden, hyvin-

voinnin sekä elämänhallinnan edistäminen. (Jämsä & Manninen 2000, 24.) Opinnäytetyömme aihe kytkeytyy pitkälti ihmisen psyykkisen hyvinvoinnin tukemiseen. Harjoiteoppaan avulla pyritään vahvistamaan ja rakentamaan kuntoutujan itsetuntemusta sekä vuorovaikutustaitoja ja sitä kautta edistämään hyvinvointia ja elämänhallintaa.

Harjoiteoppaamme toteutus on noudattanut projekteille tyypillisiä piirteitä. Olemme sopineet toimeksiantajamme kanssa harjoiteoppaalle tietyn aikataulun ja jakaneet vastualueet, joiden puitteissa molemmat osapuolet ovat pystyneet työskentelemään. Olemme tehneet koko prosessin ajan tiivistä yhteistyötä toimeksiantajamme kanssa muun muassa ohjauskeskustelujen ja sähköpostin välityksellä.

Harjoiteopastamme voi ajatella eräänlaisena kehitysprojektina, jolla halutaan kehittää tiettyä yrityksen toiminnan osa-aluetta eli tapauksessamme ryhmätoimintaa. Kettunen (2009, 17–19) kuvaa projekteja piirteiltään hyvin erilaisiksi riippuen niiden tavoitteista. Yritysten sisäiset kehitysprojektit lähtevät liikkeelle yleensä jostakin kehitysideasta, jonka tavoitteena on kehittää yrityksen toimintaa. Kehitysprojektista esimerkkinä voi olla jonkin yrityksen toiminnan osaprosessin kehittäminen tai sen muuttaminen. Kehitysprojektit tuovat vaihtelevuutta työhön ja niissä on tärkeää mukana olleiden osapuolien motivoituneisuus ja halukkuus osallistua yhteiseen kehittämiseen.

5.1.1 Määrittelyvaihe

Projekti alkaa määrittelyvaiheella, jonka aikana analysoidaan projektin tarve (Virtanen 2000, 74). Määrittelyvaiheen tavoitteena on selvittää, mikä on projektin lopullinen tuotos, ja tämä vaihe voidaan sisällyttää tarpeen tunnistamisvaiheeseen (Kettunen 2009, 51). Määrittelyvaiheessa selvitetään, mikä on projektin tehtävä eli päämäärä, mitä tehdään ja kenelle, ja mitä projektista jää jäljelle, kun se on valmis (Virtanen 2000, 74).

Aloitimme opinnäytetyömme määrittelyvaiheen loppusyksystä 2011 aiheanalyysillä eli ideoinnilla. Pohdimme yhdessä, mikä kohderyhmä meitä molempia kiinnostaisi ja valitsimme opinnäytetyömme aihepiiriksi mielenterveys- tai päihdetyön. Nämä aihepiirit kiinnostivat meitä molempia ja halusimme syventää ammattitaitoamme näillä sosiaalialan osa-alueilla.

Olimme loppusyksyn aikana yhteydessä useaan eri mielenterveys- ja päihdealan toimijaan ja kartoitimme millaisille opinnäytetyön toimeksiannoille olisi tarvetta. Meillä oli päämääränä saada opinnäytetyömme toimeksiantona, koska mielestämme tämä kuvaa sitä, että tekemällemme työlle on oikeasti tarvetta. Meitä molempia kiinnosti enemmän tehdä toiminnallinen kuin tutkimuksellinen opinnäytetyö. Tämä vaikutti osaltaan vaihtoehtojen vähyyteen, koska toimeksiantoja tutkimuksellisille opinnäytetöille olisi ollut enemmän tarjolla. Onneksemme Palorannan hoitokodista nousi tarve mielenkiintoiselle toiminnalliselle opinnäytetyölle.

Aloitimme varsinaisen opinnäytetyömme määrittelyvaiheen tapaamalla helmikuussa Palorannan toiminnanjohtajaa sekä hoitokodin päihdetyönohjaajaa, ja kävimme yhdessä läpi millaiselle kehittämistyölle hoitokodissa olisi tarvetta. Työntekijöiltä nousi tarve päihdekuntoutujien ryhmätoiminnan kehittämiseen. Työntekijät halusivat talossa toimivien ryhmien tueksi menetelmäoppaan, johon sisällytettäisiin erilaisia harjoitteita sekä tietoa harjoitteiden ja menetelmien käytöstä. Määrittelyvaiheessa toiminnallisen opinnäytetyömme tehtäväksi muodostui menetelmäoppaan tekeminen päihdekuntoutuksen tueksi Palorannan hoitokotiin.

5.1.2 Suunnitteluvaihe

Suunnitteluvaihe on projektin tärkeimpiä vaiheita ja siinä syvennetään projektille määrittelyvaiheessa asetettuja tavoitteita. Suunnitteluvaiheessa varmistetaan, että projektin osapuolilla on yhteinen näkemys projektin tuotoksesta sekä siitä, mitä tehdään, miten tehdään ja millä aikataululla. Suunnitelmassa on tärkeä luoda selkeät tavoitteet, koska ne lisäävät yhteisymmärrystä ja helpottavat yhteistoiminnan sujuvuutta. Hyvä suunnitelma ei kuitenkaan ole koskaan täysin valmis, vaan sitä muokataan ja päivitetään koko projektin ajan. (Kettunen 2009, 54–55.)

Suunnitteluvaiheessa tapasimme toimeksiantajamme kanssa ja kävimme yhdessä tarkemmin läpi sitä, mihin tarkoitukseen harjoiteopas tulee, mihin tavoitteisiin sen tulisi vastata sekä mitä sen tulisi sisältää. Tavoitteeksi määrittyi harjoiteoppaan tekeminen jo voimassa oleviin ryhmiin. Työntekijät kokivat tarpeelliseksi saada uusia harjoitteita jo käytössä olevien harjoitteiden rinnalle. Harjoitteet toimivat työvälineinä työntekijöiden

ja asiakkaiden välillä, ja uusien harjoitteiden avulla sekä työntekijät että asiakkaat saavat uudenlaisia keinoja vuorovaikutukseen.

Palorannassa toimii useita erilaisia ryhmiä ja päätimme rajata harjoitteet koskemaan itsetuntemuksen edistämistä, sosiaalisten- ja vuorovaikutustaitojen harjoittelemista sekä rentoutumista. Harjoiteoppaan sisältö määrittyi työntekijöiden työssä tunnistamaan tarpeeseen, jota tukee myös päihdekirjallisuus. Niin kuin aikaisemmin opinnäytetyömme viitekehyksessä tuli esille esimerkiksi itsetuntemuksen, sosiaalisten- ja vuorovaikutustaitojen vahvistaminen on päihdekuntoutuksessa toipumisen kannalta erittäin tärkeää.

Suunnitteluvaiheessa mietimme yhdessä oppaan ulkoasua niin, että se olisi käyttötarkoitukseen sopiva ja palvelisi työntekijöitä parhaiten. Päätimme yhdessä, että opas tulee toimeksiantajan käyttöön sekä paperiversiona että sähköisessä muodossa, jotta menetelmäoppaan päivittäminen ja jatkotyöstäminen olisivat helpompaa. Yhdessä toimeksiantajamme kanssa päätimme, että tuotoksesta tulisi kovakantinen, jotta se säilyisi paremmin.

5.1.3 Toteutusvaihe

Projektin toteutusvaihe on projektin näkyvimpiä vaiheita (Virtanen 2000, 75). Toteutusvaihe käynnistyy, kun suunnitelmavaihe on saatu päätökseen, ja on tiedossa mitä tulee tehdä, millä tavalla ja millä resursseilla (Kettunen 2009, 156). Aloitimme menetelmäoppaan varsinaisen toteutusvaiheen keväällä 2012 tutustumalla toimeksiantajamme toiminnan lähtökohtiin ja periaatteisiin sekä etsimällä tarvitsemaamme lähdekirjallisuutta ja erilaisia aiheeseemme kytkeytyviä tutkimuksia.

Perehdyimme lähdekirjallisuuteen, syventääksemme ymmärrystä päihdeongelmasta sekä päihdekuntoutuksesta ja siitä, mitä annettavaa toiminnallisilla menetelmillä on päihdekuntoutuksen tukemisessa. Lähdekirjallisuuden hankinnassa pyrimme valitsemaan mahdollisimman uusia teoksia sekä välttämään internet-lähteitä, jotta käyttämämme tieto olisi mahdollisimman ajankohtaista ja luotettavaa.

Arvioimme lähdekirjallisuutta, minkä jälkeen rajasimme viitekehykseen teoksia, jotka käsittelivät päihdeongelmaa kuntoutumisen sekä toipumisen tukemisen näkökulmasta. Harjoiteoppaamme tavoitteena oli toimia kuntoutumisen tukena Palorannan toiminnallisissa päihdekuntoutusryhmissä, joten pidimme tärkeänä perehtyä ensin kunnolla päihdekuntoutuksen tavoitteisiin yleisellä tavalla. Toimeksiantajamme koki tarpeelliseksi kehittää päihderyhmien toimintoja uudistamalla itsetuntemukseen, vuorovaikutustaitoihin sekä rentoutumiseen liittyviä toiminnallisia harjoitteita. Seuraavaksi lähdimme tarkastelemaan kirjallisuutta toiminnallisista menetelmistä.

Lähdekirjallisuuden arvioinnin jälkeen aloimme luonnostella harjoiteoppaan sisällysluettelo ja otsikointia. Palorannan ryhmätoiminnan tavoitteiden pohjalta nostimme oppaaseemme asiasanoiksi itsetuntemuksen, vuorovaikutuksen sekä rentoutuksen. Näihin keskittyminen päihdekuntoutuksessa korostui vahvasti myös viitekehysesä. Aloimme koota oppaaseen itsetuntemus-, vuorovaikutus- sekä rentoutumisharjoitteita. Valitsimme harjoitteet vastaamaan tavoitteiltaan mahdollisimman hyvin toimeksiantajamme tarpeita sekä niitä tavoitteita, joihin Palorannan yhteisöllisillä päihderyhmillä pyritään.

Kokosimme itsetuntemukseen ja vuorovaikutustaitoihin liittyviä harjoitteita, joiden tavoitteena oli vahvistaa ja rakentaa omaa minäkuva ja identiteettiä, muun muassa mahdollistamalla omien arvojen, voimavarojen, unelmien sekä oman elämän ja toiminnan pohtiminen harjoitteiden kautta. Harjoitteisiin valittiin myös sellaisia harjoitteita, joiden kautta mahdollistuu omien tunteiden tunnistaminen, nimeäminen ja käsitteleminen. Koimme tärkeäksi valita myös sellaisia harjoitteita, joiden avulla asiakkaat voisivat tunnistaa omia reaktiotapojaan, oppisivat hallitsemaan niitä sekä löytäisivät uusia keinoja esimerkiksi ahdistuksen ja jännityksen sietämiseen.

Kokosimme myös yhteistyöharjoitteita, joiden tavoitteena on ryhmätyötaitojen ja sosiaalisten taitojen harjoittaminen sekä onnistumisen ja osaamisen kokemusten mahdollistaminen. Harjoitteiden yhtenä tavoitteena oli myös edesauttaa ryhmäytymistä. Kokosimme myös rentoutumisharjoitteita, jotka mahdollistavat asiakkaille pysähtymisen tähän hetkeen, itseensä keskittymiseen sekä kehon ja mielen rentoutumiseen.

Harjoitteiden valitsemisen punaisena lankana olivat koko prosessin ajan päihdekuntoutuksen sekä Palorannan yhteisöllisten päihderyhmätoimintojen tavoitteet, ennen kaikkea minäkuvan, itsetunnon sekä vuorovaikutustaitojen vahvistaminen. Valitsimme sellaisia harjoitteita, jotka soveltuvat aikuisille päihdekuntoutujille, ja innostaisivat ja motivoisivat heitä osallistumaan omaan kuntoutumisprosessiin toiminnallisten menetelmien avulla. Harjoitteiden valitsemisen taustalla oli koko ajan ajatus yhteisöllisyydestä sekä yksilön voimaantumisen, vahvistamisen ja subjektivoitumisesta.

Otsikoimme harjoitteet asiasanojen mukaisesti ja kokosimme harjoitteista raakaversioon, jonka lähetimme arvioitavaksi toimeksiantajallemme. Palorannan työntekijät arvioivat ja kokeilivat harjoitteiden toimivuutta päihdekuntoutusryhmissä. Kolmas osa oppaaseen tulevista harjoitteista arvioitettiin ryhmissä, jolloin palautetta antoivat sekä työntekijät että asiakkaat ja loput harjoitteet kiersivät työyhteisön arvioitavina.

Työntekijät antoivat palautetta harjoitteiden selkeydestä sekä muun muassa siitä, kuinka asiakkaat lähtivät mukaan harjoitteisiin, kuinka harjoitteet edistivät sekä asiakkaiden keskinäistä että työntekijän ja asiakkaiden välistä vuorovaikutusta, ja millaisia muutoksia harjoitteisiin voisi tehdä. Saimme palautetta esimerkiksi siitä, että harjoitteet olivat monipuolisia ja niitä oli tarpeen mukaan helppo soveltaa asiakasryhmän näköiseksi. Asiakkaat olivat motivoituneita ja toimivat intensiivisesti harjoitteiden parissa. Harjoitteiden kautta työntekijät olivat oppineet uutta monesta asiakkaasta.

Työntekijöiden palautteista tuli esille, että asiakkaat olivat kokeneet merkitykselliseksi sen, että heidät oli otettu mukaan tuotoksen arviointiprosessiin. Toimeksiantajamme mukaan asiakkaat olivat motivoituneita osallistumaan tuotokseemme liittyviin harjoitteisiin ja palautteiden antamiseen. Asiakkaat pitivät tärkeänä, että he saivat osallistua sekä vaikuttaa tuotoksen tekoprosessiin, ja kokivat vastuun osallistumisesta ja palautteiden antamisesta merkityksellisenä.

Asiakkaiden palautteista näkyivät heidän kokemuksensa harjoitteista, kuten täytyivätkö harjoitteille asetetut tavoitteet ja mitä harjoitteet antoivat asiakkaille itselleen. Asiakkailta saaduista palautteista tuli esille muun muassa, että harjoitteet helpottivat omien ajatusten käsittelyä ja tunteiden tunnistamista sekä näiden jakamista muille. Asiakkaat ko-

kivat, että harjoitteiden avulla he pystyivät jakamaan kokemuksia, samaistumaan sekä samaan uutta näkökulmaa asioihin.

Raakaversioon arvioittamisen jälkeen sovimme tapaamisen, jossa kävimme muun muassa vielä tarkemmin läpi lopullisen tuotoksen sisältöä ja ulkoasua. Tarkoituksenamme oli koko prosessin ajan tehdä tuotoksesta mahdollisimman selkeä sekä työntekijöiden tarpeita vastaava. Toimeksiantajamme oli tyytyväinen tuotoksemme raakaversioon ja harjoitteiden määrään ja koki, että arvioinnin läpikäyneet harjoitteet olivat olleet selkeitä ja soveltuneet hyvin Palorannan ryhmätoimintoihin. Meidän ja toimeksiantajamme käsitys prosessin lopputuloksesta oli mielestämme alusta saakka selkeä, mihin vaikutti suurelta osin avoin ja vuorovaikutuksellinen yhteistyö.

