

Opinnäytetyö  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Sosiaalipalvelutyö  
2016

Pilvi Seppänen

# RYHMÄTOIMINTAA AIKUISSOSIAALITYÖN ASIAKKAILLE

- Sosiaalisesti kuntouttavan ryhmätoiminnan suunnitelma



OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma | Sosiaalipalvelutyö

2016 | 40 + 30

Sirppa Kinos

Pilvi Seppänen

## RYHMÄTOIMINTAA AIKUISSOSIAALITYÖN ASIAKKAILLE

Tämän kehittämishankkeen tehtävänä oli kehittää ryhmätoiminnan suunnitelma Turun Pohjoisen sosiaalitoimiston aikuissosiaalityön käyttöön. Tavoitteena oli aikuissosiaalityön asiakkaiden terveyden ja hyvinvoinnin lisääminen voimaannuttavan ja sosiaalisesti kuntouttavan ryhmätoiminnan avulla. Asiakkaiden toivottiin saavan ryhmätoiminnasta vertaistukea elämäntilanteeseensa, uusia ajatuksia sekä rakennetta ja sisältöä arkeen.

Kehittämistyön menetelminä käytin dialogista keskustelua, toiminnan pilotointia sekä kehittämispäiväkirjaa. Menetelmien tarkoituksena oli lisätä toimijoiden osallisuutta suunnitteluprosessissa sekä ohjata omaa työskentelyäni kehittämistyön eri vaiheissa. Ryhmätoiminnan teemat valitsin asiakasryhmän tarpeita peilaten. Kehittämistyö eteni suunnitellussa aikataulussa alun ideoinnista ja suunnittelusta toteutukseen sekä lopulta tuotokseen ja raportointiin.

Kehittämistyön tuotoksena syntyi ryhmätoiminnan suunnitelma aikuissosiaalityön käyttöön. Suunnitelmassa on huomioitu sekä toimintaympäristön että asiakasryhmän tarpeet.

Pilottiryhmään osallistuneet asiakkaat olivat tyytyväisiä ryhmän toimintaan ja toivoivat, että ryhmätoiminnasta tulisi säännöllinen ja jatkuva toimintamuoto. Myös työntekijät kokivat ryhmätoiminnan jatkamisen ja kehittämisen tarpeelliseksi.

Jatkossa ryhmätoimintaa voisi kehittää ohjaajien erityisosaamisen sekä asiakkaiden mielenkiinnon mukaan järjestämällä esimerkiksi nuorille asiakkaille vastaavan ryhmän. Lisäksi toimintaa voisi levittää myös muihin Turun sosiaalitoimistoihin.

ASIASANAT:

Syrjäytyminen, ryhmätoiminta, aikuissosiaalityö, sosiaalinen kuntoutus, kehittämistyö

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Bachelor of Social Services | Social Service Work

2016 | 40 + 30

Sirppa Kinos

Pilvi Seppänen

# GROUP ACTIVITY FOR ADULT SOCIAL WORK CLIENTS

The main purpose of this development project was to create an empowering and socially rehabilitating group activity to use in Turku Northern social office with adult social work clients. The aim was to promote health and well-being of adult social work clients by creating an empowering and socially rehabilitating group activity for them. The aim was also that the clients would get peer group support in their life situation, some new ideas as well as structure and content in everyday life.

The methods used in this development project contained dialogues, piloting and development diary. The main purpose of these methods was to increase the participation of actors in the process as well as direct my own working in different stages of the development project.

Themes for group activity were chosen on the basis of the clients needs. The process of this development project moved forward according to the schedule through different phases, which included creating ideas, planning and production as well as evaluating and modifying to reach the final product.

The final product of the development project was a material for socially rehabilitating group activity for the use of adult social work. The material answers to both adult social work clients and the operating environments needs. The clients participating in the piloting group were very satisfied with the group activity and hoped that it would continue and become a regular part of social work. Also the adult social workers felt that it would be needful to continue and develop empowering group activities further.

In the future the group activities could be developed according to social workers special interests as well as the interest of the clients and organise for example a similar group for younger people. The project could also be spread to other social offices in Turku.

## KEYWORDS:

Social exclusion, group activities, adult social work, social rehabilitation, development project

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>6</b>
<b>2 KEHITTÄMISHANKKEEN LÄHTÖKOHDAT</b>	<b>8</b>
2.1 Toimintaympäristö	8
2.2 Aikuissosiaalityö	8
2.3 Aikuissosiaalityön asiakkaat	10
2.4 Kehittämistyön tarkoitus ja tavoitteet	10
<b>3 TIETOPERUSTA</b>	<b>12</b>
3.1 Syrjäytyminen	12
3.2 Syrjäytymisestä osallisuuteen	14
3.3 Osallisuuden lisääminen sosiaalisen kuntoutuksen avulla	15
3.4 Kokemuksia ryhmämuotoisesta työskentelystä sosiaalityössä	17
3.5 Ryhmätoiminnan mahdollisuudet sosiaalisessa kuntoutuksessa	18
<b>4 KEHITTÄMISTYÖN MENETELMÄT</b>	<b>20</b>
4.1 Dialogi	20
4.2 Pilotointi	21
4.3 Kehittämispäiväkirja	23
<b>5 KEHITTÄMISHANKKEEN KUVAUS</b>	<b>24</b>
5.1 Kehittämishanke opinnäytetyönä	24
5.2 Kehittämishankkeen toteutus ja eteneminen	24
<b>6 KEHITTÄMISHANKKEEN TUOTOS</b>	<b>28</b>
6.1 Ryhmätapaamisten teemat	28
6.2 Ryhmätoiminnan menetelmät	31
<b>7 KEHITTÄMISTYÖN ARVIOINTI</b>	<b>34</b>
7.1 Ryhmätoiminnan suunnitelman arviointi	34
7.2 Kehittämisprosessin arviointi sekä ehdotuksia jatkoa varten	35
7.3 Ammatillinen kasvu ja oma oppiminen	37
<b>LÄHTEET</b>	<b>39</b>
<b>LÄHTEET</b>	<b>70</b>

## **LIITTEET**

Liite 1. Hyvinvointia! Ryhmätoiminnan suunnitelma

## **KUVAT**

Kuva 1. Kehittämishankkeen prosessi.

27

# 1 JOHDANTO

Suomalaisten hyvinvointi 2014 -raportin mukaan väestön yleinen terveydentila on parantunut vuodesta 2004 ja aikuisväestöstä noin 80 % kokee voivansa hyvin. Väestöryhmittäiset terveyden ja elämänlaadun erot (alueelliset ja koulutusryhmien ja sukupuolen väliset erot) ovat kuitenkin pysyneet kansainvälisesti verrattuna suurina ja varsinkin terveyserot näkyvät jo lasten ja nuorten kohdalla. Monta vuotta heikkona pysytellyt talouskehitys on heijastunut syrjäytymisriskiin. Osa väestöstä näyttää syrjäytyneen pysyvästi. (Vaarama ym. 2014.)

Opinnäytetyöni on toiminnallinen kehittämistyö, jonka tavoitteena oli tehdä ryhmätoiminnan suunnitelma Turun Pohjoisen sosiaalitoimiston aikuissosiaalityön käyttöön. Kehittämistyön lähtökohta oli Pohjoisessa sosiaalitoimistossa syntynyt ajatus siitä, että pitkäaikaisille aikuissosiaalityön asiakkaille pitäisi olla olemassa jokin sosiaalisesti kuntouttava työmuoto. Turun kaupunki on aiemmin hankkinut sosiaalista kuntoutusta ostopalveluna kolmannen sektorin toimijoilta, mutta vuoden 2016 alusta kaupunki ei ole enää ostanut näitä palveluja. Kuitenkin sosiaalihoitolain (1301/2014, 14§) mukaan kunnan tulisi tarjota sosiaalista kuntoutusta tarpeen mukaan.

Kehittämistyöni alkoi syksyllä 2015 ja päättyi kesällä 2016. Valitsin kehittämistyöhöni mahdollisimman paljon osallisuutta lisääviä menetelmiä, kuten pilotoinnin, dialogin ja toiminnan jatkuvan reflektoinnin. Tällä halusin varmistaa asiakkaiden ja työntekijöiden tarpeiden ja intressien huomioimisen sekä heidän sitoutumisensa ryhmätoimintaan jatkossakin. Osallistavien menetelmien lisäksi käytössä oli toteutuksen seuranta edistävänä välineenä refleктоivan päiväkirjan pitäminen.

Ryhmäsuunnitelma koostuu seitsemästä ryhmätapaamisesta, joissa on jokaisessa oma teema. Teemat ovat tutustuminen, ryhmäytyminen ja oma elämänselitys, terveys ja hyvinvointi, arkielämä ja talous, päihteet, vahvuudet ja voimavarat, tulevaisuus sekä päätös, yhteenveto ja palaute.

Tallensin ryhmäsuunnitelman sähköiseen muotoon, jotta sen käyttöönotto tulos-  
tamalla, muokkaus ja mahdollinen levittäminen onnistuisivat helposti.