Aikaisemmasta suunnitelmasta poiketen päätimme rajata tuotoksemme sisältämään pelkkiä harjoitteita. Toimeksiantajamme koki, että heillä on jo tarvittava tieto käytössä olevista menetelmistä ja niiden käytöstä, eikä näiden tietojen laittaminen tuotokseen toisi sille lisäarvoa. Tähän saakka tuotoksemme työnimenä oli ollut menetelmäopas, mutta se ei enää mielestämme vastannut tuotoksemme sisältöä, joten päätimme kutsua tuotostamme harjoiteoppaaksi.

Saamiemme palautteiden pohjalta teimme harjoitteisiin toimeksiantajamme ehdottamat muutokset ja päätimme tuotoksen sisällysluettelon lopullisen muodon ja järjestyksen. Tämän jälkeen kokosimme harjoitteet tuotokseen ja viimeistelimme tuotoksen muun muassa lisäämällä kuvia elävöittämään sen ilmettä. Viimeistelyämme tuotoksen, lähetimme sen vielä kerran arvioitavaksi toimeksiantajallemme, jolloin heillä oli vielä mahdollisuus vaikuttaa tuotoksen lopulliseen muotoon. Halusimme arvioittaa tuotoksen vielä kertaalleen, jotta varmistuisimme siitä, että lopullinen tuotos ja sen ulkoasu miellyttäisi molempia osapuolia. Lopuksi veimme tuotoksen kansitettavaksi.

5.1.4 Prosessin päättäminen

Jokaiseen projektiin kuuluu olennaisena osana sen päättäminen. Projektit määritellään etukäteen kestoltaan määräaikaikaisiksi ja jokainen projekti täytyy päättää. (Virtanen 2000, 126.) Projektin lopussa molempien osapuolien sekä tuotoksen tekijöiden ja toimeksiantajan täytyy olla joustavia. Tekijöiden on jakettava työskennellä loppuun asti tavoittei-

den saavuttamiseksi ja toimeksiantajan on puolestaan ymmärrettävä, että projektin eteen työskenteleminen täytyy jossakin vaiheessa lopettaa. Projektista syntyy usein uusia tarpeita sekä jatkokehittämissideoita. Nämä olisi hyvä kirjata ylös jatkotyöskentelyä varten. Lopuksi projektin tulokset dokumentoidaan raportiksi. (Kettunen 2009, 182.)

Päätimme opinnäytetyöprosessin luovuttamalla produktin eli tuotoksemme toimeksiantajallemme sovituissa aikatauluissa. Lähetimme toimeksiantajallemme tuotoksen paperiversiona sekä sähköisessä muodossa aikaisemman suunnitelman mukaisesti. Toiminnallisen opinnäytetyömme tehtävänä oli koota harjoitevihko päihdekuntoutuksen tueksi Palorannan hoitokotiin.

Tuotoksemme sisälsi erilaisia harjoitteita liittyen tunnetyöskentelyyn, vuorovaikutus- ja yhteistyötaitojen sekä itsetuntemuksen vahvistamiseen ja rentoutumiseen. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli ryhmätoiminnan kehittäminen Palorannan hoitokodissa. Olemme työstäneet omalta osaltamme tuotoksen valmiiksi sille asetettujen tavoitteiden mukaisesti ja palauttaneet sen toimeksiantajallemme. Toimeksiantajamme käyttää tuotostamme päihdekuntoutuksen tukena ryhmätoiminnoissa Palorannan hoitokodissa. Tuotoksemme mahdollisesta jatkotyöstämisestä vastaa toimeksiantajamme.

5.1.5 Tuotoksen arviointi

Toiminnallinen opinnäytetyö tulee tehdä kriittisesti tutkivalla otteella ja sen kokonaisuuden arviointi on osa oppimisprosessia. Tutkivalla otteella tarkoitetaan valintojen joukkoa, valintojen tarkastelua ja valintojen perustelua aihetta koskevaan tietoperustaan pohjautuen. Tietoperustan ja viitekehyksen tulee olla aihetta koskevan alan kirjallisuuden mukaista. (Vilkkä & Airaksinen, 2003, 154.)

Tuotoksemme kokonaisuus muotoutui teoriakirjallisuutta, valmiita oppaita sekä jatkuvaa arviointia hyödyntämällä. Tuotoksen tekoprosessin aikana arvioimme työskentelyämme kriittisesti palaamalla yhä uudelleen tuotokselle asetettuihin tavoitteisiin ja sen tarkoitukseen. Näin työskentelyssämme säilyi tarkoituksenmukaisuus ja pysyimme aiheessa keskittyen tuotoksemme kannalta oleellisiin asioihin.

Jokaiseen kehittämissprojektiin tulisi kuulua seuranta ja arviointia. Palautteen saaminen on olennainen osa tietoista ja muutosta haluista toimintaa. Arviointi toimii jatkuvassa prosessiarvioinnissa palautteen ja projektin ohjaamisen välineenä. Kehittämistyölle on tyypillistä prosessimainen etenemistapa ja alussa asetetut tavoitteet täsmentyvät prosessin etenemisen aikana. (Seppänen-Järvelä 2004, 19.)

Projektin arviointi on kokonaisuus, jossa etsitään vastauksia projektin kannalta tärkeisiin kysymyksiin. Arvioinnin kannalta on olennaista havainnoida koko projektin prosessinomaista kulkua. Olennaista on se, mitä tapahtuu projektin aikana ihmisten välisessä toiminnassa. Projektin sisäisessä ja ulkoisessa ohjauksessa arviointi on merkittävässä osassa. Prosessiarvioinnissa johtopäätöksiä tehdään seurantatiedon, palautteiden ja reflektion pohjalta, mitkä ohjaavat kohti projektin tavoitteita. (emt. 2004, 20, 25.)

Tuotoksemme arviointi koostui kolmesta eri vaiheesta. Ensimmäisessä vaiheessa arvioitimme harjoitteet toimeksiantajallamme käytännön työssä sekä työyhteisön jäsenten kesken, minkä jälkeen muokkasimme harjoitteet palautteiden mukaisesti. Saimme positiivista palautetta muun muassa harjoitteiden selkeydestä ja soveltuvuudesta.

Toisessa vaiheessa lähetimme toimeksiantajallemme tuotoksesta raakaversioon, jota työyhteisö arvioi ja antoi muokkausehdotuksia. Arvioinnin viimeisessä vaiheessa toimeksiantajamme arvioi lähes valmiin tuotoksen ulkoasua sekä sen luettavuutta. Viimeisellä arviointivaiheella pyrimme mahdollistamaan sen, että tuotos vastaisi sille asetettuihin tavoitteisiin ja olisi käyttötarkoitukseen mahdollisimman soveltuva.

Pyrimme koko prosessin ajan arvioimaan kriittisesti tekemäämme työtä ja käytimme parityöskentelyn mahdollistamaa vertaisarviointia arvioinnin tukena. Reflektointi oli koko prosessin ajan oleellinen osa arviointia ja tuki muun arvioinnin ohella toimintamme tavoitteellisuutta.

5.2 Menetelmälliset valinnat

Hyödynsimme opinnäytetyöprosessin aikana erilaisia tiedonkeruumenetelmiä. Määrittely- ja suunnitteluvaiheessa haastattelimme Palorannan hoitokodin työntekijöitä. Haastat-

telujen perusteella saimme selvitettyä opinnäytetyömme tarpeen sekä millaisiin tavoitteisiin syntyneen tuotoksen tulisi vastata.

Varsinaisessa harjoiteoppaan toteutusvaiheessa arvioimme kriittisesti jo olemassa olevaa aineistoa eli erilaisia oppaita ja kirjoja toiminnallisista menetelmistä. Arviointimme pohjalta valitsimme tarkoituksenmukaisia ja päihdekuntoutujan tarpeisiin vastaavia harjoitteita. Hyödynsimme harjoiteoppaassamme myös itse koettuja hyviä harjoitteita sekä jo olemassa olevaa omaa osaamistamme.

Arviointivaiheessa pyysimme toimeksiantajaltamme palautetta oppaassa olevista harjoitteista sekä lopullisen tuotoksen ulkoasusta. Koko prosessin ajan hyödynsimme jatkuvaa prosessiarviointia ja työstimme opastamme refleктоimalla sitä tavoitteiden suuntaisesti. Muokkasimme opasta toimeksiantajaltamme tulleiden palautteiden pohjalta, vastaamaan paremmin sille asetettuja tavoitteita.

6 Tuotoksen esittely

Toiminnallisen opinnäytetyömme tuotoksena syntyi harjoiteopas. Oppaan nimeksi tuli ”Harjoitteita itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen kehittämiseen”, Palorannan hoitokotiin suunnattu harjoiteopas yhteisöllisten ryhmätoimintojen tueksi. Oppaassa on sivuja 54, se on A4 -kokoinen ja kovakantinen. Käytimme oppaassa kuvia ja värejä elävöittämään sen ilmettä. Pyrimme tekemään oppaastamme mahdollisimman selkeälukuisen ja käyttötarkoitukseen soveltuvan. Harjoiteoppaan lopussa on lähdeluettelo, josta löytyvät harjoitteiden kokoamisessa apuna olleet teokset.

Opas alkaa Johdanto -kappaleella, jossa kerrotaan miten opas on syntynyt, kenelle se on tarkoitettu, mitä se sisältää ja mihin oppaan sisältämällä harjoitteilla pyritään. Harjoiteopas on syntynyt toiminnallisena opinnäytetyönä Palorannan hoitokotiin, ja se sisältää itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen kehittämiseen sekä rentoutumiseen liittyviä harjoitteita. Harjoitteiden tavoitteina on, että kuntoutujat saavat mahdollisuuden omien tunteiden tunnistamiseen ja käsittelemiseen, omien voimavarojen käyttöönottoon sekä minäkuvan ja itsetunnon vahvistamiseen. Lisäksi tavoitteina on yksilön aktivoiminen,

yhteistyö- ja vuorovaikutustaitojen vahvistaminen sekä hetkeen pysähtyminen ja itsensä kuunteleminen.

Harjoiteoppaan sisältämät harjoitteet on jäsennelty isompien otsikoiden alle. Näitä otsikoita ovat: Millainen minä olen?, Mistä minä tulen?, Mitä minä arvostan?, Mikä auttaa minua jaksamaan?, Mistä minä unelmoin?, Kuvakortit ajatusten apuna, Janaharjoitteet, Yhteistyöharjoitteet sekä Rentoutumisharjoitteet.

Millainen minä olen? -otsikon alla on harjoitteita, joiden tavoitteena on muun muassa oman minäkuvan ja identiteetin vahvistaminen ja rakentaminen sekä uusien toimintatapojen löytäminen esimerkiksi ahdistuksen ja jännityksen purkamiseksi. Mistä minä tulen? -harjoitteiden tavoitteena on auttaa oman elämänkaaren hahmottamisessa, ja harjoitteet toimivat muistin virkistäjinä omaan elämään liittyvissä tapahtumissa.

Oppaassa olevan Mitä minä arvostan? -otsikon sisältämien harjoitteiden tavoitteena on lisätä asiakkaiden tietoisuutta omista arvoista. Harjoitteet auttavat myös tekemään erilaisia valintoja itselle merkittävien asioiden puolesta. Mikä auttaa minua jaksamaan? -harjoitteiden tavoitteena on oppia tunnistamaan ja nimeämään omaan elämään ja hyvinvointiin liittyviä asioita. Harjoiteoppaan Mistä minä unelmoin? -otsikon alle on koottu harjoitteita, joiden tavoitteena on omien unelmien ymmärtäminen voimavarana ja niiden hyödyntäminen tavoitteiden muotoilemisessa sekä saavuttamisessa.

Kuvakortit ajatusten apuna -otsikon alla olevien harjoitteiden tavoitteena on toimia ajatusten herättäjinä sekä keskustelun avaajina. Harjoitteita voi myös käyttää esimerkiksi itselle merkittävien asioiden ja omien tunteiden nimeämisessä. Oppaan sisältämiä Janaharjoitteita voi käyttää muun muassa toiminnan arvioinnin apuna tai kuvaamaan omia tuntemuksia. Yhteistyöharjoitteiden tavoitteena on ryhmätyötaitojen ja sosiaalisten taitojen harjoittaminen. Oppaan lopussa olevien Rentoutumisharjoitteiden tavoitteena on tarjota kuntoutujille mahdollisuus keskittyä itseensä sekä rentouttaa kehoa ja mieltä.

7 Pohdinta

7.1 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyömme viitekehyksessä päihdeongelma näyttäytyi varsin moniulotteisena ongelmana, joka koskettaa niin yksilöä, erilaisia yhteisöjä kuin koko yhteiskuntaa. Päihderiippuvuus aiheuttaa ihmiselle fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia sekä henkisiä ongelmia, joiden hoitamiseen ei ole olemassa yhtä oikeaa keinoa vaan toipumiseen vaikuttavat monet yksittäiset tekijät. Päihderiippuvuudesta toipumiseen vaikuttavat muun muassa yksilön oma käsitys ongelmasta, yksilön saama sosiaalinen tuki tai painostus sekä se miten kuntoutus vastaa yksilön tarpeita.

Päihderiippuvuuden monimuotoisuuden vuoksi myös päihdekuntoutuksessa tulee huomioida jokaisen kuntoutujan yksilöllisyys ja kuntoutuksen tulee vastata kokonaisvaltaisesti erilaisten kuntoutujien tarpeisiin. Holmbergin (2010, 8-9) mukaan tärkeintä on ihmisen motivaation ja itsetunnon vahvistaminen. Päihdekuntoutujien kohtaaminen kokonaisvaltaisesti ja eettisesti on työntekijän tehtävä. Kuntoutumisen kannalta on olennaista ymmärtää, että jokaisella ihmisellä on mahdollisuus kuntoutua, jos hän on valmis tekemään sen eteen töitä.

Vaikka kaikkia päihdekuntoutujia yhdistää yhteinen ongelma, riippuvuus, on kuntoutuminen kuitenkin jokaisella kuntoutujalla yksilöllinen prosessi, eivätkä samanlaiset kuntoutusmenetelmät toimi samalla tavalla kaikilla. Toiminnalliset menetelmät ovat kuitenkin yksi keino käsitellä päihdekuntoutujan toipumisen kannalta merkittäviä asioita. Päihdekuntoutujien psyykkisen puolen vahvistaminen on menetelmästä riippumatta tärkeää toipumisen kannalta. Niin kuin Ruisniemi (2009, 162) toi aikaisemmin esille, päihderiippuvaisille on usein yhteistä heikentynyt itsetunto ja minäkäsitys, minkä vuoksi päihderiippuvaiset saattavatkin nähdä itsensä usein muita huonompina.

Päihdekuntoutuslaitoksissa on käytössä erilaisia menetelmiä ja esimerkiksi yhteisöhoito on yksi suomalaisessa päihdekuntoutuksessa käytetty hoitomuoto. Mielestämme toiminnalliset menetelmät sopivat hyvin käytettäväksi yhteisöhoitollisissa kuntoutuspaikoissa, koska niin toiminnallisten menetelmien kuin yhteisöhoiton periaatteissa koros-

tuvat samat teemat kuten osallisuus, luottamuksellisuus, avoimuus, yhteinen tekeminen, toisten tukeminen sekä tunteiden ja ajatusten jakaminen.

Toiminnallisia menetelmiä voi mielestämme käyttää useiden eri asiakasryhmien kanssa. Opinnäytetyöprosessin aikana korostui, että päihderiippuvaisten kuntoutuksessa niiden avulla pystytään käsittelemään kuntoutumisen kannalta tärkeitä asioita muun muassa itsetuntemukseen ja minäkuvaan liittyen sekä harjoittamaan sosiaaliseen kanssakäymiseen tarvittavia taitoja. Toiminnalliset menetelmät ovat työväline asiakkaan subjektivoitumisen, voimaantumisen ja vahvistumisen tukemiseen sekä dialogisuuden rakentamiseen työntekijän ja asiakkaan sekä yhteisön välillä. Menetelmien avulla asiakkaasta voi saada esille uusia puolia, joita ei esimerkiksi pelkän keskustelun avulla saavuteta.

Yhteiskunnan normeja vastaavat sosiaaliset ja vuorovaikutustaidot voivat päihdekuntoutujilla olla huonot pitkään jatkuneen päihdeiden käytön seurauksena (Ruisniemi 2009, 162). Toiminnallisten harjoitteiden kautta voidaan harjoittaa useita eri arkipäivän taitoja, jotka kuuluvat oleellisesti päihdekuntoutukseen. Vuorovaikutus- ja yhteistyötaitoja harjoitetaan muun muassa harjoitteiden herättämien tunteiden ja ajatusten jakamistilanteissa, joissa jaetaan omat ajatukset, keskitytään kuuntelemaan toisten tarinoita sekä hyväksytään ja huomioidaan erilaiset tarinat ja kokemukset. Toiminnallisten menetelmien avulla voidaan lisätä osallisuutta ja yhteisöllisyyttä, mikä osaltaan voi toimia yksilöiden kuntoutumisprosessin tukena.

Opinnäytetyöprosessi laajensi käsitystämme päihdeproblematiikasta ja päihderiippuvuudesta toipumisesta. Prosessin aikana vahvistui käsitys siitä, että toiminnalliset menetelmät ovat toimiva ja hyödyllinen väline päihdekuntoutujien omien ajatusten ja tunteiden käsittelemiseen sekä ilmaisemiseen. Harjoitteilla on tietyt tavoitteet, mutta ne voivat vaikuttaa asiakkaisiin hyvin yksilöllisesti. Jokainen kuntoutuja kokee harjoitteet eri tavalla, eikä mielestämme ole olemassa vääränlaisia ajatuksia tai tunteita, siitä mitä harjoitteet asiakkaissa herättävät. Menetelmät perustuvat vapaaehtoisuuteen ja siihen, että jokainen voi osallistua toimintaan omien voimavarojensa mukaisesti ja jokaisen osallistuminen on yhtä tärkeää.

Toiminnalliset menetelmät eivät välttämättä kuitenkaan tunnu kaikille yhtä luonnollisilta työskentelytavoilta ja ohjaajan tuleekin olla herkkä kuuntelemaan asiakkaita sekä

soveltamaan harjoitteita ryhmäläisille sopiviksi. Toiminnallisten menetelmien käytössä on tärkeää kunnioittaa asiakkaan yksityisyyttä ja sitä, että ryhmäläisillä on oikeus tuoda itsestään julki sen verran kuin he itse haluavat. Toisaalta ohjaajan tehtävänä on toimia myös rohkaisijana, tukijana ja mahdollistajana.

Mielestämme työn ja toimintatapojen kehittäminen on osa nykyaikaista sosiaalialan työtä. Yhteiskunta ja sen toimintakulttuurit ovat jatkuvassa muutoksessa, mikä näkyy myös päihdeiden käytön ja sen syiden muutoksina. Tämän vuoksi päihdekuntoutustakin ja sen toimintatapoja tulee monipuolistaa ja kehittää vastamaan erilaisten asiakkaiden tarpeita. Toimintatapojen kehittäminen vaatii työntekijöiltä ymmärrystä ja halua kehittämistyöhön. Kehittämistyötä voi tehdä monella eri tasolla ja tavalla, ja siihen mielestämme vaikuttaa pitkälti työntekijöiden asenne muutostyöhön.

Kehittämistyötä voi tehdä esimerkiksi erilaisilla projekteilla. Kettusen (2009) mukaan nykyisin lähes kaikissa yrityksissä toimivat ihmiset osallistuvat jollakin tapaa projektityöhön. Työntekijöiden roolit ja työmäärät vaihtelevat eri projekteissa. (Kettunen 2009, 9.) Harjoiteoppaamme toteutus mukaili projektiprosessin vaiheita ja kyseisen toimintatapa sopi mielestämme hyvin oppaan toteuttamiseen. Projektityöskentelyn vaiheistus selkeytti työn kulkua ja työn etenemisen seuranta. Projektityöskentelylle tyypillinen vaiheittain etenevä työtapa helpotti työn jäsentämistä ja auttoi aikataulujen suunnittelussa ja kiinnipitämisessä.

Opinnäytetyöprosessissa meitä motivoi toimeksiantajamme tarve ja aito halu kehittää ryhmätoimintojen sisältöjä. Koimme, että meille oli ammatillisesti tärkeää perehtyä päihderiippuvuuteen, ja siihen miten toiminnallisilla menetelmillä voi tukea päihdekuntoutusta. Prosessin kautta syvensimme omaa teoriapohjaamme päihdetyöhön liittyen ja omaksuimme hyödyllisiä työmenetelmiä tulevaa työelämää ajatellen. Vaikka kokoaamme harjoiteopas oli suunnattu päihdetyöhön, sen sisältöä voi hyödyntää soveltaen myös muiden asiakasryhmien kanssa.

Opinnäytetyöprosessi oli mielekäs ja sopivan haasteellinen. Haasteita opinnäytetyön etenemiselle aiheutti muun muassa muiden koulutöiden sekä perheen ja vapaa-ajan vaatima aika. Parityöskentely toi mielestämme haasteita muun muassa yhteisten aikataulujen sovittamisen osalta, mutta koimme sen antavan paljon opinnäytetyön edistymisen

suhteen. Parityöskentely auttoi aikataulussa pysymisessä sekä mahdollisti jatkuvan vuoropuhelun ja vertaisarvioinnin. Avoin keskustelu ja yhteinen käsitys työn tavoitteista edesauttoivat tavoitteellisen työn toteutumisen koko opinnäytetyöprosessin ajan.

Prosessin etenemistä ja tavoitteissa pysymistä helpotti avoin yhteistyö toimeksiantajamme kanssa. Yhteistyö on ollut antoisaa ja kannustavaa, ja toimeksiantajamme on tukenut sekä ohjannut meitä koko prosessin ajan. Harjoiteopas otetaan toimipaikassa systemaattisesti käyttöön yhtenä työvälineenä, jota hyödynnetään päihderyhmien suunnittelun ja ohjauksen tukena.

Oppaan jatkokehittäminen jää toimeksiantajamme vastuulle. Harjoiteopasta on tarkoitus jatkossa työstää lisäämällä oppaaseen jo Palorannassa hyväksi koettuja sekä uusia päihdekuntoutusta tukevia harjoitteita. Näin työntekijät saavat käyttöönsä entistä kattavamman työvälineen ja opas juurtuu Palorannan hoitokotiin. Oppaaseen voisi lisätä tietoa myös erilaisten toiminnallisten menetelmien käytöstä, jolloin harjoiteopas voisi toimia eräänlaisena perehdytysoppaana erilaisista toiminnallisista menetelmistä.

Mielestämme oli myös tärkeää, että asiakkaat sekä työntekijät otettiin mukaan ja osallistettiin kehittämistyöhön. Heillä oli mahdollisuus vaikuttaa oppaan ulkoasuun sekä siihen, millaisia harjoitteita oppaaseen tulee. Halusimme arvioinnilla saada palautetta ja kokemuksia juuri siinä ympäristössä ja yhteisössä, jossa opas tulee käyttöön. Oppaan prosessimainen arviointi todellisilla käyttäjillä varmisti mielestämme sen, että opas vastasi juuri toimeksiantajamme tarpeisiin. Niin kuin Seppänen-Järvelä (2004, 19) toi aikaisemmin esille, kehittämistyöhön tulisi kuulua aina seuranta ja arviointia. Arviointi toimii prosessiarvioinnissa palautteen ja työn ohjaamisen välineenä ja palautteen saaminen on olennainen osa tietoista ja muutoshaluista toimintaa.

7.2 Luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyöprosessin luotettavuutta pohtiessamme, nostimme luotettavuutta lisääviksi tekijöiksi teoriakirjallisuuden monipuolisen käytön, jossa oli hyödynnetty myös muiden ammattialojen kirjallisuutta. Poikkitieteellisen kirjallisuuden käytöllä pyrimme saamaan aiheestamme mahdollisimman kokonaisvaltaisen kuvan, koska päihteiden käyttö ja sen seuraukset ilmenevät monin tavoin sekä sosiaali- että terveysalalla.

Pyrimme käyttämään mahdollisimman uutta lähdeaineistoa sekä välttämään liiallisesti Internet-lähteiden käyttöä. Valitsemissamme Internet-lähteissä käytimme opintojen aikana turvallisiksi ja luotettaviksi havaittuja sivustoja. Lähteiden valinnassa pyrimme kriittisesti arvioimaan niiden luotettavuutta ja valitsemaan ajankohtaisia teoksia, jotta meillä olisi päihdekuntoutuksen tilasta juuri tämänhetkinen tieto. Luotettavuuden saavuttamiseksi kirjasimme koko prosessin ajan lähdeviitteet heti käytön yhteydessä.

Koko opinnäytetyöprosessiamme ohjasivat sosiaali-alan sekä toimeksiantajamme toiminnan eettiset periaatteet, joissa korostuivat vaitiolovelvollisuus ja luottamuksellisuus. Harjoiteoppaan arviointia helpotti avoin yhteistyö toimeksiantajamme kanssa sekä yhteinen näkemys toiminnallisten menetelmien käyttöä ohjaavista periaatteista, joissa korostuu asiakkaiden itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen ja vapaaehtoisuus. Koimme, että prosessin luotettavuutta lisäsi myös toimeksiantajamme ajan tasalla pitäminen prosessin vaiheista sekä avoimuus prosessissa eteen tulleista haasteista.

Halusimme, että tuotoksemme vastaisi mahdollisimman hyvin toimeksiantajamme tarpeita. Arvioitimme tuotostamme useissa eri vaiheissa, jolloin toimeksiantajallamme oli koko prosessin ajan mahdollisuus vaikuttaa tuotoksen lopulliseen sisältöön ja ulkoasuun. Mielestämme toimintamme eettisyyttä lisäsi myös se, että Palorannan asiakkaille kerrottiin avoimesti opinnäytetyömme prosessista ja siitä, kuinka he olivat siinä osallisena.

Opinnäytetyön luotettavuuden ja eettisyyden kannalta oli tärkeää dokumentoida työpäiväkirjaan jatkuvasti prosessin eri vaiheita. Työpäiväkirjan avulla pystyimme palaamaan prosessin eri vaiheisiin, seuraamaan työmme etenemistä sekä tuomaan esille työmme tavoitteellisuuden.

LÄHTEET

- Aalto, M. 2010. Alkoholiongelmakäyttö. Teoksessa Seppä, K., Alho, H. & Kiiänmaa, K. (toim.) Alkoholiriippuvuus. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy. 8–15.
- Ahlström, S. 2003. Sosiokulttuurinen tausta ja juomatavat. Teoksessa Salaspuro, M., Kiiänmaa, K. & Seppä, K. (toim.) Päihdelääketiede. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. 20–28.
- Blatner, A. 1997. Toiminnalliset menetelmät terapiassa ja koulutuksessa. Psykodraaman ja sosiodraaman tekniikat käytäntöön sovellettuna. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Granström, V. & Kuoppasalmi, K. 2003. Psykodynaaminen tausta. Teoksessa Salaspuro, M., Kiiänmaa, K. & Seppä, K. (toim.) Päihdelääketiede. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. 29–32.
- Havio, M., Inkinen, M. & Partanen, A. (toim.) 2008. Päihdehoitotyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Holmberg, J. 2010. Päihderiippuvuudesta elämänhallintaan. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Holopainen, A. 2008. Alkoholiongelmat. Teoksessa Rissanen, P., Kallanranta, T. & Suikkanen, A. (toim.) Kuntoutus. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy. 210–225.
- Holopainen, A. 2003. Yhteisöhoidot. Teoksessa Salaspuro, M., Kiiänmaa, K. & Seppä, K. (toim.) Päihdelääketiede. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. 505–512.
- Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Vantaa: Tummavuoren kirjapaino Oy.
- Kaipio, K. 2009. Tasavertaista yhteisvastausta. Yhteisöhoito ja -kasvatus metodina ja teoriana. Teoksessa Kaipio, K. & Ruisniemi, A. (toim.) Ihan oikea ihme. Kirjoituksia päihdetyöstä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. 43–67.
- Kettunen, S. 2009. Onnistu projektissa. Juva: WS Bookwell Oy.
- Korhonen, U. 2009. Irti riippuvuudesta. Muutetut tunteet, muutettu minä. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Lahti, J. & Pienimäki, A. 2006. Päihdekuntoutus rakentuu sosiaaliselle perustalle Teoksessa Karjalainen, V. & Vilkkumaa, I. (toim.) Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen. Gummerus Kirjapaino Oy. 136–151.
- Murto, K. 1997. Yhteisöhoidon suuntauksia. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Mäkelä, R. & Aalto, M. 2010. Alkoholiongelmiin hoito- ja kuntoutuspalvelut. Teoksessa Seppä, K., Alho, H. & Kiiänmaa, K. (toim.) Alkoholiriippuvuus. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy. 43–54.
- Mäkelä, R. 2003. Hoitojärjestelmät. Teoksessa Salaspuro, M., Kiiänmaa, K. & Seppä, K. (toim.) Päihdelääketiede. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. 192–199.
- Mäkinen, P., Raatikainen, E., Rahikka, A. & Saarnio, T. 2009. Ammattina sosionomi. Helsinki: WSOYpro OY.
- Mäntykivi, M. 2012. Haastattelu. 24.10.2012.
- Nietosvuori, L. 2008. Luovat ja toiminnalliset menetelmät sosionomin työssä. Teoksessa Viinamäki, L. (toim.) 14 puheenvuoroa sosionomien (AMK) asemasta Suomen hyvinvointiasiantuntijoina. Anjalankoski: SOLVER palvelut Oy. 135–142.
- Päihdehuoltolaki 41/1986.
- Ruisniemi, A. 2009. Se alkaa turvallisuudesta. Kokemuksia yhteisöstä ja toipumisesta. Teoksessa Kaipio, K. & Ruisniemi, A. (toim.) Ihan oikea ihme. Kirjoituksia päihdetyöstä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. 161–175.