Raporttini toisessa luvussa käyn läpi kehittämistyön lähtökohdat, toimintaympä-  
ristön ja asiakasryhmän sekä kehittämistyön tavoitteet. Kolmas luku keskittyy ke-  
hittämistyön teoreettiseen viitekehykseen ja käsittelen siinä syrjäytymistä ja osal-  
lisuutta sekä osallisuuden lisäämistä sosiaalisen kuntoutuksen ja ryhmätoimin-  
nan avulla. Neljäs, viides, kuudes ja seitsemäs luku keskittyvät kehittämistyön  
prosessiin, joista avaen kehittämisen menetelmiä, kehittämistyön prosessia sekä  
tuotosta ja lopuksi arvioin kehittämistyön kulkua ja valmista tuotosta.

## 2 KEHITTÄMISHANKKEEN LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 Toimintaympäristö

Kunnallinen sosiaali- ja terveydenhuolto on Suomen sosiaali- ja terveydenhuoltojärjestelmän perusta, jota täydentävät yksityisten yritysten sekä kolmannen sektorin eli järjestötoimijoiden tuottamat palvelut (STM 2015).

Kaikki sosiaali- ja terveystalvuuja järjestävät palveluntuottajat toimivat eduskunnan säätämien lakien pohjalta ja heidän toimintaansa valvoo sosiaali- ja terveystalvuan lupa- ja valvontavirasto Valvira. Sosiaali- ja terveystalvupolitiikan suunnittelusta, ohjauksesta ja toimeenpanosta vastaa sosiaali- ja terveystalvuministeriö. (STM 2015.)

Turussa sosiaali- ja terveystalvushuollosta vastaa Turun kaupungin hyvinvointitoimiala. Se koostuu terveystalvupalveluista, perhe- ja sosiaali- ja terveystalvupalveluista sekä vanhus- ja vammaispalveluista. Avohuollon sosiaalityö kuuluu perhe- ja sosiaali- ja terveystalvupalveluihin. Turussa on kuusi alueellista sosiaalityötoimistoa sekä ulkomaalaistoimisto, joissa työskentelee lastensuojelun sosiaalityöntekijöitä sekä aikuis- ja lapsiperhesosiaalityöntekijöitä. Jälkimmäiset hoitavat aikuisten sekä heidän luonaan asuvien ei lastensuojelun piirissä olevien lasten asioita. (Turun kaupunki 2016.)

Sosiaalityötoimistoissa on uuden, 1.4.2015 voimaan tulleen sosiaalityöhuoltolain pohjalta tehty yleistä ja ennaltaehkäisevää sosiaalityötä painottavia uudistuksia ja lisää muutoksia on tulossa 1.1.2017, kun perustoimeentulotuen maksaminen siirtyy kunnilta Kelalle. Lisää muutoksia on tulossa, kun koko sosiaali- ja terveystalvupalvelujen järjestämistä koskevan sote-uudistuksen pitäisi tulla voimaan vuoden 2017 alusta. (Kuusikkokunnat 2015.)

### 2.2 Aikuissosiaalityö

Sosiaalityöhuoltolaki määrittelee sosiaalityön seuraavasti: ”Sosiaalityö on sosiaalityöhuoltolain mukainen sosiaalityöpalvelu. Lain mukaan sosiaalityö on sosiaalityöalan ammattilaisen toteuttamaa asiakas- ja asiantuntijatyötä, jossa rakennetaan yksilön,



perheen tai yhteisön tarpeita vastaava sosiaalisen tuen ja palvelujen kokonaisuus, sovitaan se yhteen muiden toimijoiden tarjoaman tuen kanssa sekä ohjataan ja seurataan sen toteutumista ja vaikuttavuutta”. (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014, 15§.)

Turussa aikuissosiaalityön tavoitteeksi on määritelty henkilön oman toimintakyvyn vahvistaminen sekä hyvinvoinnin lisääminen. Sosiaalityöntekijä etsii yhdessä asiakkaan kanssa vaihtoehtoja hänen elämäntilanteensa parantamiseksi ja motivoi asiakasta muutokseen.

Sosiaalihuoltolain (1301/2014) mukaan jokaiselle aikuissosiaalityön asiakkaalle tulee tehdä palvelutarpeen arviointi. Siinä kartoitetaan tarpeellisessa laajuudessa yhdessä asiakkaan kanssa kokonaisvaltaisesti hänen elämäntilannettaan. Arvioinnin osa-alueita ovat muun muassa asuminen, työ, koulutus, talous, terveys, päihteet, perhe- ja ihmissuhteet sekä arkielämä ja vapaa-aika. Arvioinnin perusteella selvitetään, onko asiakas sosiaalihuollon palveluiden tarpeessa. Tarvittaessa asiakas ohjataan muiden palveluiden piiriin (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014, 37§.)

Sosiaalihuollon tarpeessa olevalle asiakkaalle laaditaan hänen kanssaan asiakassuunnitelma, joka toimii työskentelyn perustana. Asiakassuunnitelmaan kirjataan tavoitteet, joita kohti pyritään sekä toimenpiteet, joilla tavoitteet on mahdollista saavuttaa. Suunnitelmallinen sosiaalityö voi sisältää muun muassa tukita- paamisia, vertaisryhmätoimintaa, sosiaalista kuntoutusta, muutos- ja motivointi- keskusteluja, ohjausta ja neuvontaa, verkostotyötä, päihdekuntoutusta sekä taloudellista tukea. (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014, 39§.)

Asiakkuus päätetään asiakkaan kanssa yhteistyössä kun tavoitteet on saavutettu eikä työskentelylle ole enää tarvetta.

Aikuissosiaalityön asiakkaiden sosiaalisesta kuntoutuksesta on vuoden 2015 loppuun saakka vastannut kaupungin työllistämispalveluyksikkö, joka on ostanut palvelun kolmannen sektorin palveluntuottajilta. Vuoden 2016 alusta kaupunki ei enää osta sosiaalista kuntoutusta.

### 2.3 Aikuissosiaalityön asiakkaat

Aikuissosiaalityön asiakkaaksi tullaan pääsääntöisesti toimeentulotuen hakemisen kautta. Asiakasryhmässä korostuvat mielenterveys- ja päihdeongelmat, pitkäaikaistyöttömyys, palveluihin sitoutumattomuus sekä erilaiset kriisitilanteet elämässä. (Kuusikkokunnat 2015, 28-31.)

Toimeentulotukea sai vuonna 2014 Turussa 9180 kotitaloutta. Määrä oli pysynyt suunnilleen samana vuodesta 2013. Laskelmassa ei ole mukana pakolaisia, turvapaikanhakijoita eikä paluumuuttajia. (Kuusikkokunnat 2015, 12.)

Työllistyminen ei useinkaan ole realistinen tavoite, kun taustalla on päihdeongelma, mielenterveysongelmia, pitkäaikaissairauksia, arjenhallinnan vaikeuksia tai kaikkia edellä mainittuja. Sosiaalinen kuntoutus voi kuitenkin parantaa asiakkaan elämänlaatua elämässä olevista vaikeuksista huolimatta. (Härkäpää & Järvikoski 2011, 152 ja Harkko, Lehikoinen & Ala-Kauhaluoma 2012, 59.)

Vaikeasti työllistyvät työttömät ovat keskeinen aikuissosiaalityön asiakasryhmä. Heillä on usein kasaantunut useita työllistymisen esteitä, kuten vähäinen työhistoria, puutteellinen koulutus tai mielenterveys- ja/tai päihdeongelmia. (Kuusikko 2015, 20.) Nämä henkilöt ovat monenlaisen kuntoutuksen tarpeessa, mutta ammatillinen ja sosiaalinen kuntoutus vastaisivat eniten heidän tarpeisiinsa (Harkko, Lehikoinen & Ala-Kauhaluoma 2012, 59).

### 2.4 Kehittämistyön tarkoitus ja tavoitteet

Kehittämistyön tavoitteena on kehittää Turun Pohjoisen sosiaalitoimiston aikuisosiaalityöntekijöiden käyttöön ryhmätoiminnan suunnitelma. Ryhmätoiminnan tavoitteena on asiakkaiden hyvinvoinnin lisääminen, elämänlaadun ja toimintakyvyn parantaminen sekä asiakkaiden aktivoiminen. Asiakkaiden toivotaan saavan

ryhmätoiminnasta vertaistukea elämäntilanteeseensa, uusia ajatuksia sekä rakennetta ja sisältöä arkeen. Ryhmätoiminta voi olla osallistujille myös voimaannuttava kokemus ja antaa osallisuuden tunnetta. Ryhmän toiminta on siis onnistuessaan sosiaalisesti kuntouttavaa.

Sosiaalisen kuntoutuksen lisäksi tavoitteena on tiedottaa Turun kaupungin sosiaali- ja terveystalvveluista, työllistymispalveluista sekä Turussa toimivista kolmannen sektorin toimijoista asiakkaille sekä madaltaa vierailukäyntien avulla kynnystä hakeutua näihin palveluihin.