- Ruusunen, T. 2005. Ilmaisullinen ja kommunikatiivinen pätevyys. Teoksessa Ranne, K., Sankari, A., Rouhiainen-Valo, T. & Ruusunen, T. (toim.) Sosiaalipedagoginen ammatillisuus. Madsenin kukasta toiminnan tulppaaniksi. Kokemäki: SPOY Satakunnan Painotuote Oy. 54–61.
- Salo-Chydenius, S. 2010. Toiminnalliset ja luovat menetelmät. Päihdelinkki. <http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/651-toiminnalliset-ja-luovat-menetelmat> 21.8.2012.
- Selena ry. 2011a. Palorannan hoitokoti. <http://www.palorannanhoitokoti.com/> 9.5.2012.
- Selena ry. 2011b. Kuntoutus. <http://www.palorannanhoitokoti.com/kuntoutus.html> 11.10.2012.
- Seppänen- Järvelä, R. 2004. Prosessiarviointi kehittämissuorituksissa. Helsinki: Stakes.
- Tarkiainen, L. & Salomäki, J. 2005. Toiminnalliset menetelmät uupuneiden kuntoutuksessa. Teoksessa Janhunen, T & Sura, S. (toim.) Miten käytän toiminnallisia menetelmiä? Psykodraaman ohjaajat kertovat. Pieksämäki: RT-Print Oy. 124–136.
- THL. 2012a. Yhteisöhoito. http://www.thl.fi/fi_FI/web/neuvoa-antavat-fi/yhteisohoitto 22.8.2012.
- THL. 2012b. Terapeuttinen yhteisö päihderiippuvuuden hoidossa. http://www.thl.fi/fi_FI/web/neuvoa-antavat-fi/terapeuttinen-yhteisopaihderiippuvuuden-hoidossa 22.8.2012.
- Tuomola, P. 2003. Ryhmäterapia. Teoksessa Salaspuro, M., Kiianmaa, K. & Seppä, K. (toim.) Päihdelääketiede. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. 220–225.
- Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Virtanen, P. 2000. Projektityö. Porvoo: WS Bookwell Oy.



OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Toimeksiantaja	
Organisaation nimi:	Palorannan hoitokoti
Toimeksiantajan edustaja:	Marja Mäntykivi
Osoite:	Mykymäentie 7, 83500 Outokumpu
Puhelinnumero:	
Sähköposti:	info@palorannanhoitokoti.com

Opiskelijan/opiskelijoiden tiedot	
Koulutusohjelma:	Sosiaalialan koulutusohjelma
Opiskelijanumero(t) ja nimi(et):	0901500, 0901524 Eveliina Ihanus, Heidi Mattila
Puhelinnumero:	
Sähköposti:	eveliina.ihanus@edu.pkamk.fi, heidi.mattila@edu.pkamk.fi

Toimeksiantajan sitoumukset	
opiskelijan ohjaaminen, harjoiteoppaan arvioinnissa mukana olominen	

Opiskelijan sitoumukset	
sitoudunni tekemään harjoiteoppaan soitteluun arkataukuihin	

Opinnäytetyön ohjaus PKAMK:ssa	
Ohjaaja(t):	Marjut Arola, Outi Arffman

Opinnäytetyön julkisuus	
Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se voidaan julkaista Theseus-verkkokirjastossa.	

Allekirjoitukset	
Päiväys 15.8.2012	Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvennys Eveliina Ihanus HEIDI MATTILA
Päiväys 15.8.2012	Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvennys M. Mäntykivi

Harjoitteita itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen kehittämiseen



Harjoiteopas Palorannan hoitokodin yhteisöllisten
ryhmätoimintojen tueksi

Tekijät:
Ihanus Eveliina & Mattila Heidi
PKAMK 2012

SISÄLLYSLUETTELO

JOHDANTO.....	4
MILLAINEN MINÄ OLEN?	5
Miltä itsestä tuntuu -harjoitus.....	6
Millainen ihminen minä olen.....	7
Kehon kuva	7
Millainen olen parhaimmillani.....	8
Minä olen minä -harjoitus	9
Tunneälytehtävä.....	10
Itsetutkiskelu- ja tarkkailuharjoitus.....	11
Omien oikeuksien luettelo	12
Kirjeen kirjoittaminen.....	15
Sosiaalinen atomi	15
MISTÄ MINÄ TULEN?	16
Elämänpuu.....	17
Elämänkaari musiikki.....	17
Elämäntarina	18
MITÄ MINÄ ARVOSTAN?	19
Arvojen etsiminen	20
Arvojen muuttuminen	20
Arvostavan silmän harjoittaminen	21
Arvokello.....	22
MIKÄ AUTTAA MINUA JAKSAMAAN?	24
Elämän eliksiirit	25
Voimavarakilpi.....	27
Voimavarapuu	29
MISTÄ MINÄ UNELMOIN?	30
Unelmointi.....	31
Oman tavoitteen muotoileminen.....	35

KUVAKORTIT AJATUSTEN APUNA.....	40
Merkityksellinen kuva.....	40
Hyvä ja paha/ kaunis ja ruma kortti	41
Tunnekorttiharjoitus.....	42
JANA -HARJOITUKSIA.....	43
Kuntoutumisjana	44
YHTEISTYÖHARJOITTEET.....	45
Ryhmän säännöt.....	46
Maalausharjoitus	46
Ryhmäntarina	47
Aiheet paperilla	47
Positiivisen palautteen antaminen.....	48
Kuvakollaasi	48
RENTOUTUMISHARJOITTEET	49
Kehon rentoutus.....	50
Valon energiaa.....	52
Mielikuvaharjoitus.....	53
LÄHTEET.....	54

JOHDANTO

Tähän oppaaseen on koottu toiminnallisia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen kehittämiseen liittyviä harjoitteita. Harjoiteoppaan tarkoituksena on toimia Palorannassa toiminnallisten päihderyhmien tukena.

Harjoitteiden tavoitteena on, että kuntoutujat saavat mahdollisuuden omien tunteiden tunnistamiseen ja käsittelemiseen, omien voimavarojen käyttöönottoon sekä minäkuvan ja itsetunnon vahvistamiseen.

Lisäksi oppaan sisältämien harjoitteiden tavoitteena on yksilön aktivoiminen, yhteistyö- ja vuorovaikutustaitojen vahvistaminen sekä hetkeen pysähtyminen ja itsensä kuunteleminen.

Harjoiteopasta voi käyttää päihderyhmien sisältöjen suunnittelun ja ohjauksen tukena. Oppaan sisältämät harjoitteet ovat sovellettavissa niin ryhmä- kuin yksilötyöskentelyssäkin.

Harjoiteopas on syntynyt Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoiden toiminnallisena opinnäytetyönä Palorannan hoitokotiin. Harjoitteet on koottu mukailien lähdeluettelosta löytyvistä teoksista sekä luovien menetelmien opinnoista tutuiksi tulleista harjoitteista.



MILLAINEN MINÄ OLEN?

Millainen minä olen? -harjoitteiden tavoitteena on oman minäkuvan ja identiteetin vahvistaminen ja rakentaminen sekä uusien toimintatapojen löytäminen esimerkiksi ahdistuksen ja jännityksen purkamiseksi.

Harjoitteiden avulla voi harjoitella tunnistamaan omia reaktiotapojaan sekä hallitsemaan niitä eri tilanteissa. Lisäksi harjoitteiden tavoitteena on auttaa tunnistamaan ja nimeämään erilaisia tunteita, sekä ymmärtämään niiden merkityksiä omassa käyttäytymisessä.



Miltä itsestä tuntuu -harjoitus

Jatka lauseita päällimmäisillä ajatuksilla. Ideana on, että ajatusten annetaan vain tulla. Aikaa kirjoittamiseen on noin kaksi minuuttia.

Minä tunnen...

Minä tiedän...

Minä en tiedä...

Minä tahdon...

Minä en tahdo...

Minä toivon...

Kirjoitukset ovat vain itseä varten. Niitä ei tarvitse lukea muille. Tehtävä jaetaan parin kanssa keskustellen, mitä ajatuksia harjoitus herätti ja oliko lauseita helppo jatkaa.

Harjoituksen tavoitteena on pysähtyä miettimään ja tunnistamaan, millainen oma olo on.

Millainen ihminen minä olen

Piirustuspaperi on jaettu kynällä neljään neliöön. Ryhmäläisille soitetaan rauhallinen melodia, jonka jälkeen ohjaaja pyytää ryhmäläisiä esittämään väreillä vasempaan yläneliöön *millainen ihminen sinä olet*.

Värittämisen jälkeen ryhmäläisten jälkeen keskustellaan aiheesta sekä värityksestä.

Seuraavissa neliöissä ilmaistaan väreillä sitä, *millaisena ihmisenä muut pitävät sinua, millainen ihminen haluaisit olla ja millainen ihminen muut haluaisivat sinun olevan*. Musiikkia kuunnellaan aina tehtävien väleissä.



Kehon kuva

Ohjaaja jakaa ryhmäläiset pareihin ja pareittain piirretään vuorotellen toisen osallistujan vartalon ääriviivat isolle paperille, jonka jälkeen jokainen aloittaa oman kuvan työstämisen hiljaisuudessa.

Oman kehon kuvan voi täyttää itsensä näköiseksi esim. piirtämällä, maalaamalla tai leikkaamalla lehdistä kuvia ja sanoja.

Valmiit kuvat nostetaan esille ja vuorotellen kerrotaan muille jotakin omasta kuvasta. Lopuksi jaetaan koko ryhmän kesken tuntemukset ja tunteet siitä, miltä työskentely tuntui.

Millainen olen parhaimmillani

Tässä harjoituksessa etsitään hyviä ominaisuuksia, jotka saattavat unohtua arjen pyörteissä.

Itsearvostusta on hyvä tietoisesti kasvattaa ja lisätä. Toisin kuin kielteinen ajattelu kaventaa näkökulmia sekä sulkee mahdollisuuksia niin positiivinen ajattelu luo mahdollisuuksia ja tilaisuuksia uuden alkamiselle, mahdottomiltakin tuntuviissa tilanteissa.

Omien hyvien puolien esiin kaivaminen ja uusi hyväksyvä itseen suhtautuminen voivat olla merkittäviä askelia toipumisen tiellä. Näin voit huomata, että juuri sinulla on mahdollisuuksia monenlaisiin asioihin.

- Listaa ensin viisi tällä hetkellä elämässäsi olevia rooleja, esimerkiksi isä/äiti, puoliso, veli/sisar, lapsi, ystävä, naapuri.

- Nimeä jokaiseen rooliin viisi ominaisuutta tai kykyä, joita sinulla on kun olet parhaimmillasi kyseisessä roolissa. Kukaan ei oleta, että olisit aina parhaimmillasi. Kaikki ovat epätäydellisiä. Kysy jokaisen roolin kohdalla useamman kerran: Millainen olen parhaimmillani ystävän/äitinä... Mitä sellaisia kykyjä, ominaisuuksia tai taitoja, joita itse arvostan, minulla on ystävänä/naapurina...

- Jos sinun on vaikeaa löytää hyviä ominaisuuksia, voit miettiä mitä ystäväsi, naapurisi... sanoisivat sinusta. Mitä arvostettavaa sinussa on ja mitä hyvää tuot ihmissuhteeseen?

Minä olen minä -harjoitus

Ryhmäläiset listaavat rajoittavia uskomuksia itsestä ja kirjoittavat jokaisen rinnalle uuden elämänsä vahvistavan uskomuksen. Listan tekemisen jälkeen keskustellaan yhdessä jokaisen uskomuksista ja mietitään keinoja, kuinka saavuttaa elämää vahvistavat uskomukset.

Esimerkkejä rajoittavista uskomuksista ja niiden myönteisistä vastinpareista:

<p>Olen voimaton.</p> <p>Olen olosuhteiden uhri.</p> <p>Elämä on taistelua.</p> <p>Jotakin on vialla, jos elämä näyttää liian helpolta, miellyttävältä tai hauskalta.</p> <p>Jos epäonnistun, minut hylätään.</p> <p>Olen merkityksetön.</p> <p>Tunteeni ja tarpeeni ovat merkityksettömiä.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Olen vahvistumassa. ➤ Olosuhteet ovat sellaiset kuin ovat, mutta voin päättää, kuinka niihin suhtaudun. ➤ Elämä on antoisaa ja yllättävää, elämä on seikkailua ja opin hyväksymään niin ala- kuin ylämäetkin. ➤ Voin aivan hyvin rentoutua ja pitää hauskaa. Voin nauttia siitä, mitä minulla nyt on. ➤ Voin aivan hyvin epäonnistua – jokaisesta virheestä voi oppia. Voin aivan hyvin menestyä. ➤ Olen arvokas ja ainutlaatuinen ihminen. ➤ Antsaitsen, että tunteistani ja tarpeistani huolehditaan samoin kuin muidenkin.
---	---

Tunneälytehtävä

Jos haluat kehittää itsetuntemustasi sekä selkiinnyttää toistuvassa tilanteessa esiintyvää tunnetilaa, voit kysyä itseltäsi seuraavia kysymyksiä:

- Mikä on tämän tunteen nimi? Voisinko antaa sille oman nimen?
- Auttaako tämä tunne minua? Onko siitä minulle hyötyä / iloa? Tuoko se minulle energiaa vai vähentääkö se sitä? Edesauttaako se hyvinvointiani ja onnellisuuttani?
- Auttaako se minua saavuttamaan itselleni tärkeitä asioita, tavoitteita / unelmia?
- Vahvistaako se minulle merkityksellisiä ihmissuhteita? Tuoko se minulle apua ihmissuhteisiin haluamallani tavalla.
- Tarvitseeko minun harjoitella muuttamaan tätä toistuvaa tunnetta? Millainen tunnetila auttaa tai tukee hyvinvointiani? Kuinka voin harjoitella muutosta ja tarvitsenko siihen apua?

Itsetutkiskelu- ja tarkkailuharjoitus

Harjoituksen tavoitteena on koota käytännön kokemuksia positiivisen ja negatiivisen puheen vaikutuksista ja mahdollisuuksista.

- Tarkkaile itseäsi, omaa olemustasi, ja tunnista oma positiivinen tai negatiivinen puheesi.
- Kirjaa ylös tapahtumia tai tilanteita, joissa onnistuit kertomaan itsellesi esimerkiksi selviytymiskyvystäsi sekä niitä, joissa sait itsesi puhuttua huonolle tuulelle tai rasittuneeksi. Kerro tilanteista ja ajatuksista, joissa pystyt keskeyttämään negatiivisen puheen.
- Määrittele oman negatiivisen sisäisen puheesi piirteitä. Nimeä tämä jollakin sopivalla tavalla. Löytyykö se mahdollisten sivupersonien joukosta vai onko sinulla Ylikehittynyt Huono-omatunto? Asuuko sisälläsi kenties Pieni Omien Kykyjen Mitätöijä vai onko sinussa Täydellisyyteen Pyrkivä Ylisuoriutuja?
- Millaista positiivista sisäistä puhetta haluaisit kehittää ja minkälaisiin tilanteisiin? Miten haluaisit sen avulla muuttaa oloasi?
- Katso Mahdottomuuksien ja Mahdollisuuksien Sanakartasta (seuraavalla sivulla), millaisia sanoja useimmiten käytät verbien yhteydessä sisäisessä puheessasi. Mieti millä tavoin sinun ehkä kannattaisi muuttaa sanavalintoja.

Mahdottomuuksien ja Mahdollisuuksien Sanakartta

<p>Täytyy, pitää, on pakko, joudun</p> <p>En osaa, en voi, en saa, ei pidä, en uskalla, ei passaa, en pysty, on määrä</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Voin, osaan, haluan, pystyn, kykenen, ➤ Haluan, tahdon, minulla on mahdollisuus / tilaisuus / lupa ➤ Saan, saatan, kannattaa, on arvokasta / tärkeää / hyvä
---	---

Omien oikeuksien luettelo

(luettelo on seuraavalla sivulla)

Omien oikeuksien luettelon ajatuksena on salliva suhtautuminen itseen niin, että itsellä on lupa päättää, mistä kaikesta kantaa huolta ja mistä ei ja, että antaa itselleen tilaa olla ihminen.

Rakentavasti itsekäs ihminen tunnistaa jämäkkyys oikeutensa, joissa on kysymys rohkeudesta pitää itsestään huolta. Nämä oikeudet eivät ole kuitenkaan yksiselitteisiä tosia joka tilanteensa vaan kyse on pohdittavista ja arvioitavista asioista.

Oikeuksiin liittyy aina myös velvollisuuksia ja vastuita, eikä luettelo voi lukea niin, että minulla olisi aina ehdoton oikeus toimia kyseisellä tavalla. Kyse on tasapainon löytämisestä eri näkökulmien välillä.

OMIEN OIKEUKSIEN LUETTELO

- Minulla on oikeus vastata kieltävästi pyyntöihin tai vaatimuksiin, joita en voi täyttää.
- Minulla on oikeus ilmaista sekä kielteisiä että myönteisiä tunteitani.
- Minulla on oikeus muuttaa mieleni.
- Minulla on oikeus tehdä virheitä ja olla epätäydellinen.
- Minulla on oikeus toimia omien arvojeni ja moraalikäsitteisteni mukaan.
- Minulla on oikeus päättää omien asioideni tärkeysjärjestyksestä.
- Minulla on oikeus odottaa muilta rehellisyyttä.
- Minulla on oikeus sanoa: "En tiedä".
- Minulla on oikeus olla selittelemättä tai puolustelematta käytöstäni.
- Minulla on oikeus olla sekaantumatta muiden asioihin.
- Minulla on oikeus kaivata omaa aikaa tai tilaa.
- Minulla on oikeus saada ystäviä ja viihtyä ihmisten seurassa.
- Minulla on oikeus muuttua ja kasvaa.
- Minulla on oikeus siihen, että muut kunnioittavat ja ottavat huomioon tarpeitani ja toiveitani.
- Minulla on oikeus saada arvokasta ja kunnioittavaa kohtelua.
- Minulla on oikeus olla onnellinen.

Omien oikeuksien luettelo on tarkoitus lukea ryhmässä ja keskustella siitä.

Pohdittavia asioita:

- Miltä omien oikeuksien luettelon lukeminen sinusta tuntui?
- Kuinka paljon annat itsellesi edellä lueteltuja oikeuksia?
- Tahdotko ”antaa” itsellesi jonkin listalla olevan oikeuden?
- Onko jotain mitä sinun pitäisi harjoitella tai pohtia?

Mieti omassa elämässäsi kohtia, joissa jämäkkyys taitojasi olisi hyvä parantaa. Pohdi, kuinka voisit ”kuivaharjoitella” niitä itsekseksi. Voit esimerkiksi harjoitella mielessäsi tilanteita, joissa sinun on ollut vaikea kieltäytyä pyydetystä asiasta.

Etukäteen mielikuvissa harjoiteltu tilanne helpottaa myös todellisissa tilanteissa toimimista. Kun on etukäteen miettinyt, kuinka toimia hyvinvointia tukevasti, on helpompi toimia niin myös tositilanteissa. Itse tilanne saattaa tulla niin yllättäen, että siinä ei löydä oikeita sanoja.

Esimerkkejä itseä ja omia oikeuksia vahvistavista teeseistä:

- Minulla on oikeus hyvään elämään!
- Riittää, että teen parhaani!
- Muut ihmiset pitävät minusta tällaisena kuin olen!
- Minä olen minä ja se on hieno juttu!

Kirjeen kirjoittaminen

Kirjettä ei lueta muille, se jää vain omaan käyttöön.

Kirjoita kirje:

- itsellesi esimerkiksi siitä mitä muutosta haluaisit saada aikaan itsessäsi tai suhteessa lähimpiin ihmisiin.
- itsellesi esimerkiksi tulevaisuuteen, hoitojakson päättymiseen tms. miten toivoisit asioiden silloin olevan.
- jollekin ihmiselle, kirjoita esimerkiksi niistä asioista, mitkä tuntuvat sillä hetkellä itselle merkittäviltä, mitä olisit halunnut sanoa, mutta on jäänyt sanomatta tms.

Mikäli kirjeen kirjoittaminen ei tunnu itselle luontevalta tavalta, voit esimerkiksi piirtää tai maalata ajatukset paperille.

Lopuksi keskustellaan siitä millaista työskentely oli ja mitä ajatuksia tai tunteita se herätti. Lopuksi kirje laitetaan syrjään ja siihen palataan tietyn ajan kuluessa esim. hoitojakson lopussa.



Sosiaalinen atomi

Piirrä sosiaalinen atomi esimerkiksi läheisistä ihmissuhteista, lapsuudesta, nykyisestä perheestä.

Piirrä atomin keskelle itsesi ja itsestäsi käsin muita ihmissuhteita. Kuvaa niiden välistä tunnelatausta ja sekä sitä kuinka lähellä tai kaukana kyseinen henkilö on suhteessa sinuun.

Atomin piirtäminen auttaa tarkastelemaan omia rooleja sekä tunteita ihmissuhteissa tai erilaisissa ryhmissä.

MISTÄ MINÄ TULEN?

Mistä minä tulen? -harjoitteiden tavoitteena on auttaa oman elämänkaaren hahmottamisessa. Harjoitteet toimivat muistin virkistäjinä omaan elämään liittyvissä tapahtumissa.

Harjoitteiden avulla voi käydä läpi oman elämän käännekohtia ja tärkeitä tapahtumia sekä pohtia millaiseksi oma elämäntarina muotoutuu.



Elämänpuu

Ohjaaja antaa ryhmäläisille erilaisista puista malleja tai ryhmäläiset voivat piirtää itse lempipuunsa. Puun keskiosa kuvaa kirjoitusajankohtaa, latvus haaveita ja huomista, juuristo menneisyyttä. Näihin ajankohtiin kirjoitetaan tai piirretään omaan elämään vaikuttaneita asioita sekä tulevaisuuden toiveita.

Elämänpuu auttaa elämänkaaren hahmottamisessa ja toimii muistin virkistäjänä, eikä tehtävää välttämättä tarvitse jakaa muulle ryhmälle.



Elämänkaari musiikki

Ohjaaja on pyytänyt ryhmäläisiä miettimään etukäteen jonkin kappaleen koskien tiettyä aikakautta elämässään aloittaen esimerkiksi lapsuudesta.

Kokoontumiskerroilla kuunnellaan kappaleet esim. youtubesta ja keskustellaan niiden sisältämistä muistoista ja tunteista sekä niihin vaikuttaneista asioista, joista musiikki muistuttaa.

Riippuen ryhmän koosta yhdellä kokoontumiskerralla voi käydä joko yhden tai useamman aikakauden elämästä.

Elämäntarina

Kirjoita, kerro tai esimerkiksi piirrä:

- elämäsi käännekohdista tai tärkeistä tapahtumista. Pohdi sitä, millaiseksi elämäntarinasi muotoutuu.
- millaisen toisenlaisen tarinan voisit kertoa itsestäsi ja elämästäsi?
- mitä haluat kertoa itsestäsi tai elämästäsi tutulle tai vieraille ihmiselle ja mikä on sellaista mitä et halua kertoa.

MITÄ MINÄ ARVOSTAN?

Mitä minä arvostan? harjoitteiden tavoitteena on lisätä tietoisuutta omista arvoista. Harjoitteet auttavat omien arvojen tunnistamisessa ja niiden avulla voi tutkia, miten arvot ovat muuttuneet.

Harjoitteiden tarkoituksena on oppia tutkimaan maailmaa, itseä ja elämää arvostaen. Harjoitteet auttavat tekemään erilaisia valintoja itselle merkittävien asioiden puolesta.



Arvojen etsiminen

- Listaa asioita, joista ilostut ja saat energiaa. Mitä arvoja ilmennät näissä tekemisissä?
- Tutki listaa, ja mieti, millaisissa muissa tilanteissa ja tekemisissä kyseisiä arvoja esiintyy.
- Mieti missä määrin ajankäyttösi on arvojesi mukaista ja tarvitaanko siihen muutosta?



Arvojen muuttuminen

- Mieti, miten arvot ovat elämässäsi muuttuneet.
- Mitkä asiat olivat tärkeitä lapsuudenkodissasi?
- Mitkä asiat olivat tärkeitä nuoruudessasi? Mitä arvostit, minkä puolesta toimit?
- Entä aikuisena? Oletko löytänyt uusia arvoja tai arvostuksia? Tai oletko löytänyt uudelleen esimerkiksi lapsuuden kotisi arvoja.

Arvostavan silmän harjoittaminen

Tehtävän tarkoituksena on oppia näkemään asioiden hyvät puolet, koska se lisää hyvinvointia ja tällöin olo ja mieli on parempi. Arvostavan silmän ajatuksena on katsoa maailmaa, itseä ja elämää arvostaen. Tarkoituksena on nähdä heikkouksien sijaan asioita, joita voi arvostaa ja pitää kauniina. Arvostava silmä on kyky, jota voi kehittää.

- Tutki arvostavalla silmällä elämääsi ja elinpiiriäsi. Löydä itsestäsi, läheisistäsi ja elämästäsi sellaisia hyviä asioita, jotka haluat säilyttää.
- Listaa näitä asioita esimerkiksi kiitollisuusvihkoon ja jatka listaa aina, kun huomaat asioita, joita arvostat. Voit kirjata vihkoon päivittäin kohtaamiasi asioita, joista olet kiitollinen.
- Vihkoa lukemalla voit muistuttaa itseäsi elämässäsi olevista hyvistä asioista.

Arvokello

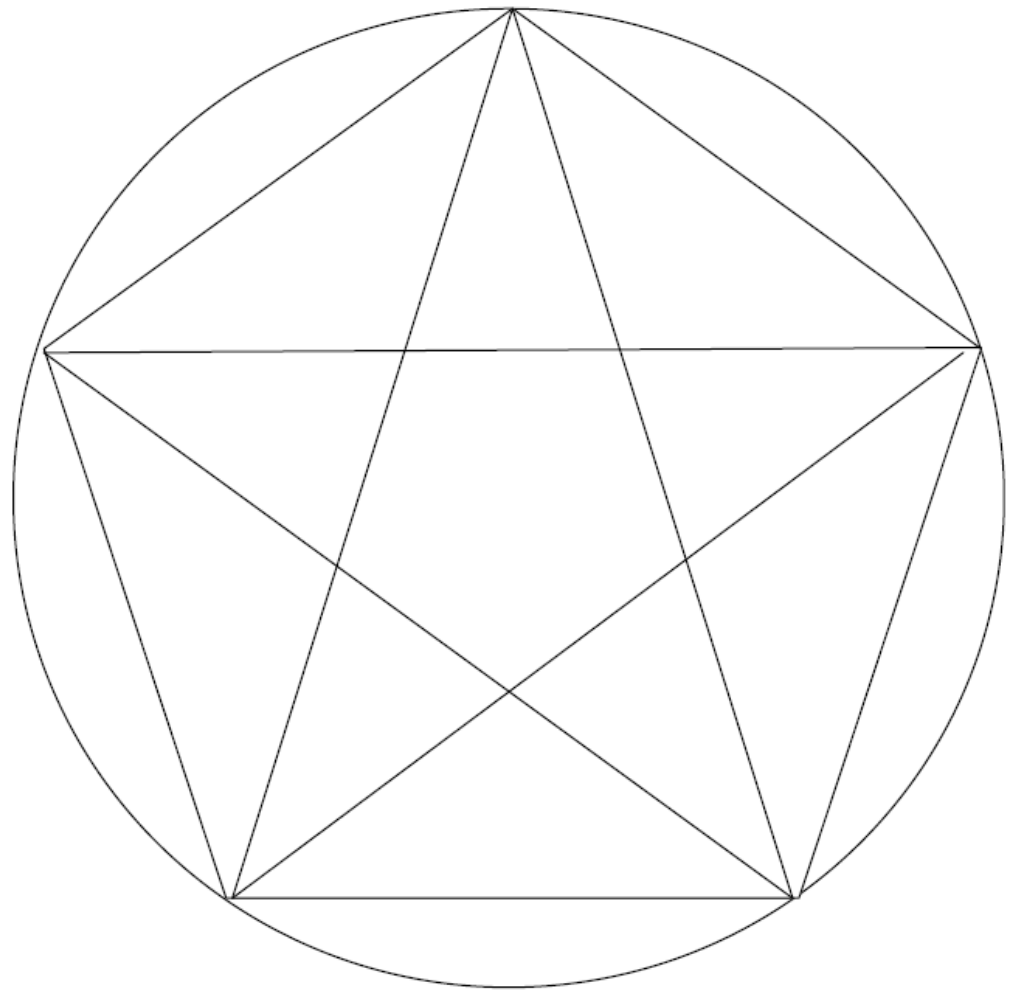
(kuvio seuraavalla sivulla)

- Mieti ensin kymmenen itsellesi tärkeää asiaa, arvoa, jotka tuntuvat sinusta läheisiltä ja olennaisilta elämässäsi.
- Valitse näistä viisi merkittävintä ja merkitse ne ympyrän kehälle timantin kärkipisteisiin.
- Jokainen näistä arvoista on yhdistetty viivalla toisiin arvoihin. Tarkastele jokaista viivaa ja vertaa niiden molemmissa päissä olevia arvoja. Tarkastelun jälkeen piirrä nuolenkärki osoittamaan arvoon, joka tuntuu sinusta näistä kahdesta merkittävämmältä.
- Lopuksi alleviivaa ne kaksi arvoa, joilla on eniten nuolenkärkiä.

Pohdittavaa:

- Yllätytkö tehtävän tuloksesta?
- Millaisia ajatuksia sinulle heräsi arvojen asettamisesta tärkeysjärjestykseen?
- Tiesitkö jo enne tehtävän alkua, mitkä arvot olisivat sinulle omasta listastasi merkittävimpiä?
- Mietitkö ehkä jotain asioita uusiksi näiden arviointien pohjalta?

Arvokello



MIKÄ AUTTAA MINUA JAKSAMAAAN?

Mikä auttaa minua jaksamaan? -harjoitteiden tavoitteena on oppia tunnistamaan ja nimeämään omaan elämään ja hyvinvointiin liittyviä asioita, joista saa voimia ja jotka auttavat jaksamaan.



Elämän eliksiirit

Elämän eliksiirit tehtävällä voi kartoittaa tilannetta, joillakin tasapainoiseen ja onnelliseen elämään liittyvillä alueilla.