Pilottiryhmän tavoitteena on lisäksi selvittää ryhmätoiminnan mahdollisuuksia yhtenä menetelmänä aikuissosiaalityössä. Ensimmäinen ryhmä toimii kokeilevana pilottiryhmänä, josta saatavia kokemuksia voidaan hyödyntää seuraavien ryhmien kohdalla.

## 3 TIETOPERUSTA

### 3.1 Syrjäytyminen

Syrjäytyminen on melko uusi käsite ja siitä on Suomessa puhuttu vasta 1980-luvulta asti. Tällöin on alettu tarkastella köyhyyttä muunakin kuin absoluuttisena tai suhteellisena puutteena, jolloin on otettu käyttöön syrjäytymisen käsite. Syrjäytyminen tai sosiaalinen syrjäytyminen kuvaa käsitteenä huono-osaisuuden kasaantumista ja sitä, miten se heijastuu lähes kaikille eri elämänalueille. (Raunio, 2006, 9-12.)

Syrjäytyminen on sivuun joutumista sosiaalisista suhteista, vaikuttamisesta ja vallan käytöstä, mahdollisuudesta osallistua työhön, kulutukseen ja yhteisölliseen toimintaan. Se voidaan nähdä sekä yksilöllisenä että yhteiskunnallisena prosessina. Syrjäytyminen tulkitaan sanana ja käsitteenä lähes poikkeuksetta kielteiseksi. (Granfelt 1998, 80-83.) Raunion (2006, 9) mukaan syrjäytyminen voidaan ymmärtää ”yksilöä yhteiskuntaan yhdistävien siteiden heikkoudeksi”. Siteiden heikkouden lisäksi siihen pitäisi kuitenkin liittyä myös yksilön jääminen yhteiskunnan keskeisten toimintakenttien, kuten työn ulkopuolelle (Raunio 2006, 10).

Syrjäytymistä ja yksinäisyyttä voidaan ajatella hyvinvointivajeena, josta aiheutuu yksilölle monenlaisia ongelmia, kuten univaikeuksia, passiivisuutta, sydän- ja verisuonisairauksia sekä jopa ennenaikainen kuolema (Saari 2009, 45). Syrjäytyminen ei automaattisesti aiheuta yksinäisyyttä, mutta sosiaalisten suhteiden ohuus, hauraus tai niiden puute voidaan määritellä yhdeksi syrjäytymisen ulottuvuudeksi. Sosiaaliset suhteet ovat hyvin merkittävässä asemassa yksilön osallisuuden kokemiselle, joten niiden huomioon ottaminen syrjäytymisestä keskusteltaessa on tärkeää. (Saari 2009, 209-210.)

Monet tutkijat näkevät syrjäytymisen tapahtumien ketjuna, jotka kasautuessaan aiheuttavat huono-osaisuuden ja sosiaalisten ongelmien vyyhdin. Syrjäytymiskehityksen ensimmäisiä merkkejä voidaan havaita jo lapsuuden ja nuoruuden aikana. (Härkäpää & Järvikoski 2011, 149.)

Järvikoski ja Härkäpää (2011, 148) ovat kuvanneet syrjäytymisprosesseja kolmen eri tason kautta; yhteiskunnan rakenteellisten tekijöiden, yhteisötekijöiden sekä yksilöön liittyvien tekijöiden. Yhteiskunnallisella tasolla syrjäytymiseen vaikuttavat esimerkiksi korkea työttömyysaste, suuret tuloerot, asunnottomuus sekä alhainen koulutustaso. Yhteisön tasolla syrjäytymistä lisääviä ilmiöitä ovat erilaiset leimaavat ja syrjivät prosessit. Syrjintää voi tapahtua esimerkiksi pitkäaikais-työttömyyden, vammaisuuden tai etnisen taustan perusteella. Syrjäytymistä voi edellisten ohella tapahtua myös yksilöllisistä syistä, jolloin yksilö vetäytyy tarkoituksella syrjään tai ei kykene sopeutumaan yhteiskuntaan.

Jos ajatellaan syrjäytymisen olevan etenevä prosessi, sen etenemiseen pystytään kenties parhaiten vaikuttamaan sosiaalipoliittisilla ja etenkin perhepoliittisilla toimenpiteillä. Yhteiskunnan säätämät normit, tulonsiirrot ja palvelut ovat merkittävässä asemassa syrjäytymisen ehkäisytyössä. (Taskinen 2001, 54.) Syrjäytymisen indikaattoreita ovat muun muassa alhainen koulutustaso, kesken jäänyt koulutus, työttömyys, ennenaikainen eläke, pienituloisuus, ystävien ja luottamuksellisten ihmissuhteiden puuttuminen, elämänhallinnan ongelmat, päihdeongelmat sekä heikko terveydentila (Järvikoski & Härkäpää 2011, 149).

Koulu-aika saattaa olla syrjäytymiskehityksen etenemisen kannalta olennaisen tärkeää aikaa. Esimerkiksi oppimisvaikeuksiin sekä koulunkäynnin keskeytymisen ehkäisyyn panostaminen saattaa katkaista syrjäytymisen kehittymisen. (Härkäpää & Järvikoski 2011, 149.) Taskisen (2001, 56) mukaan syrjäytymisen ehkäisemiseksi keskeisintä olisi parantaa lasten ja nuorten arkea päivähoitossa ja koulussa ryhmäkokoja pienentämällä sekä järjestämällä asianmukaiset toimitilat ja huolehtimalla lasten ”työturvallisuudesta”.

Syrjäytymisen ehkäisy ja poistaminen on tärkeä osa ammatillisen sosiaalityön tehtäväkenttää yhteiskunnassa. Sen perusta on yhteiskunnallisten linjausten lisäksi ennen kaikkea sosiaalityön omissa eettisissä periaatteissa. Sosiaalityön kansainväliset eettiset periaatteet (IFSW 2004) määrittävät yhdeksi sosiaalityön tehtäväksi työskentelemisen sosiaalista syrjäytymistä, leimaantumista ja alistamista aiheuttavien olosuhteiden poistamiseksi. (Raunio 2006, 16.) Myös suomalaisissa sosiaalialan eettisissä ohjeissa (Talentia 2015) nähdään osallisuuden edistäminen yhtenä sosiaalialan työn eettisenä periaatteena.

### 3.2 Syrjäytymisestä osallisuuteen

Raivio ja Karjalainen (2012) esittelevät osallisuuden kolme tasoa; having, acting ja belonging. Having viittaa riittävään toimeentuloon ja taloudelliseen hyvinvointiin, kun taas acting viittaa valtaisuuteen ja toimijuuteen eli toiminnalliseen osallisuuteen. Belonging nähdään yhteisöihin kuulumisena ja yhteisöllisenä osallisuutena. Näiden tasojen pohjalla ovat Erik Allardtin määrittelemät hyvinvoinnin ulottuvuudet having, loving ja being. Having on materiaalisia olosuhteita, kuten taloudelliset ja työllisyyden olosuhteet. Loving on tarvetta olla yhteydessä muihin ihmisiin, kuten perheeseen. Being viittaa tarpeeseen integroitua yhteiskuntaan esimerkiksi merkityksellisen työelämän kautta. Raivio ja Karjalainen näkevät nämä hyvinvoinnin elementit osallisuutta ja yhteiskunnallista toimintakykyä tukeviksi sekä sosiaalista kestävyyttä rakentaviksi keskeisiksi perusedellytyksiksi. (Raivio & Karjalainen 2012, 16-18.)

Sosiaalista osallisuutta eli inklusiota voidaan parhaiten tukea vaikuttamalla yhteiskunnallisiin rakenteisiin ja käytäntöihin, kuten ihmisten osallistumismahdollisuuksien parantamiseen. Jokaisella tulisi olla yhdenvertainen mahdollisuus osallistua ansiotyöhön, koulutukseen, sosiaali- ja terveystalouteen, kuntoutukseen, asuntoon ja liikennevälineiden käyttöön. Tasa-arvoinen kohtelu ja oikeudenmukaisuus ovat sosiaalisen osallisuuden parantamista yhteiskunnallisella tasolla. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 147.)

Yksilön tasolla tarkasteltuna osallisuus voi olla esimerkiksi osallisuutta perhe-elämään tai erilaisiin epävirallisiin sosiaalisiin verkostoihin esimerkiksi harrastusten parissa. Osallisuus on käytännön osallistumismahdollisuuksien lisäksi myös yksilöllinen kokemus, osallisuuden tunne. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 147.) Läheisten ihmissuhteiden ja työpaikan tuoman sosiaalisen verkoston puuttuessa sosiaalisen osallisuuden tunnetta voi lisätä osallistuminen esimerkiksi kuntouttavaan ryhmätoimintaan.

### 3.3 Osallisuuden lisääminen sosiaalisen kuntoutuksen avulla

Kuntoutus on toimintaa, jolla pyritään parantamaan ihmisten toimintakykyisyyttä ja sosiaalista selviytymistä, edistämään työkykyä ja turvaamaan työuran jatkuvuutta (Järvikoski & Härkäpää 2011, 8). Sen tavoitteena on tukea ihmistä erilaisissa muutostilanteissa, jotka voivat liittyä esimerkiksi sairastamiseen, työttömyyteen, vammautumiseen tai muihin elämän riskitilanteisiin. Kuntoutusjärjestelmä kohtaa ihmisiä elämän eri vaiheissa ja on kaikkein vahvimmillaan työikäisen ihmisen elämässä (Karjalainen 2011, 11).

Sosiaalivakuutukseen perustuvasta lakisääteisestä kuntoutuksesta vastaa kolme eri tahoja; Kela, työeläkelaitokset ja vakuutuslaitokset. Kela järjestää lääkinnällistä kuntoutusta vaikeasti vammaisille sekä ammatillista kuntoutusta vajaakuntoisille. Lisäksi Kela korvaa kuntoutuspsykoterapian kustannuksia. Työeläkelaitokset järjestävät ammatillista kuntoutusta työelämässä oleville työntekijöille ja yrittäjille, joita uhkaa työkyvyn menettäminen. Tapaturma- ja liikennevakuutuslaitokset järjestävät tapaturmassa vammautuneille ja ammattitautipotilaille ammatillista kuntoutusta, lääkinnällistä kuntoutusta ja sosiaalista toimintakykyä edistävää kuntoutusta. (Kuntoutusportti 2016.)

Kuntoutus on perinteisesti jaettu neljään eri osa-alueeseen; lääkinnälliseen, ammatilliseen, sosiaaliseen ja kasvatukselliseen kuntoutukseen. Osa-alueet ovat osin myös päällekkäisiä. Nykyään kuntoutus on monialaista ja moniammatillista ja siinä nähdään ihminen kokonaisuutena, joten tarkat jaot eri osa-alueisiin eivät

enää sellaisenaan päde. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 20-23, Kuntoutusportti 2016.)

Sosiaalihuoltolaissa määritellään sosiaalinen kuntoutus seuraavasti: ”Sosiaalilla kuntoutuksella tarkoitetaan sosiaalityön ja sosiaaliohjauksen keinoin annettavaa tehostettua tukea sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamiseksi, syrjäytymisen torjumiseksi ja osallisuuden edistämiseksi.” (Sosiaalihuoltolaki 1301/2004, 17§).

Myös Järvikosken ja Härkäpään (2004, 24) mukaan sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteena on parantaa sosiaalista toimintakykyä niin, että asiakkaan kyky selviytyä arjen välttämättömistä toiminnoista, vuorovaikutussuhteista sekä oman toimintaympäristön rooleista paranisi.

Sosiaalihuoltolaissa määritellään sosiaalisen kuntoutuksen sisältö seuraavasti:

- 1) sosiaalisen toimintakyvyn ja kuntoutustarpeen selvittäminen;
- 2) kuntoutusneuvonta ja -ohjaus sekä tarvittaessa kuntoutuspalvelujen yhteensovittaminen;
- 3) valmennus arkipäivän toiminnoista suoriutumiseen ja elämänhallintaan;
- 4) ryhmätoiminta ja tuki sosiaalisiin vuorovaikutussuhteisiin;
- 5) muut tarvittavat sosiaalista kuntoutumista edistävät toimenpiteet.

(Sosiaalihuoltolaki 1301/2014, 17§)

Harkko, Lehikoinen ja Ala-Kauhaluoma (2011, 59) määrittelevät sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteiksi yksilön osallisuuden lisäämisen ja syrjäytymisen vähentämisen. Keinoina mainitaan vaikutusmahdollisuuksien parantaminen, sosiaalisten verkostojen vahvistaminen sekä mukanaolon ja elämänhallinnan edistäminen.



Sosiaalinen kuntoutus voidaan nähdä toisaalta yhtenä kuntoutuksen osa-alueista lääkinnällisen, ammatillisen ja kasvatuksellisen kuntoutuksen rinnalla ja toisaalta koko kuntoutuksen kentän kattavana kattokäsitteenä (Järvikoski & Härkäpää 2011, 22).

### 3.4 Kokemuksia ryhmämuotoisesta työskentelystä sosiaalityössä

Suomessa ryhmämuotoinen työskentely on tullut sosiaalityöhön 1950-luvulla, jolloin sitä on käytetty A-klinikoiden päihdehuollossa. Päihdehuollon lisäksi ryhmätoimintaa on ollut sosiaalityössä esimerkiksi lastensuojelussa, monikulttuurisuustyössä, työhallinnossa sekä verkossa toimivina vertaisryhminä. (Jouttimäki 2011, 93-95.)

Sosiaalialalla ryhmätoimintaa ovat useimmiten järjestäneet yksityisen tai kolmannen sektorin toimijat. Kuntien sosiaalityö on aikuissosiaalityössä pitkään keskittynyt yksilötyöhön. (Jouttimäki 2011, 94.) Kuntien aikuissosiaalityössä on saattanut olla yksittäisiä ryhmäkokeiluja, harvemmin kuitenkin osana jatkuvaa vakituista toimintaa. Helsingissä läntisen sosiaalikeskuksen alueella on vuosina 2002–2004 toteutettu Pyörre-projekti, jossa kehitettiin ryhmämuotoisen kuntouttavan sosiaalityön työmallia järjestämällä sosiaalisen kuntoutuksen kursseja työelämästä syrjäytyneille pitkäaikaistyöttömille. Projektin lähtökohtana oli pohdinta siitä, mitä palveluja sosiaalitoimella on tarjota niille työelämästä syrjäytyneille pitkäaikaistyöttömille asiakkaille, joiden valmiudet työelämäänsä ovat niin heikot, että he eivät kykene osallistumaan edes kuntouttavaan työtoimintaan, mutta jotka eivät kuitenkaan ole ohjattavissa eläkkeelle. (Kuusela 2014.)

Espoossa alkoi vuosina 2011-2012 Nimi Ovesa –hankkeen myötä toiminta, jonka tavoitteena oli muun muassa kehittää kuntouttavaan työtoimintaan liittyviä osallistavia työmenetelmiä ja luoda toimintamalleja, joiden avulla edistetään asiakkaiden elämänhallinta- ja toimintakykyä ja katkaistaan syrjäytymiskierrettä. Ryhmämuotoisella työllä pystyttiin tarjoamaan asiakkaille mielekästä tekemistä ja toimintaa matalalla kynnyksellä. Ryhmätoiminnalle keksittiin asiakkaiden

kanssa nimeksi Kipinä -ryhmät. Jo ensimmäisissä ryhmissä asiakkaat toivoivat, että ryhmistä tulisi sellaisia, joita ”jokainen haluaisi käydä”. Asiakkaiden kanssa keksittiin myös yhdessä sisältöjä ryhmille. (Varjonen 2013, 4.)

Valitettavan usein uudenlaiset työmallit ja niiden käyttö loppuvat, kun määräaikaiset hankkeet päättyvät, mutta Espoossa Kipinä-ryhmät ovat jatkuneet ja vaikiintuneet osaksi sosiaalityötä.

### 3.5 Ryhmätoiminnan mahdollisuudet sosiaalisessa kuntoutuksessa

Ryhmämuotoinen työskentely voidaan nähdä ennaltaehkäisevänä ja vahvistavana, hyvinvoinnin parantamiseen ja muutokseen tähtäävänä sosiaalisesti kuntouttavana työnä. Ryhmämuotoisuus mahdollistaa asiakkaiden hyvinvoinnin parantamisen monella tasolla; parhaimmillaan se tyydyttää asiakkaiden yhdessä olemisen ja yhteisöllisyyden tarpeita, lisää sosiaalista ja henkistä osallisuutta sekä sosiaalisia ja henkisiä resursseja. (Jouttimäki 2011, 118.)

Ryhmässä toimiminen voi kannustaa asiakasta osallistumaan myös johonkin muuhun toimintaan ja se voi olla alku tulevalle muutokselle. Työntekijän olisikin hyvä kuunnella herkällä korvalla asiakkaan muutoshalukkuutta ja mahdollistaa asiakkaan jatkopolkuja. Turun Pohjoisessa sosiaalitoimistossa toteutetun pilottiryhmän kohdalla huomasimme asiakkaissa selkeää halukkuutta muutokseen ja käytimmekin yhden ryhmäkokoontumisen kokonaan tulevaisuuden suunnitteluun.

Ammatillisesti toteutetun ryhmätoiminnan tulee perustua tunnettuihin käytäntöihin ja aiemmin tutkimuksissa hyviksi havaittuihin työtapoihin. Ohjaajan oma koulustausta ja kokemukset antavat työlle hyvän pohjan. Ohjaajan tulee pysyä perustelemaan, mihin työtavat ja ryhmän harjoitukset perustuvat ja mihin niillä pyritään. (Heiska, Hoikkala yms 2012, 9.)

Ryhmätoimintaa voidaan ajatella myös kustannustehokkaana työtapana. Ryhmässä kohdataan monta asiakasta yhdellä kertaa (Heiska, Hoikkala yms 2012, 14).