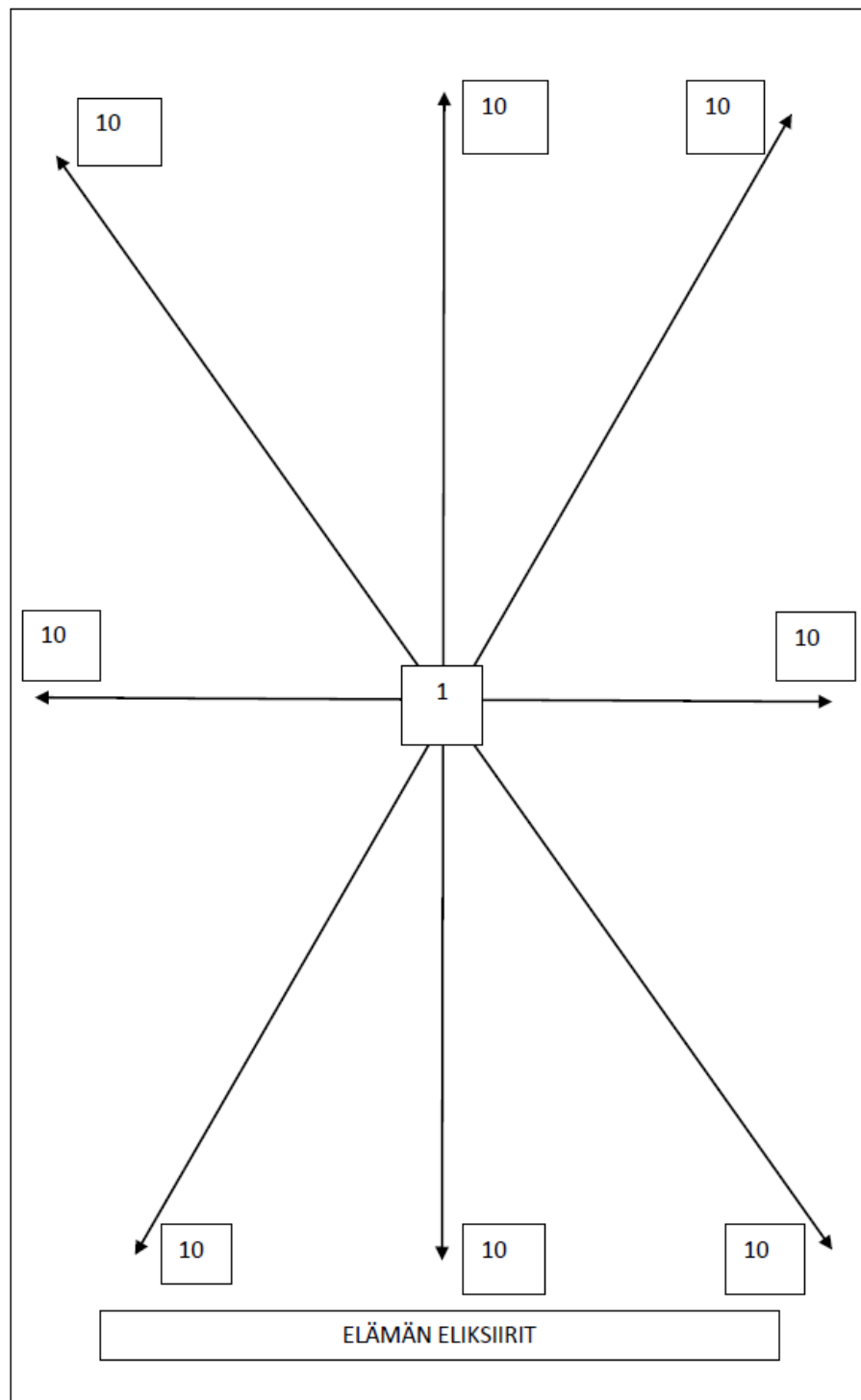
- Nimeä itsellesi tärkeitä hyvinvoinnin ja onnellisen elämän asioita. Listalle on tärkeää löytää asioita ja tekijöitä, joita juuri sinä tarvitset jokapäiväiseen elämän hyvinvointiin. Esimerkiksi nauru, innostus, aikaansaaminen, musiikki jne.

- Kirjoita listaamistasi sanoista yksi jokaisen akselin päähän (akseli seuraavalla sivulla). Merkitse asteikolla millainen tilanteesi on tällä hetkellä kyseisen eliksiirin suhteen. Asteikko on 1-10, jolloin 10 vastaa ihannetilannettasi kyseisen asian suhteen ja yksi huonointa mahdollista tilannetta.

- Merkitse myös, missä kohdassa asteikkoa on riittävän hyvä tilanne, missä toivoisit olevasi.

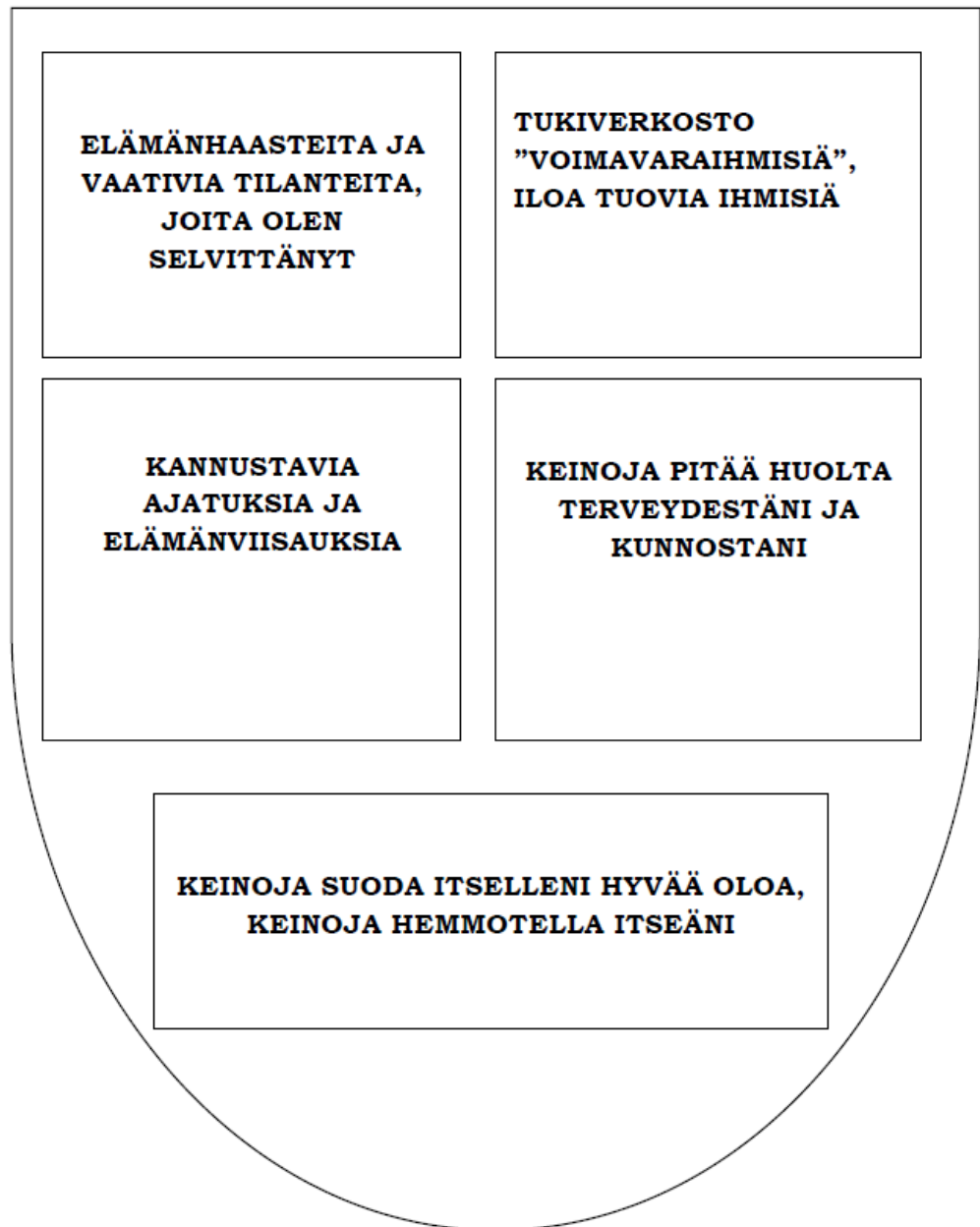
Kaavion perusteella voit tarkastella, missä tällä hetkellä olet menossa ja, missä haluaisit olla, jollain tärkeillä elämän osa-alueilla. Voit tarkastella myös, minkä asioiden suhteen asteikolla on suurimpia eroja nyky- ja tavoitetilanteessa, päättää mihin suuntaan haluat elämääsi viedä.

Tärkeimmiksi kokemiesi eliksiirien osalta on hyvä miettiä, mitä ne konkreettisesti tarkoittavat elämässäsi ja minkälaiset teot vahvistavat hyvinvointiasi ja onnellisuuttasi.



Voimavarakilpi

Ryhmäläisille jaetaan malli voimavarakilvestä, jonka avulla he voivat miettiä ja kirjata ylös asioita, joista he saavat voimia omaan elämään. Harjoitus puretaan pareittain ja lopuksi voidaan vetää harjoitus yhteen, mikäli parit haluavat jakaa jotain keskusteluista koko ryhmän kesken.



Voimavarakilpi (ryhmäläisten versio, johon voi itse kirjoittaa ajatuksia)

**ELÄMÄNHAASTEITA JA
VAATIVIA TILANTEITA, JOITA
OLEN SELVITTÄNYT**

**TUKIVERKOSTO
-”VOIMAVARAIHMISIÄ”
-ILOA TUOVIA IHMISIÄ**

**KANNUSTAVIA AJATUKSIA JA
ELÄMÄNVIISAUKSIA**

**KEINOJA PITÄÄ HUOLTA
TERVEYDESTÄNI JA
KUNNOSTANI**

**KEINOJA SUODA ITSELLENI HYVÄÄ OLOA,
KEINOJA HEMMOTELLA ITSEÄNI**

Voimavarapuu

Ryhmäläisille jaetaan paperit, joihin he piirtävät voimavarapuun. Puun avulla he voivat miettiä asioita, joista he saavat voimia.

- Puun keskiosaan kirjoitetaan asioita, joita osaat ja joissa olet hyvä.
- Puun lehtiin kirjoitetaan unelmia.
- Puun oksiin kirjoitetaan harrastuksia sekä asioita, joiden tekemisestä nauttii.
- Puun juuriin kirjoitetaan perusvoimavaroja, asioita jotka auttavat jaksamaan.

Harjoitus puretaan pareittain ja lopuksi sen voi vetää yhteen, jos parit haluavat jakaa jotain käymistään keskusteluista koko ryhmän kanssa.

Ohjaaja on voinut tehdä harjoitteen helpottamiseksi etukäteen mallin puusta tai hän voi esimerkiksi tulostaa ryhmäläisille listan siitä, mitä puun eri kohtiin merkitään.

MISTÄ MINÄ UNELMOIN?

Mistä minä unelmoin? -harjoitteiden tavoitteena on omien unelmien ymmärtäminen voimavarana ja niiden hyödyntäminen tavoitteiden muotoilemisessa sekä saavuttamisessa.



Unelmointi

Unelmoinnin prosessilla on suurempi merkitys kuin sillä, pystymmekö saavuttamaan kaikki unelmamme. Jos toiminnan taustalla olevan unelman, antaa vaikuttaa päivittäisiin valintoihin, on se kestävä voimavara ja siitä voi saada energiaa ja innostusta arjen elämään.

Mitä tietoisemmin antaa unelmiensa vaikuttaa arkipäivän valintoihin, sitä enemmän saa ratkaisuihinsa voimaa. Vaikka valinnat tuntuivat yksistään kovin tylsiltä, mutta kun ne ovat osa suurempaa unelmaa, tuntuvat ne oikeilta ja arvokkailta valinnoilta.

Ensimmäinen vaihe:

- Istuudu ja ota mukava asento.
- Haaveile miellyttävistä, innostavista ja mahdollisista asioista.
- Haaveile sellaisista asioista, joista et ole aikaisemmin unelmoinutkaan.
- Unelmoi epätodennäköisiä ja suuria haaveita, asioista, joita haluaisit saada.

Unelmoinnilla voit harjaannuttaa mieltäsi luomaan mahdollisimman mielikuvia haaveiden toteutumisesta, elämänlaadun parantumisesta sekä suurista saavutuksista. Haaveet voivat liittyä mihin vain. Voit unelmoida uudennlaisista kokemuksista ja elämyksistä. Mitä tahansa unelmoitkin anna ajatuksen lentää. Ohita epäilevät ajatukset ja kommentit tässä vaiheessa unelmointia, äläkä mieti toteuttamismahdollisuuksia.

Unelmoidessasi sulje silmäsi ja uneksi asioista,

- jotka tuovat energiaa ja mielihyvää.
- jotka lisäävät ja varmistavat hyvinvointiasi.
- joiden haluaisit toteutuvan.
- joista, et ehkä ole ennen uneksintukaan.
- jotka ovat mahdottomiakin.
- joihin taitosi ylittäisivät kehittyessään parhaalle mahdolliselle tasolle ja vieläkin enemmän.
- joista todella nautit.

Toinen vaihe:

Tässä vaiheessa unelmaa tutkitaan tarkemmin. Tehtävänä on etsiä suunnitelma, kuinka unelman toteuttaminen olisi mahdollista. Tehtävänä on siis etsiä mahdollisuuksia ja toimivia keinoja sekä ratkaisuja unelman eteenpäin viemiseksi. Edelleenkin ei pidä keskittyä unelman vikoihin ja heikkouksiin.

Vastaa seuraaviin kysymyksiin:

Etsi aluksi esimerkkejä, kuinka unelma jo osittain toteutuu:

- Millaisissa tilanteissa tai asioissa jokin osa unelmista on jo olemassa?
- Mitä jo osaat?
- Miten olet jo ehkä huomaamattomasti toiminut unelman eteenpäin viemiseksi?

Tee toimintasuunnitelmaa:

- Mistä kannattaa aloittaa unelman toteuttaminen?
- Mikä olisi pienin askel sen eteenpäin viemiseksi?
- Mitä tulisi tehdä seuraavaksi?
- Millaisia toimivia osatavoitteita unelmalle voi asettaa?

Kannustus ja seuranta:

- Kiitä itseäsi jo saavutetuista asioista tai aloitteista.
- Mistä tiedät eteneväsi oikeaan suuntaan?
- Mistä merkeistä huomaat saavuttaneesi osatavoitteen?
- Keneltä tarvitset tukea ja millaista apua tarvitset?
- Miten kannustat itseäsi ja miten muut kannustavat sinua?
- Mistä merkeistä huomaat saavuttaneesi unelmasi?

Kolmas vaihe:

Tässä vaiheessa tarkastellaan unelman toimivuutta, laatua ja hyötyä itselle. Nyt voit suhtautua unelmiisi kriittisemmin, mutta ei kuitenkaan liian kriittisesti, koska se voi estää kokeilemasta ja ottamasta ensimmäisiä askeleita kohti unelmaa.