Oman kokemukseni mukaan ryhmässä toimien ja keskustellen asioiden käsitte-lyssä voidaan parhaimmillaan päästä syvemmälle tasolle kuin vain kahden kes-ken keskusteltaessa. Ryhmät saattavat vastata myös asiakkaiden sosiaalisiin tar-peisiin paremmin kuin yksittäisen työntekijän tapaamiset. Ryhmässä asiakkaista sekä myös työntekijöistä saattaa löytyä uusia piirteitä ja työntekijä voi saada asi-akkaan tilanteesta monipuolisemman kuvan.

## 4 KEHITTÄMISTYÖN MENETELMÄT

Kehittämistoiminta on sosiaalinen prosessi, joka edellyttää ihmisten aktiivista osallistumista ja vuorovaikutusta (Toikko & Rantanen 2009, 89). Valitsin kehittämistyössäni mahdollisimman paljon osallisuutta lisääviä menetelmiä, kuten pilotoinnin, dialogin ja toiminnan jatkuvan reflektoinnin. Tällä halusin varmistaa asiakkaiden ja työntekijöiden tarpeiden ja intressien huomioimisen sekä heidän sitoutumisensa ryhmätoimintaan jatkossakin. Osallistavien menetelmien lisäksi käytössä oli toteutuksen seuranta edistävänä välineenä refleктоivan päiväkirjan pitäminen.

### 4.1 Dialogi

Kehittämistyössä kaikkein tärkeimpänä menetelmänä kulki koko prosessin ajan dialogi. Toimijoiden eli asiakkaiden, työntekijöiden ja sidosryhmien dialogi on ollut mielestäni rinnakkaista. Vuorovaikutus on ollut tasa-arvoista ja ratkaisuja on etsitty yhdessä vuorovaikutteisesti. Sitä voisi kuvata myös dialogiseksi dialogiksi, jossa ollaan kiinnostuneita toisten ajatuksista ja heiltä halutaan oppia. (Toikko & Rantanen 2009, 92-93.)

Dialogi on uteliaisuutta toisen ihmisen ajatuksia ja näkemyksiä kohtaan eikä sen tavoitteena ole taivutella tai ”voittaa” toista osapuolta omalla mielipiteellä. Dialogin tarkoitus on enemmänkin rinnakkaisuus ja asioiden ihmettely, jossa kenelläkään ei ole toista enempää valtaa ratkaista asioita. (Toikko & Rantanen 2009, 92-93.)

Kehittämistyöni alkoi dialogilla ryhmätoiminnan toisen ohjaajan, sosiaalityöntekijä Elli Rantolahden kanssa. Yhdessä heittelimme ajatuksia tulevasta ryhmätoiminnasta sekä sen teemoista ja sisällöistä. Samalla tutustuimme toisiimme ja kävimme keskustelua yleisesti arvoistamme ja näkemyksistämme siitä, minkälaista ryhmätoimintaa haluamme suunnitella ja ohjata. Pohdimme myös, miten asiakkaiden toiveet ja näkökulmat saataisiin parhaiten näkyviin. Keskustelujen aikana

otin selvää myös asiakkaista ja heidän elämäntilanteistaan, koska en tuntenut heitä ennestään.

Dialoginen lähestymistapa luonnehti koko kehittämisprosessia. Asiakkaiden ajatuksia olisi voinut enemmänkin kartoittaa ennen ryhmätoiminnan suunnittelua, mutta siihen ei ollut tällä kerralla ajanpuutteen vuoksi mahdollisuutta. Sosiaalityöntekijä Elli Rantolahti oli keskustellut ryhmätoiminnasta ja siihen liittyvistä odotuksista asiakkaiden kanssa ennen pilottiryhmän alkua, mutta asiakkailta oli tullut hyvin vähän toiveita esille. Pilottiryhmän aikana painotimme asiakkaille suunnitelman avoimuutta ja joustavuutta ja toivoimme heiltä mielipiteitä toiminnan kehittämiseksi. Osa ryhmätoiminnan sisällöistä, esimerkiksi vierailukäynnit aikatauluineen oli pakko päättää ennen ryhmän alkua. Jätin silti parille viimeiselle kerralle mahdollisuuden ryhmästä nousseille ideoille vierailukohteista. Ryhmän jäsenten osallistamiseksi keräsimme vielä viimeisellä ryhmätapaamisella kirjallisen palautteen.

Kehittämiskokouksista ja reflektioivista keskusteluista ryhmän toisena ohjaajana toimivan sosiaalityöntekijän kanssa kirjoitin muistiota. Näissä keskusteluissa otin selvää myös asiakasryhmästä, koska en tuntenut asiakkaita ennestään. Kirjallisuuslähteistä tein kirjallisia muistiinpanoja. Valitsin ryhmätoiminnassa käyttämäni toiminnalliset menetelmät ryhmätoiminnan tavoitteisiin ja ryhmään osallistuvien asiakkaiden toimintakykyyn peilaten ja tutkimustiedolla perustellen.

## 4.2 Pilotointi

Pilotointi on kokeilevaa toimintaa, jossa toimintaa kokeillaan ensin rajatussa ympäristössä, jonka jälkeen se voidaan mahdollisesti ottaa käyttöön laajemmin esimerkiksi koko organisaatiossa. Kokeilevalla toiminnalla tarkoitetaan laitteen, toimintatavan tai palvelun kokeilemistä käytännössä sen toimivuuden selvittämiseksi. Tarkoituksena on saada käyttäjien niin sanottu hiljainen tieto näkyviin.

Pilotointiin osallistuvilta asiakkailta ei edellytetä toiminnan analysointia tai reflektointia vaan välitön kokemus ja sen mukainen palaute riittää. (Toikko & Rantanen 2009, 100.)

Omassa kehittämistyössäni käytän terminä pilotointia enkä kokeilevaa toimintaa, koska ryhmätoiminnan suunnitelman on tarkoitus jäädä Pohjoisessa sosiaalitoimistossa käyttöön jatkossakin ja sitä voidaan mahdollisesti levittää myös muihin sosiaalitoimistoihin.

Lähes valmista ryhmäsuunnitelmaa kokeiltiin pilotoinnin avulla tammi-helmikuussa 2016. Pilottiryhmän jäsenet oli valittu saman alueen asukkaista ja he olivat 40-60-vuotiaita miehiä ja naisia. Ryhmä ei varsinaisesti ollut vertaistukiryhmä, mutta sen jäsenet valittiin samassa elämäntilanteessa olevista ihmisistä ja sen viikottaisissa kokoontumisissa ryhmän jäsenet saivat jakaa omia ajatuksiaan heidän elämässään tärkeistä asioista sekä saada muilta ryhmän jäseniltä vertaistukea. Ryhmä kokoontui yhteensä seitsemän kertaa kolmen tunnin ajan kerrallaan ja kokoontumisten teemat olivat tutustuminen, ryhmäytyminen ja oma elämänhistoria, terveys ja hyvinvointi, arkielämä ja talous, päihteet, vahvuudet ja voimavarat, tulevaisuus sekä päätös, yhteenveto ja palaute.

Sain kehittämistoiminnan kannalta tärkeää tietoa pilotoinnin aikana. Kokeilemalla käytännössä erilaisia menetelmiä saadaan selville, mikä toimii ja mikä ei. Suunnitelman jatkuva, pienin askelin tapahtuva kehittäminen kuuluvat myös kehittämistoimintaan eikä suunnitelman ole tarkoituskaan olla aivan täydellinen ennen toiminnan alkua (Salonen 2013, 15).

Pilotoinnin aikana kirjoitin jokaisen ryhmätapaamisen jälkeen muistioon omia havaintojani ja ajatuksiani ryhmän toiminnasta. Kirjoitin myös kehittämispäiväkirjaa pilotointijakson aikana. Näiden tarkoituksena oli niin kehittämistoiminnan dokumentointi kuin omien ajatusten jäsentäminen ja suunnitelman reflektointi.

### 4.3 Kehittämispäiväkirja

Kirjoitin koko kehittämisprosessin ajan kehittämispäiväkirjaa. Siihen kirjasin omia ideoitani ja pohdintojani kehittämistyön ja opinnäytetyöni aihealueeseen ja työn toteuttamiseen liittyen. Tallensin päiväkirjaan myös aihealueeseen liittyviä artikkeleita ja linkkejä sekä soveltuvia kirjallisuuslähteitä. Samalla kokosin opinnäytetyöni lähdeluettelo. Opinnäytetyön aikana päiväkirjaa on tärkeä kirjoittaa säännöllisesti ja tarkasti, sillä ajatukset prosessoituvat ja selkeytyvät kirjoittamisprosessin aikana. (Vilka & Airaksinen 2003, 22)

Kehittämistoiminnassa päiväkirja toimii toteutuksen seurantaan edistävänä välineenä. Sen avulla prosessia voidaan reflektoida, suunnata ja uudelleenarvioida. Päiväkirjan on tarkoitus olla epävirallinen ja henkilökohtainen ja se voi sisältää kuvauksia työskentelystä eri toimijoiden kanssa sekä ideoita ja oivalluksia prosessin eri vaiheissa. Siihen voidaan purkaa myös erilaisia myönteisiä tai kielteisiä kokemuksia. (Toikko & Rantanen 2009, 80-81.) Omassa kehittämispäiväkirjassani painottui omien oppimiskokemusten havainnointi ja oman oppimisen reflektointi.

## 5 KEHITTÄMISHANKKEEN KUVAUS

### 5.1 Kehittämishanke opinnäytetyönä

Opinnäytetyöni on toiminnallinen. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla esimerkiksi perehdyttämisorja, toiminnan suunnittelu tai järjestäminen tai vaikka jonkin asian ohjeistus. Tarkoituksena on työelämälähtöisesti luoda uutta tai kehittää jo olemassa olevaa toimintaa. Käytännön toteutuksen prosessin vaiheet sekä siinä käytetyt menetelmät on tärkeää kuvata raportissa ohjeiden mukaisesti. Toiminnallinen opinnäytetyö on siis kaksiosainen kokonaisuus, joka koostuu käytännön toteutuksesta sekä sen kirjallisesta raportoinnista. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 65.)

### 5.2 Kehittämishankkeen toteutus ja eteneminen

Kehittämistoiminnan tavoite on aina nykyisen toimintatavan muuttaminen tehokkaammaksi tai paremmaksi (Toikko & Rantanen 2009, 16). Kehittämistoimintaa voidaan kuvata erilaisilla malleilla, esimerkiksi Toikon ja Rantasen (2009, 64-72) mukaan kehittämisprosessi voi olla lineaarinen, spiraalimalli, tasomalli tai spagettimainen.

Linearisessa mallissa kehittämis toiminta etenee systemaattisesti tavoitteen määrittelystä suunnittelun kautta toteutukseen ja kehittämisprosessin päättämiseen. Lisäksi lineaariseen malliin kuuluu arviointiosuus. (Toikko & Rantanen 2009, 64-66.) Spiraalimallissa kehittämis toiminnan vaiheet muodostavat kehän, joka kuvaa kehittämisprosessin jatkuvuutta. Toimintaa arvioidaan jatkuvasti prosessin kuluessa ja suunnitelmaa päivitetään ja uudelleensuunnataan tarvittaessa. Spiraalimallin erottaa lineaarisesta mallista reflektiivisyys ja vuoro-vaikutellisuus. (Toikko & Rantanen 2009, 66-67.)



Kehittämistoiminnan tasomallissa kehittämisprosessi etenee tasolta toiselle, esimerkiksi palvelujen käyttäjiltä työntekijöille ja sieltä eteenpäin johtajille ja poliitikoille. Tavoitteena on saada tietoa eri tasoilla olevilta toimijoilta. (Toikko & Rantanen 2009, 68.)

Edellisten haastajaksi Toikko ja Rantanen (2009, 69-72) kuvaavat spagettimaisen kehittämisprosessin, jossa otetaan huomioon myös prosessin ulkopuolinen todellisuus ja toimintaympäristön ennakoimattomuus. Spagettimaisessa toiminnassa edetään tilanteen mukaan ja sen ytimessä on dialogisuus.

Kari Salosen esittelee oppaassaan Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön (2013, 17) vielä yhden mallin, jota hän kutsuu konstruktivistiseksi malliksi. Salonen on yhdistänyt konstruktivistiseen malliin edellisten mallien samankaltaisuuksia, mutta mallissa korostetaan ennen kaikkea kehittämistyön yhteisöllistä ja osallistavaa luonnetta.

Oma opinnäytetyöni asettuu mielestäni lähimmäksi konstruktivistista mallia. Kehittämistoiminnan on tarkoitus jatkaa vielä oman opinnäytetyöni jälkeenkin ja toiminnan reflektointi on ollut prosessin alusta saakka jatkuvaa. Toiminnan kehittäminen on ollut dialogista ja vuorovaikutuksellista ja siinä on edetty tilannekohtaisesti toimintaympäristön ja asiakkaiden todellisuus huomioon ottaen. Yhteisöllisyys ja osallisuus tulevat esiin siinä, miten asiakkaat ovat mukana toiminnan suunnittelussa.

Kehittämisprosessin aloitusvaiheessa ilmaistaan kehittämistarve, alustava kehittämistehtävä sekä toimintaympäristö (Salonen 2013, 17). Lähtöajatus opinnäytetyöhöni tuli Turun Pohjoisesta sosiaalitoimistosta, jossa teen suuntaviin opintoihin kuuluvan harjoitteluni. Turussa aikuissosiaalityön asiakkaiden sosiaalisesta kuntoutuksesta on vuoden 2015 loppuun vastannut kaupungin työllistämispalveluyksikkö, joka on ostanut palvelun kolmannen sektorin palveluntuottajilta (Kuusikkokunnat 2015, 38). Vuoden vaihteen jälkeen kaupunki ei enää tarjoa sosiaalista kuntoutusta. Pohjoisessa sosiaalitoimistossa sosiaalityöntekijä Elli Rantolahti on asiakkaita tavatessaan huomannut sosiaalisen kuntoutuksen tarpeen

ja pohtinut, miten näitä asiakkaita voitaisiin palvella paremmin. Näistä pohdinnoista on syntynyt ajatus kehittää asiakkaille sosiaalisesti kuntouttavaa ryhmätoimintaa. (Rantolahti 2015.)

Kehittämisen prosessin alkuvaiheessa määritellään myös toimijat (Salonen 2013, 17). Omassa opinnäytetyössäni toimijoita ovat itseni lisäksi ryhmätoiminnasta vastaava sosiaalityöntekijä sekä ryhmätoimintaan osallistuvat asiakkaat. Aivan prosessin alussa keskustelimme toiminnasta vastaavan sosiaalityöntekijän kanssa ryhmätoiminnan tavoitteista sekä kummankin ajatuksista toiminnan suhteen. Tiivis yhteistyö sosiaalitoimiston kanssa on tärkeää, koska ryhmätoiminnan suunnitelma tulee heidän käyttöönsä. Lisäksi sosiaalityöntekijä tuntee asiakkaat ja heidän toimintakykynsä ja toimimme myös työparina ryhmän ohjaamisessa, joten molempien ohjaajien osaaminen ja ajatukset kannattaa ottaa suunnittelussa huomioon.

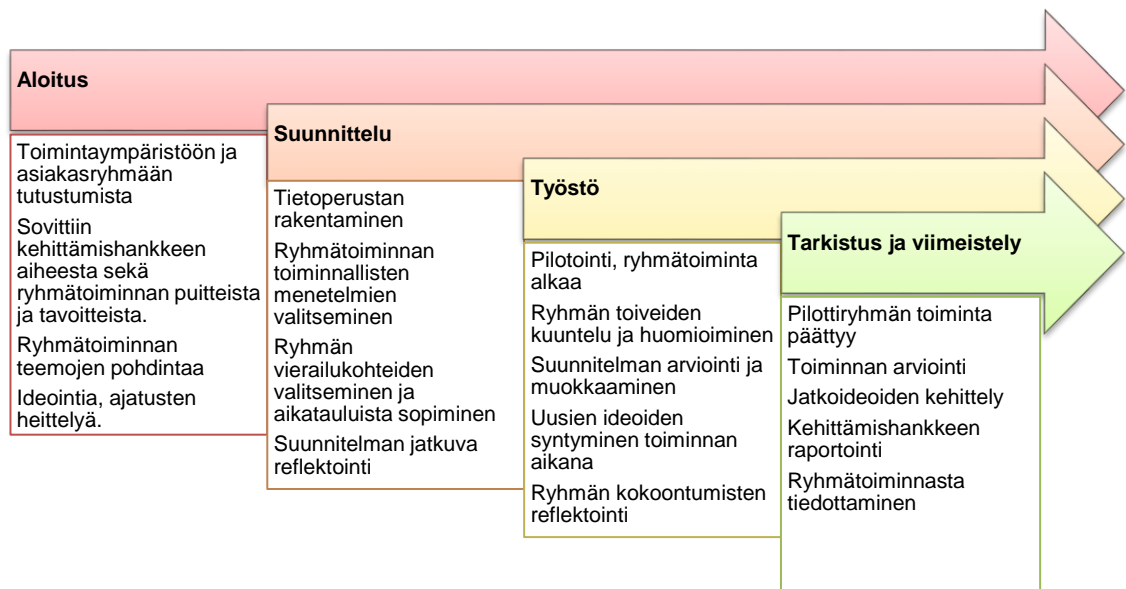
Aloituskuvauksen jälkeen on vuorossa suunnitteluvaihe, jossa tehdään kirjallinen kehittämissuunnitelma eli tässä tapauksessa opinnäytetyösuunnitelma. Suunnitelmassa kuvataan, mitä, miksi ja miten tehdään. Suunnitelma on tärkeää tehdä mahdollisimman tarkasti, vaikkei työskentelyn vaiheita voidakaan ennustaa tarkalleen. (Salonen 2013, 18.)

Esivaihe toteutuu kentällä, oikeassa toimintaympäristössä ja sen aikana organisoitua tulevaa toimintaa (Salonen 2013, 18). Tein suuntaavien opintojen harjoitteluni Turun Pohjoisessa sosiaalitoimistossa ja kehittämistoiminnan esivaihekin sijoittui harjoittelupaikalleni. Toiminnan organisointia ja ryhmän suunnittelua tehtiin työn ohessa.