Tutki unelmaasi sen pohjalta, miten olet vastannut edellisessä vaiheessa:

- Löydätkö jonkun heikon kohdan ja kuinka voisit vahvistaa sitä?
- Löydätkö muita vahvistettavia kohtia?
- Tarvitsetko nyt apua ja kuka voisi auttaa ja tukea sinua?
- Mieti sopiiko unelma toteutettavaksi tämän hetkisessä ympäristössäsi esimerkiksi läheisillesi jne.?
- Kuinka muuttaisit tarvittaessa unelmasi toteutusta sopivaksi myös ympäristölle?
- Miltä unelmasi nyt tuntuu ja miten se innostaa sinua?
- Mitä vielä tarvitset, että unelma antaisi sinulle vielä enemmän energiaa?

Harjoituksen loppuksi voi miettiä, mitä harjoitus antoi sinulle ja miten se muutti unelmaasi?

Oman tavoitteen muotoileminen

Tämä harjoitus ohjaa luomaan ja muotoilemaan tavoitettasi sekä auttaa saavuttamaan sen. Tavoite tarkoittaa usein unelman toteuttamista askel kerrallaan.

• Mitä haluat? Mikä on tavoitteesi?

Tavoite voi olla itsellesi jo selvillä, mutta toisinaan voi olla helpompi lähteä liikkeelle ongelman kautta. Jos mielessäsi on ongelma tai vaikeus, johon haluaisit muutosta tai korjausta täytyy se muuttua tavoitteeksi. Tässä tulee miettiä sitä, mitä sinä haluaisit ongelman sijaan. Tavoitteen tulee olla aina positiivisessa muodossa.

Tavoite kiertoilmaisun kautta:	Tavoite positiivisessa muodossa:
Juomisen lopettaminen	➤ Raittiuden / kohtuukäytön opettelu / lisääminen
Aggressiivisuuden vähentäminen	➤ Rauhallisen reagoinnin opettelu
En halua olla masentunut	➤ Parempaan oloon ja virkeyteen
Univaikeudet	➤ Hyvän yöunen lisääminen

Tavoitteen tulisi olla pääsääntöisesti jonkun hyvän lisäämistä ennemminkin kuin pois pääsemistä jostain pahasta, tai jotain kohti menemistä ennemmin kuin jostain irti pääsemistä.

Tavoitteen muotoilemisessa on tärkeää huomioida, että aivot eivät ota vastaan sanaa "ei", eivätkä rekisteröi kiertoilmaisuja. Mielikuviin mahtuu aina vain yksi kuva kerrallaan esimerkiksi, jos otat tavoitteeksi, ettet syö suklaata, on mielessäsi todennäköisesti kuvia sekä aistielämyksiä suklaasta. Näin on myös vaikea välttää näkemästä jokaista suklaamainosta tai ohittaa kaupan suklaahyllyt.

• Tee tavoite konkreettiseksi

Mieti yksityiskohtaisesti, millaista tavoitteesi toteuduttua on. Eläydy tilanteeseen niin vahvasti kuin voit ja mieti, mitä silloin näet, mitä silloin kuulet ja mitä tunnet, kun tavoitteesi on toteutunut. Tavoitteen tarkastelu yksityiskohtaisesti voi olla aikaa vievää, mutta siitä saa energiaa. Mieti tarkkaan, kuinka tulevaisuuden tavoitetila eroaa nykyhetkestä.

• Millaiseen unelmaan tavoitteesi liittyy? Sopiiko tavoite elämäsi kokonaisuuteen?

Voit miettiä, mistä suuremmasta unelmasta tavoite on osa, konkreettisia tavoitteita hahmotellessa on hyvä miettiä, mitä unelmaa ne palvelevat. Prosessi voi kulkea unelmien kautta tavoitteisiin tai päinvastoin. Tavoitetta miettiessä on tärkeää myös miettiä, kuinka tavoite sopii elämäntilanteeseesi, sillä elämää on hyvä miettiä kokonaisuutena sekä pohtia asioiden yhteensopivuutta muun elämän ja ympäristön kanssa.

Mieti myös onko tavoite omasi vai oletko omaksunut jollekin toiselle tärkeän asian, hyväksytkö itse tavoitteesi ja hyväksyvätkö läheisesi sen sekä sopiiko tavoite yhteen muiden tavoitteittesi kanssa. Tavoitteita miettimällä sekä keskustelemalla niistä muiden kanssa, voit varmistaa, että tavoitteesi ovat sopuissa muiden elämäsi tapahtumien kanssa.

• Mitä hyötyä sinulle olisi tavoitteen saavuttamisesta?

Tavoitteen eteen työskentely innostaa ja motivoi enemmän, jos olet miettinyt, mitä hyötyä sinulle on tavoitteen toteutumisesta. Kannattaa myös miettiä, jos tavoitteesi koskettaa muita ihmisiä, mitä hyötyä heille on sinun tavoitteestasi.

• Onnistumisen varmentaminen

Onnistumista voi varmistaa miettimällä, millaisia haasteita olet aikaisemmin voittanut ja miten sen olet tehnyt, mitä taitoja ja kykyjä sinulla on, jotka edesauttavat haluamiesi asioiden saamisessa, mitä taitosi kertovat sinusta ja millaisen lisän saat onnistumisistasi tarinaasi.

Menneisyytesi tarkastelussa on tärkeää keskittyä onnistumisiin ja haasteiden voittamiseen sekä niistä selviytymiseen eikä epäonnistumisiin. Ei ole olemassa epäonnistumisia vaan kokemuksia tulisi ajatella oppimistilaisuuksina ja aikaisemmat kokemukset ovat palautetta, jota voi jatkossa hyödyntää.

Varmistaaksesi tavoitteen saavuttamisen, olisi tärkeää miettiä omaa sitoutumista tavoitteisiin. Tätä voi tehdä esimerkiksi kysymällä itseltään, kuinka valmis on panostamaan tähän projektiin asteikolla 1-10.

Tavoitteen saavuttamiseksi on hyvä miettiä, mitä taitoja tarvitsee lisää, koska kaikkia tavoitteita ei ole mahdollista saavuttaa omin voimin ja niillä taidoilla, joita tällä hetkellä on.

Olisi hyvä pohtia, mitä taitoja voisi hankkia tutkimalla sekä muuttamalla omia reagointi- ja toimintatapoja ja voisiko jotain tietoa hankkia esimerkiksi kirjoista. Uusien kykyjen ja taitojen oppimisessa tarvitsee usein myös muidenkin apua.

• Mikä on ensimmäinen / seuraava askeleesi kohti tavoitettasi?

Keskittyminen yhteen askeleeseen kerrallaan auttaa hallitsemaan isoakin tavoitetta. Esimerkiksi uuden kielen opetteleminenkin täytyy aloittaa sana kerrallaan.

• Kannustus

Jotta jaksamme työskennellä tavoitteen eteen, on tärkeää, että huomaamme edistymisen. Pientenkin onnistumisien huomaaminen päivittäin auttaa jaksamisessa ja lisää energiaa. Itsensä palkitseminen sopivalla tavalla ja ansioiden sekä kiitoksen jakaminen myös tukijoukoille lisää molempien osapuolien jaksamista. Tavoitteelleen tai projektilleen voi antaa myös kannustavan nimen, koska on mukavampi toimia esimerkiksi hyvinvointi projektin ”Virkeys” hyväksi kuin etsiä tietä pois väsymyksestä.

• Takapakkeihin varautuminen

Ihminen on epätäydellinen ja erehtyväinen, joten hyvässä tavoitesuunnitelmassa on varauduttava myös epäonnistumisiin. Arkipäivässä vaadimme usein itseltämme liikoja ja odotamme muutosta parempaan heti, kun tavoite on hahmoteltu.

Esimerkiksi huippu-urheilijat valmentautuvat myös takapakkeihin. Valmentautumissuunnitelmassa on tilaa epäonnistumisten purkamiselle sekä niiden kääntämiseen itselle hyödyllisiksi asioiksi niin, että oman minän arvo säilyy ja se on aina enemmän kuin mikään yksittäinen suoritus tai saavutus. Kilpailun tulos ei välttämättä kerro siitä, kuinka hyvä tai huono suoritus itsessään on. Tulosta tulisikin verrata aina isompaan tavoitteeseen jopa unelmaan, jolloin koko toiminta saa eri näkökulman kuin yksittäisen tuloksen tarkastelu.

Omaa tarinaa tulisi kirjoittaa omista sisäisistä arvioinneista lähtien eikä ulkopuolelta tulevien arvosteluiden pohjalta. Tavoitetta kohti mentäessä takapakkeja tulee aina ja on hyvä varautua siihen, että hyväksyy itsensä kokonaisuudessa. Tämä voi vähentää paineita, häiriöherkkyyttä sekä turhaa huolestumista ja samalla menestymisen / onnistumisen mahdollisuus kasvaa.

Takapakkeihin varautumista voi tehdä esimerkiksi vastaamalla etukäteen kysymykseen: ”Mitä ajattelen itsestäni,

jos tavoitteeni ei toteudukaan?” Tällä tavalla voi muuttaa omaa sisäistä puhetta mahdollisesti kannustavaksi sekä muistuttaa itseä kaikesta muusta, missä on onnistunut.

Pohdittavaksi:

- Mikä harjoituksen kohdista puhutteli sinua eniten?
- Mikä kysymys auttoi sinua parhaiten eteenpäin?
- Mitä kohtaa sinun tulisi itse kehittää?

KUVAKORTIT AJATUSTEN APUNA

Kuvakortteja voidaan käyttää ryhmäläisten kanssa ajatusten herättäjinä ja keskustelun avaajana sekä tutumisen ja ryhmäytymisen apuna. Kuvia voi valita sen tarpeen mukaan, esimerkiksi:

- kuva, joka kertoo itsestäni.
- kuva, joka kertoo, millä mielellä olen tullut tänne.
- kuva, joka kertoo odotuksistani.
- kuva, joka kertoo, millä mielellä lähdän tänään ryhmästä.
- kuva, joka kertoo tämän hetkisestä tunnetilasta tai ”maailmasta”.



Merkityksellinen kuva

Ohjaava valitsee paljon erilaisia kuvia/kortteja tms. laittaa ne esille ja pyytää ryhmäläisiä valitsemaan niistä yhden, jota pitää juuri sillä hetkellä itselleen merkityksellisenä ja tärkeänä.

Lopuksi kerrotaan muille ryhmäläiselle, miksi valitsi kyseisen kuvan ja jaetaan siihen liittyvät tunteet.

Harjoituksen tavoitteena on tunnistaa ja nimetä itselle merkityksellisiä asioita sekä tuoda nämä käsiteltäviksi muiden ryhmäläisten tai halutessaan pelkästään ohjaajan kanssa.

Hyvä ja paha/ kaunis ja ruma kortti

Ohjaajalla on paljon erilaisia kuvakortteja, jotka hän levittää pöydälle ja pyytää ryhmäläisiä valitsemaan niistä yhden hyvän/ kauniin kortin ja yhden pahan/ ruman kortin.

Tämän jälkeen kuvia tutkitaan tarkemmin ja joko kerrotaan suoraan niistä ajatuksista mitä ne herättivät tai kirjoitetaan ensin ajatukset paperille, jonka jälkeen ne jaetaan.

Seuraavaksi korttien teemat käännetään eli aikaisemmin hyvänä tai kauniina koettu kortti käännetäänkin nyt rumaksi tai pahaksi ja rumasta tai pahasta kortista lähdetään etsimään kauniita ja hyviä näkökulmia. Myös näkökulmat ja ajatukset jaetaan ryhmän kesken.

Tämän harjoituksen jälkeen voidaan lähteä yhdessä käsittelemään muitakin elämään liittyviä hyviä tai huonoja asioita eri näkökulmasta.

Tunnekorttiharjoitus

Ohjaaja levittää esille tunnekortit ja mainitsee ryhmäläisille erilaisia tapahtumia, esimerkiksi:

- Millaisia tunteita muistat tunteneesi, kun olet onnistunut jossain itsellesi merkityksellisessä asiassa?
- Millaisia tunteita olet tunnistanut itsessäsi, kun sinun tekee mieli päihteitä?
- Millaisia tunteita muistat tunnistaneesi, kun joku on todella kiinnostunut siitä, mitä sinulle kuuluu?
- Millaisia tunteita muistat tunnistaneesi ollessasi pettynyt itseesi ja omaan toimintaasi?

Ryhmäläiset valitsevat kortteja, jotka kuvaavat tunteita, joita heissä herää ohjaajan kertomissa tilanteissa.

Harjoitus puretaan joko pareittain tai koko ryhmän kesken niin, että ryhmäläiset näyttävät vuorollaan valitsemansa tunteet ja kertovat, miksi juuri nämä tunteet nousevat mainituissa tapahtumissa.

Jos harjoitus puretaan pareittain, harjoitus voidaan vetää yhteen ohjaajan toimesta, kysymällä haluavatko parit jakaa jotain käymistään keskusteluista koko ryhmälle.

JANA -HARJOITUKSIA

- Jana- harjoituksia voi käyttää esimerkiksi kuvaamaan päivän tai viikon tuntemuksia tai arvioimaan tehdyn harjoituksen mielekkyyttä itselle.
- Ryhmäläiset asettavat itsensä tai tuntemuksensa oletetulle janalle, jonka toisessa päässä on esimerkiksi hyvä ja toisessa huono fiilis.
- Ryhmäläiset miettivät jotain asiaa elämässään ja asettuvat janalle siihen kohtaan, jossa he ajattelevat olevansa tällä hetkellä tämän asian suhteen.

Janalle asettumisen jälkeen ryhmäläiset voivat jakaa ajatuksensa vierustoverin kanssa, vuorotellen koko muulle ryhmälle tai harjoitukset voivat toimia ajatusten herättelijöinä.