Työstövaiheeseen siirtyminen tapahtui lomittain esivaiheen kanssa. Piloitettava ryhmätoiminta oli jo alkanut ja sen ensimmäiseltä kerralta oli jo saatu kokemuksia. Näiden kokemusten perusteella ryhmätoiminnan suunnitelmaa muokattiin ja viimeisten ryhmäkertojen suunnittelussa hyödynnettiin asiakkaiden näkemyksiä ja toiveita.

Konstruktivistisen kehittämistyön viimeisiä vaiheita ovat tarkistusvaihe ja viimeistelyvaihe. Tarkistusvaiheessa toimintaa arvioidaan ja tarvittaessa uudelleen suunnataan tai palautetaan takaisin työstövaiheeseen (Salonen 2013, 19). Omassa opinnäytetyössäni tarkistusvaihe on ollut alusta saakka läsnä ja toiminnan arviointia ja reflektointia on tehty jatkuvana prosessina. (Kuva 1.)

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus sekä kehittämistoiminnan raportti työstetään valmiiksi viimeistelyvaiheessa.



Kuva 1. Kehittämishankkeen prosessi.

## 6 KEHITTÄMISHANKKEEN TUOTOS

Kehittämishankkeeni tuotos on ryhmätoiminnan suunnitelma Turun Pohjoiseen sosiaalitoimistoon aikuissosiaalityöhön. Ryhmätoimintaa ei voi mielestäni koskaan suunnitella täysin valmiiksi ja ryhmän jäsenten osallistamiseksi se on tarkoituksenmukaista jättää joustavaksi, jotta tilaa jäisi myös ryhmän jäsenten ajatuksille ja ideoille. Vaikka suunnitelma olisi pääosin samanlainen, jokainen ryhmä on silti ainutkertainen.

### 6.1 Ryhmätapaamisten teemat

Jokaisella ryhmätapaamisella on oma teemansa, jotka liittyvät arjen hyvinvoinnin lisäämiseen. Teemoja ovat tutustuminen, ryhmäytyminen ja oma elämänhistoria, terveys ja hyvinvointi, arkielämä ja talous, päihdeet, vahvuudet ja voimavarat, tulevaisuus sekä päätös, yhteenveto ja palaute. Myös ryhmän osallistujia pyritään osallistamaan toiminnan suunnitteluun ja heidän ehdotuksilleen on jätetty ryhmätoiminnan suunnitelmassa tilaa. Keskeisenä ajatuksena on työskennellä mahdollisimman keskustelevasti ja antaa tilaa sekä reagoida osallistujien tuottamiin asioihin ja ajatuksiin. Vaikka suunnitelma onkin tarkasti laadittu, on tärkeää luoda ryhmään avoin ja keskusteleva henki ja joustaa tarvittaessa suunnitelmasta. Pilotiryhmässä oli esimerkiksi henkilö, joka osasi soittaa ja laulaa, joten yhdellä kokoontumiskerralla saimme kuulla musisointia ja itsekin laulaa mukana.

Valitsin teemat kohderyhmän eli aikuissosiaalityön asiakkaiden tarpeisiin peilaten. Teemojen valinnat perustelen tutkimustiedolla aikuissosiaalityön kohderyhmästä. Kohderyhmässä korostuvat mielenterveys- ja päihdeongelmat, pitkäaikaistyöttömyys, palveluihin sitoutumattomuus, elämänhallinnan ongelmat sekä erilaiset kriisitilanteet elämässä. (Kuusikkokunnat 2015, 28-31.)

Ryhmän ensimmäisellä kerralla on luontevaa tutustua toisiin ryhmän jäseniin ja ohjajiin sekä aloittaa ryhmäytymisen prosessi. Ryhmän tarkoitus on hyvä käydä läpi ensimmäisellä kerralla, samoin ryhmän omien sääntöjen luominen on ryhmän jäsenten sitoutumisen kannalta tärkeää.

Mikko Aallon (2004, 69) mukaan ryhmäytymisessä ryhmän turvallisuus kasvaa vaiheittain. Prosessissa kehitetään tietoisesti ryhmän jäsenten välistä keskinäistä tuntemista, luottamusta, turvallisuutta ja viestintäkykyä. Tavoitteena on tiivis ryhmä, jossa tuntemaan oppiminen, turvallisuuden kokeminen ja luottamuksellinen ilmapiiri mahdollistavat ryhmässä avoimempaa omien ajatusten ja tunteiden ilmaisua. Turvallisessa ryhmässä voi olla oma itsensä.

Toisella ryhmätapaamisella aiheena on terveys ja hyvinvointi. Alimpien ja ylimpien sosioekonomisten ryhmien välillä on suuria eroja terveydentilassa ja koetussa hyvinvoinnissa. Alimmissa sosioekonomisissa ryhmissä kasautuvat niin somaattiset kuin psyykkiset pitkäaikaissairaudet. (Maunu 2014, 5-22.)

Terveyden ja hyvinvoinnin teema painottuu hyvinvointiin ja arkisen toiminnan lisäämiseen. Keskustellaan toiminnallisten tehtävien avulla asioista, jotka tuovat omaan elämään terveyttä ja hyvinvointia sekä käydään syömässä edullinen arkilounas Turun Elokolossa. Tapaamisella tutustutaan myös kaupungin tarjoamiin terveystalouteihin sekä selvitetään, mistä apua saa tarvittaessa.

Kolmannen kerran aiheena on arkielämä ja talous. Aikuissosiaalityön asiakkaaksi tullaan pääasiassa toimeentulotuen hakemisen kautta. Asiakkaat ovat usein pitkäaikaistyöttömiä ja siitä syystä pienituloisia. (Kuusikkokunnat 2015, 28-31.)

Arkielämää ja taloutta lähestytään jälleen arkisen hyvinvoinnin kautta. Tapaamisella vierailee velkaneuvoja, joka kertoo velkojen hoidosta ja lisäksi pohditaan toiminnallisten harjoitusten avulla, mitä tarkoittaa itselle hyvä arki ja elämä. Lisäksi saadaan tietoa etuuksien hakemisesta ja mistä siihen voi saada apua.

Päihteet ovat neljännen tapaamisen aiheena. Alkoholin kulutus on kasvanut ja alkoholikuolleisuus lisääntynyt 2000-luvulla erityisen voimakkaasti alemmissa sosioekonomisissa ryhmissä sekä huono-osaisemmissa väestöryhmissä. Vain peruskoulutuksen saaneet miehet kuolevat alkoholista johtuvista syistä lähes neljä kertaa yleisemmin kuin korkeasti koulutetut miehet. Naisilla erot ovat hieman pienemmät. (THL 2016.) Päihdeongelmat korostuvat usein aikuissosiaalityön asiakasryhmässä (Kuusikkokunnat 2015, 28-31).

Neljännellä tapaamisella pohditaan alkoholin käytön haittoja ja hyötyjä sekä selvitetään, mistä voi saada apua, jos haluaa vähentää tai lopettaa alkoholin käytön. Lisäksi käydään vierailulla A-killan toimipisteessä.

Viidennen ryhmätapaamisen aiheena on vahvuudet ja voimavarat. Ari Haukkalan (2011, 142-156) mukaan alimmassa sosioekonomisessa asemassa olevien ihmisten koettuun hyvinvointiin vaikuttavat monet psykososiaaliset tekijät, kuten vaikutusmahdollisuuksien puute, sosiaalisen tuen puute ja stressi.

Suunnitelmassani painottuu erityisesti hyvän arjen merkitys ihmisen hyvinvoinnille. Vaikeaan elämäntilanteeseen ei aina voi itse vaikuttaa, mutta jokainen voi lisätä koherenssin tunnetta vaikuttamalla pieniin, jokapäiväisiin asioihin omassa arjessa. Koherenssin tunne tarkoittaa sitä, että henkilö näkee maailman ympärillään hallittavana ja ymmärrettävänä ja sitä kautta mielekkäänä ja merkityksellisenä (Haukkala 2011, 155-156).

Ryhmässä viidennellä tapaamisella tutkitaan omaa sosiaalista verkostoa verkostokartan avulla ja pohditaan, mitkä ovat omat vahvuudet ja voimavarat. Lisäksi annetaan ja saadaan positiivista palautetta sekä tehdään rentoutusharjoitus. Tapaamisen aktiviteetti on ryhmän toisella tapaamisella valitsema tekeminen tai vierailukohde. Syrjäytymistä ja yksinäisyyttä voidaan ajatella hyvinvointivajeena, josta aiheutuu yksilölle monenlaisia ongelmia, kuten univaikeuksia, passiivisuutta, sydän- ja verisuonisairauksia sekä jopa ennenaikainen kuolema (Saari 2009, 45). Syrjäytyminen ei automaattisesti aiheuta yksinäisyyttä, mutta sosiaalisten suhteiden ohuus, hauraus tai niiden puute voidaan määritellä yhdeksi syrjäytymisen ulottuvuudeksi. Sosiaaliset suhteet ovat hyvin merkittävässä asemassa yksilön osallisuuden kokemiselle. (Saari 2009, 209-210.)