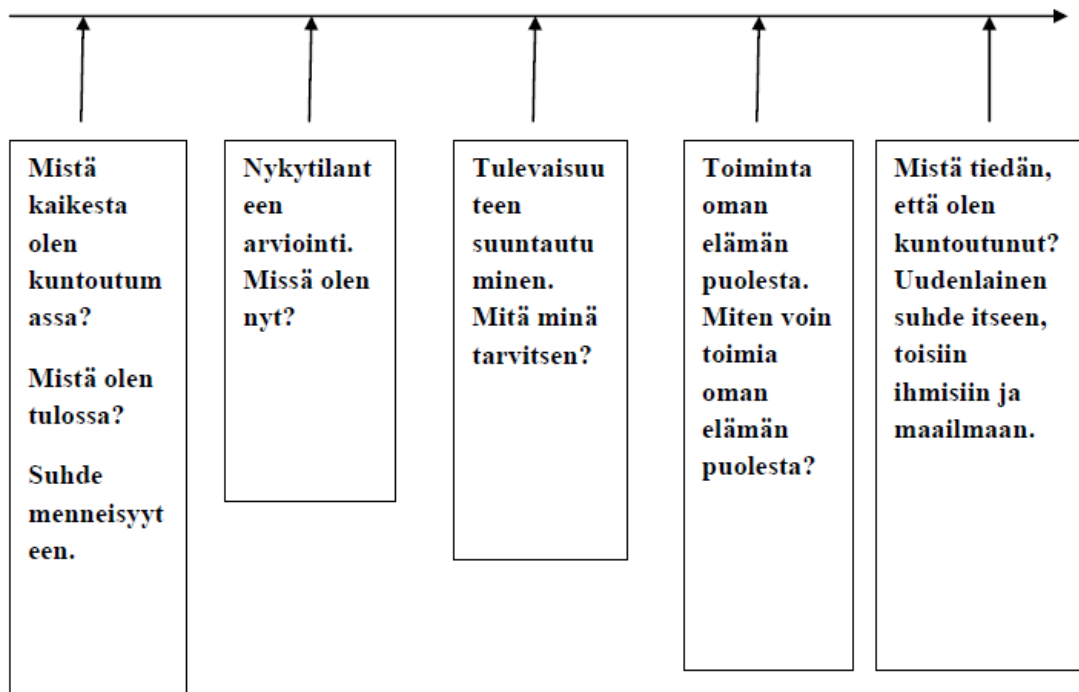
Kaikkia janaharjoituksia ohjeistettaessa on tärkeää kertoa ryhmäläisille, että janalla valittu paikka, kertoo heidän tämän hetkisestä käsityksestä ja huomenna paikka voisi olla aivan toinen.

Ryhmäläisiä on myös hyvä muistuttaa, että jana harjoitusten tarkoituksena ei ole verrata itseään muihin vaan harjoitus on itseä varten. Jokainen ryhmäläinen ymmärtää ja hahmottaa janan paikat omalla tavallaan.

Kuntoutumisjana

Ohjaaja tekee esimerkiksi maalarinteipillä lattiaan janan. Janalle kiinnitetään paperilaput, joihin on kirjoitettu kuntoutumisen eri vaiheet. Ryhmäläisiä pyydetään pohtimaan, missä kuntoutumisen vaiheessa he kokevat tällä hetkellä olevansa ja asettumaan janalle sille kohdalle. Tämän jälkeen jokainen saa kertoa vuorollaan, miksi on valinnut kyseisen paikan ja millaisia ajatuksia ja tunteita se herättää.

Harjoitetta voi jatkaa pyytämällä ryhmäläisiä pohtimaan, missä kohdassa he toivoisivat olevansa, esimerkiksi vuoden päästä ja siirtyä janalla siihen kohtaan. Uudesta kohdasta käsin ryhmäläiset voivat kertoa, mitkä asiat ovat mahdollistaneet ja aiheuttaneet siirtymisen tähän kohtaan, ja miltä tässä kohdassa tuntuu ja millaisia ajatuksia se herättää.



YHTEISTYÖHARJOITTEET

Yhteistyö- ja vuorovaikutusharjoitteiden tavoitteena on ryhmäytötaitojen ja sosiaalistentaitojen harjoittaminen ryhmäytymisen edestäminen.



Ryhmän säännöt

Ryhmäläiset muodostavat itse kokoontumiskertojensa säännöt. Ryhmäläiset pohtivat sitä, mitä tarvitaan siihen, että on hyvä olla ryhmässä. Ohjaaja voi antaa säännöille raamit, joiden sisällöt ryhmäläiset keskenään sopivat. Raamit voivat sisältää mm. osallistumisen, tunteet, arvostuksen sekä mielipiteen ilmaisemisen

Maalausharjoitus

Ryhmäläiset maalaavat isolle valkealle paperille puhumattomana. Ajatuksena on, että valkeaa paperia ei jäisi näkyviin. Ryhmäläiset voivat itse päättää vaihtavatko paikkaa kesken maalaamisen vai eivät. Ennen maalaamista ei saa sopia mitä maalataan. Taustalla voi soida musiikkia.

Maalauksen jälkeen kirjoitetaan erillisille papereille harjoituksen herättämät ajatukset ja tunteen, jotka jaetaan ryhmälle. Mikäli harjoitus tehdään useammassa ryhmässä, kierretään katsomassa myös toisten maalaukset ja kerrotaan, mikä mielikuva maalauksesta syntyy tai kuvataan maalausta yhdellä sanalla.

Ryhmäntarina

Ryhmäläiset muodostavat yhdenmukaisen tarinan, johon jokainen sanoo vuorollaan haluamansa sanan. Ohjaaja päättää tarinan sopivassa vaiheessa, ilmoittamalla siitä ryhmäläisille esimerkiksi ennen viimeistä kierrosta. Syntyneestä tarinasta ja sen tuottamisesta keskustellaan yhteisesti.

Ajatuksena harjoituksessa on toisten kuunteleminen, tarinan seuraaminen ja se, että jokainen tuo tarinaan oman tärkeän panoksensa.



Aiheet paperilla

Ohjaaja valitsee muutaman käsiteltävän aiheen, kirjoittaa ne paperille ja vie paperit eri puolille tilaa. Tämän jälkeen ryhmäläiset menevät itseä kiinnostavan aiheen luokse.

Näin muodostuneet ryhmät keskustelevat keskenään valitusta aiheesta ja kirjaavat ajatuksiaan ylös.

Lopuksi ryhmät kokoontuvat yhteen ja jakavat keskustelua herättäneet asiat koko ryhmälle, jolloin kaikki voivat kommentoida muidenkin aiheita.

Harjoituksella voi käydä läpi erilaisia aiheita esimerkiksi tunteita, päihdehaittoja, ihmissuhteita jne.

Positiivisen palautteen antaminen

Ohjaaja pyytää ryhmäläisiä kirjoittamaan oman nimensä paperille, minkä jälkeen paperit sekoitetaan ja jokaiselle ryhmäläiselle jaetaan yksi paperi.

Paperiin kirjoitetaan kolme positiivista adjektiiviä, jotka kuvaavat kyseistä henkilöä.

Tämän jälkeen paperit palautetaan ohjaajalle ja ohjaaja jakaa ne takaisin nimien perusteella. Jokainen lukee vuorotellen ääneen saamansa adjektiivit.

Harjoitteen voi myös toteuttaa niin, että nimilaput kiertävät jokaisella ryhmäläisellä, jolloin jokainen kuvaa kyseistä henkilöä yhdellä positiivisella sanalla tai lauseella.



Kuvakollaasi

Ryhmäläiset leikkaavat paperille lehdistä sanoja, lauseita ja kuvia, jotka ovat esimerkiksi *itselle tärkeitä asioita tänä päivänä*.

Harjoitusta voi soveltaa myös niin, että lehdistä valitaan sellaisia asioita, joita *haluaisi itsellä olevan tulevaisuudessa*. Kollaasin avulla voi käydä läpi myös esimerkiksi jotakin *tiettyä elämänvaihetta*. Tämän jälkeen työt esitellään muille.

Kuvakollaasin voi toteuttaa myös yhteiselle isolle paperille, johon kukin ryhmäläinen tuo valitsemansa kuvan tai lauseen, joista muodostuu ryhmän yhteinen tuotos, joka voi toimia esimerkiksi keskustelunherättäjänä.

RENTOUTUMISHARJOITTEET

Rentoutumisharjoitteiden tavoitteina on rentouttaa kehoa ja mieltä sekä tarjota mahdollisuus itseensä keskittymiseen.

Harjoitteiden taustalla voi käyttää rauhallista ja neutraalia musiikkia.



Kehon rentoutus

Asetu miellyttävään asentoon. Sulje silmäsi ja hengitä muutaman kerran syvään. Anna hengityksesi rauhoittua ja tasaantua. Keskity koko ajan vain itseesi ja omaan kehoosi. Älä anna minkään häiritä rentoutumistasi.

Keskitä ajatuksesi **oikeaan jalkaasi**. Ajattele oikeaa reittäsi, polveasi, säärtäsi, pohjettasi, nilkkaa ja varpaita. Anna turhan lihasjännityksen laueta ja koko oikean jalan rentoutua. Tunnet, miten oikean jalan lihakset pehmenevät, tulevat rennoiksi ja painaviksi. Koko oikea jalkasi lepää rentona patjaa vasten.

Siirrä nyt ajatuksesi **vasempaan jalkaasi**. Ajattele vasenta reittäsi, polveasi, säärtäsi, pohjettasi, nilkkaa ja varpaita. Anna turhan lihasjännityksen laueta ja koko vasemman jalan rentoutua. Tunnet, miten vasemman jalan lihakset pehmenevät, tulevat rennoiksi ja painaviksi. Molemmat jalkasi lepäävät rentoina ja pehmeinä patjaa vasten.

Hengityksesi on tasaista ja rauhallista. Joka uloshengityksen jälkeen tunnet rennommaksi ja raukeammaksi. Sinulla ei ole kiire minnekkään.

Ajattele **pakaroitasi ja selkääsi**. Anna jännityksen laueta pakaroista ja koko selästä, ristiselästä hartijoihin saakka. Tunnet, miten selkäsi lepää rentona ja lämpimänä patjan päällä. Molemmat jalkasi, pakarasi ja koko selkäsi tuntuvat rennoilta ja painavilta patjaa vasten.

Siirrä ajatuksesi **vatsaasi**. Tunnet, miten vatsasi nousee ja laskee hengityksen tahdissa. Hengityksesi on syvää ja rauhallista. Olosi on rento ja rauhoittunut. Sinulla ei ole kiire minnekkään. Joka uloshengityksen jälkeen tunnet olosi rennommaksi ja raukeammaksi.

Keskitä ajatuksesi **oikeaan käteesi**. Ajattele koko oikeaa kättäsi; olkavartta, kyynärvartta, rannetta ja oikean käden sormia. Anna jännityksen laueta ja koko käden rentoutua.

Tunnet, miten koko oikea kätesi lepää rentona ja painavana patjaa vasten.

Siirrä nyt ajatuksesi **vasempaan käteesi**. Ajattele koko vasenta kättäsi; olkavartta, kyynärvartta, rannetta ja vasemman käden sormia. Anna jännityksen laueta ja koko käden rentoutua. Tunnet, miten molemmat kätesi lepäävät rentoina ja painavana patjaa vasten. Molemmat jalkasi, pakarasi, selkäsi ja molemmat kätesi tuntuvat rennoilta, painavilta ja lämpimiltä.

Ajattele nyt **hartioitasi ja niskaasi**. Anna turhan lihasjännityksen laueta ja hartioiden ja niskan levätä rentoina patjaa vasten.

Siirrä vielä ajatuksesi **kasvoihisi ja kaulaasi**. Ajattele otsaasi, poskiasi, leukaasi ja kaulaasi. Anna turhan lihasjännityksen laueta ja kasvojen ja kaulan lihasten rentoutua.

Koko kehosi lepää nyt rentona, painavana ja lämpimänä. Oikea jalkasi on rentoutunut varpaasta reiteen asti, samoin koko vasen jalkasi. Pakarasi ja selkäsi ristiselästä hartioihin saakka ovat aivan rentona. Samoin vatsasi on rentoutunut. Hengityksesi on tasaista ja syvää. Joka uloshengityksellä tunnet itsesi entistä rentoutuneemmaksi. Sinulla on hyvä ja rauhallinen olo.

Molemmat kätesi ovat rennot sormenpäistä hartioihin asti. Hartiasi ja niskasi lepäävät rentoina patja vasten. Myös kasvoista ja kaulasta ovat turhat lihajännitykset kadonneet. Koko kehosi on rentoutunut. Kaikki turhat lihajännitykset ovat poissa, niiden tilalle on tullut hyvä ja rentoutunut olo.

Lepää vielä hetki ja nauti rentoutuneesta olostasi. Voit pikkuhiljaa alkaa herätellä itseäsi, venytellä koko kehoa, avata silmät ja nousta rauhassa omassa tahdissa istumaan.

Valon energiaa

Ohjaaja pyytää ryhmäläisiä asettumaan hyvään ja mielekkääseen asentoon.

- Keskity hengitykseesi, seuraa sen rauhoittumista sanoen itselleen: ”Hengitän rauhallisesti ja tasaisesti.”
- Syvennä hengitystäsi laskien lukuja 1-6 ja pidätä sitten hengitystäsi kolmeen laskien. Laske samoin ulos hengittäessä 1-6 ja pidätä hengitystä laskien kolmeen jne.
- Kuvittele kuinka jokaisella sisään hengityksellä sissäsi virtaa lempeää valoa, tuoden sellaista energiaa, jota juuri sinä tarvitset. Anna energialle halutessasi jokin miellyttävä väri tai ääni.
- Kuvittele kuinka joka uloshengityksellä sinusta poistuu paineen tuntemuksia, joille voit myös antaa värin tai äänen.
- Nauti ja seuraa mielenkiinnolla kuinka hyvä energia täyttää sinut.

Mielikuvaharjoitus

Ohjaaja päättää kuinka kauan rentoutus kestää esimerkiksi 5 minuttia.

- Ota itselle mieluisa asento ja keskity hetkeksi seuraamaan hengitystäsi.
- Sano itsellesi: ”Hengitän rauhallisesti ja tasaisesti”, ”tasaisesti ja rauhallisesti” ja herään x minuutin kuluttua. Seuraa samalla kuinka lihakset rentoutuvat: niskan lihakset, hartiaseutu, vatsan seutu ja selän lihakset.
- Anna tasaisen hengityksen kulkea itsestään, anna silmiesi sulkeutua ja unohda rentoutuvasti.
- Mene mielikuvissasi sinulle mieluisaan paikkaan, sinulle rakkaaseen maisemaan.
- Katsele värejä ja muotoja. Millainen maisema sinulle avautuu.
- Kuvittele kuuntelevasi sinne kuuluvia ääniä, ehkä luonnon ääniä.
- Tunne kuinka hyvän olon tunne valtaa mielesi ja koko kehosi.
- Voit myös kuvitella tuoksut ja maut, jotka kuuluvat maisemaasi.
- Nyt voit säädellä mielikuvaasi vieläkin mukavammaksi. Esimerkiksi värien kirkkautta ja vahvuutta, voit säätää ääniä ja äänensävyjä sopivaksi sekä tuoksuja, makuja ja tunteuksia entistä paremmiksi.
- Nauti tuosta hyvästä paikasta ja anna sen lumota sinut hetkeksi, ennalta sovituksi ajaksi.
- Laske mielessäsi luvut 5,4,3,2, ja sano itsellesi: ”Kun sanon yksi, avaan silmäni ja tunnen olevani virkeä ja hyväntuulinen.”

LÄHTEET

Aalto, M. 2004. Ryppäästä ryhmäksi. My Generation Oy.

Estola, E., Kaunisto., S-L., Keski-Filppula, U., Syrjälä, L. & Uitto, M. 2007. Lupa puhua. Kertomisen voima arjessa ja työssä. Juva: WS Bookwell Oy.

Katajainen, A., Lipponen, K. & Litovaara, A. 2003. Voimavarat käyttöön. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Toivakka, S. & Maasola, M. 2011. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Juva: Bookwell Oy.

Vahala, H-M. (toim.) 2003. Elämän kevät. Luovuuden kautta kasvuun. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Valkonen, S., Salo, A., Rönkkö, S. & Lehto, M. 2011. Mahdollisuuksia muutokseen. Ohjaajan kirja. Helsinki: Trio-Offset Oy.