Toiseksi viimeisen tapaamisen aiheena on tulevaisuus. Tähän aiheeseen varasin pilottiryhmässä kokonaisen ryhmätapaamisen, koska ryhmässä ilmeni selkeää halukkuutta muutokseen. Aihetta käsitellään ryhmässä ensin aarrekartan avulla. Aarrekartan tekemisen tarkoituksena on pohtia omia toiveita ja tavoitteita seura-

valle vuodelle. Tämän jälkeen tehdään jokaisen ryhmän jäsenen kanssa seuraavalle vuodelle yksilöllinen suunnitelma, jonka avulla toiveita ja tavoitteita voidaan toteuttaa. Listataan myös henkilöt ja tahot, jotka voivat tavoitteen toteutumisessa auttaa, esimerkiksi sosiaalityöntekijä tai TE-toimisto. Tavoitteen tulee olla asiakkaan oma ja mahdollinen saavuttaa. Lisäksi sen tulee olla jollain mittarilla arvioitavissa. Pilottiryhmässä suurin osa tavoitteista oli realistisia, mutta yhden asiakkaan kohdalla tavoitetta pilkottiin pienempiin palasiin, jotta saatiin seuraavalle vuodelle sopivan haasteellinen tavoite.

Viimeiselle tapaamiselle ei enää kannata ottaa uusia tehtäviä tai harjoituksia, vaan keskittyä asioiden kertaamiseen. Ryhmässä voidaan kerrata käsitellyt teemat ja keskustella, mikä tai mitkä niistä ovat olleet erityisen kiinnostavia tai merkityksellisiä. Kertauksen yhteydessä voidaan lisäksi pohtia, minkälaisia asioita on opittu ja miten niitä voisi soveltaa arkielämään.

Ryhmän viimeiselle tapaamiskerralle on hyvä jättää riittävästi aikaa palautteenannolle. Palautetta voi kerätä esimerkiksi palautekierroksella, jossa jokainen saa vuorotellen kertoa tunnelmiaan ryhmän päättyessä. Palautetta voi antaa myös esimerkiksi kuvien tai jonkin esineen avulla tai vaikka käymällä parikeskustelua. Suullisen palautteen lisäksi ryhmälle on hyvä antaa mahdollisuus antaa kirjallista palautetta. Kirjallisen palautteen avulla on helpompaa tuoda monipuolisesti ajatuksiaan esiin ja siitä saadaan myös kehittämideoita tuleviin ryhmiin. Mahdollisuus antaa palautetta on tärkeä osa ryhmän lopettamista. (Heiska, Hoikkala ym. 2012,58.)

Pilottiryhmässä joimme viimeisellä kerralla vielä päätöskahvit palautteenannon lomassa. Samalla käytiin vapaamuotoista keskustelua ja vietettiin vielä hetki aikaa yhdessä ennen ryhmän päättymistä.

## 6.2 Ryhmätoiminnan menetelmät

Toiminnallisuus on laaja kirjo asioita, joita voidaan hyödyntää monenlaisessa asiakastyössä. Toiminnalliset ryhmät voivat olla harrastuspohjaisia, terapeutisia tai kasvatuksellisia ja niiden sisältönä voi olla esimerkiksi taide, liikunta, käsityöt

tai muu toiminta. Ammatillisen ryhmätoiminnan tulee aina olla tavoitteellista. (Tanskanen 2015, 106.)

Ryhmätoiminnassa toiminnallisuutta voidaan käyttää mahdollistamaan kohtaaminen sekä herättelemään keskustelua. Toiminnallisten menetelmien kautta on mahdollista oppia uusia asioita itsestään kokemalla. Niiden avulla voidaan myös yhdessä tekemällä lisätä ryhmän turvallisuuden tunnetta. Kokemalla opitut asiat vaikuttavat ihmisen asenteisiin, arvoihin ja käyttäytymiseen. Kokemusten siirtäminen omaan arkeen voi lisätä ihmisen kykyä hahmottaa minuutensa eri ulottuvuuksia. Toiminnallisuuden kautta voi siis oppia uusia asioita itsestään. (Aalto 2004, 149.)

Joskus asiakkaiden voi olla helpompaa tehdä asioita toisten kanssa kuin vain keskustella (Tanskanen 2015, 105).

Ryhmäsuunnitelmassani on jokaisella tapaamisella jokin aktiviteetti, joka on useimmiten vierailukäynti. Pilottiryhmässä tehtiin vierailukäyntejä Ehyt ry:n Elo-koloon, A-kiltaan ja Turun Seudun Työttömät ry:n tiloihin. Kulttuuriin tutustuttiin Turun pääkirjastossa ja Turun Tuomiokirkossa. Ryhmässä kävi lisäksi vierailijana velkaneuvoja Turun kaupungin velkaneuvonnasta.

Vierailukäyntien tarkoituksena on madaltaa asiakkaiden kynnystä osallistua erilaisten yhdistysten ja järjestöjen toimintaan. Lisäksi asiakkaiden toivotaan löytävän itselleen omien kiinnostusten mukaista toimintaa ja hyvinvointia tuottavaa tekemistä arkeen. Samalla tutustutaan erilaisiin järjestötoimijoihin Turun seudulla ja saadaan tietoa esimerkiksi erilaisista tukipalveluista, joita on saatavilla.

Ryhmäsuunnitelmassa on painotettu vertaisuuden ja keskustelun merkitystä. Yksinäisyys ja eristäytyneisyys ovat monelle ihmiselle arkista todellisuutta. Hyvät ihmissuhteet ovat ihmisille tärkein hyvinvointia lisäävä tekijä ja niiden puuttuminen on selkeä haitta hyvinvoinnille (Saari 2009, 209-210). Sosiaaliset suhteet vertaisiin tai muihin kanssaihmiin voivat parantaa ihmisten elämänlaatua ja lisätä hyvinvointia arjessa (Tanskanen 2015, 105).



Ryhmän jäsenten kesken muodostuvat sosiaaliset suhteet ja vertaistuki voidaan nähdä olennaisena osana sosiaalityön ryhmätoimintaa. Vertaisryhmissä keskinäinen tuki toteutuu suurelta osin keskusteluina. Ryhmissä keskustelua edistävät ryhmän jäsenten yksilöllisten valmiuksien lisäksi ryhmään luodut rakenteet ja vuorovaikutuksellinen ilmapiiri. Ryhmään luoduilla rakenteilla tarkoitetaan esimerkiksi erilaisia toistuvia käytäntöjä, kuten esimerkiksi jokaisen tapaamisen alussa käytävää kuulumiskierrosta. Ryhmän avoin ja salliva ilmapiiri antaa myös vapauden olla puhumatta ja keskittyä vain kuuntelemiseen. Ryhmissä voidaan puhua monenlaisista asioista aina yleisistä kuulumisista elämän syvimpiin kysymyksiin saakka. Vertaisten kanssa keskustellaan itselle tapahtuneista asioista, ongelmista ja huolista, onnistumisista ja tunteista tai pohditaan omaa oloa laajemmin. (Jantunen 2010, 91, Heiska, Hoikkala yms 2012, 14.) Ryhmäläisillä tulee olla perusvuorovaikutustaidot kunnossa, kykyä kuunnella ja ottaa muita huomioon. Tarve kuulua joukkoon on yksi perustarpeistamme. Ryhmään tullessaan suurin osa ihmisistä haluaa tulla hyväksytyksi omana itsenään. (Heiska, Hoikkala yms 2012, 14.)

Suunnittelemassani ryhmätoiminnassa on annettu paljon painoa keskustelulle ja muilta saatavalle palautteelle. Ihmiselle on erittäin merkittävää kuulla muiden kommentteja ja palautetta esimerkiksi harjoituksessa, jossa ”juoruillaan” muista positiivisia asioita. Myönteinen palaute ja uudet näkökulmat voivat muuttaa asiakkaan aiempaa ajattelua itsestään ja tilanteestaan (Jouttimäki 2011, 31).

Vertaistuella voi siis olla merkittäviä vaikutuksia ryhmän jäsenten elämään ja elämäntilanteeseen.

## 7 KEHITTÄMISTYÖN ARVIOINTI

### 7.1 Ryhmätoiminnan suunnitelman arviointi

Ryhmätoiminnan suunnitelman tavoitteena oli tehdä Turun Pohjoisen sosiaalitoimiston aikuis- ja lapsiperhesosiaalityöntekijöiden käyttöön materiaali aikuissosiaalityön pitkäaikaisasiakkaiden ryhmätoiminnan ohjaukseen.

Materiaalissa on jokaiselle seitsemälle ryhmätapaamiselle suunniteltu runko harjoituksineen ja vierailukäynteineen sekä yleisiä huomioita ryhmän ohjaamisen tueksi. Materiaali on sähköisessä muodossa, jotta ohjaajat voivat tehdä siihen halutessaan muutoksia. Materiaali on myös sähköisenä helppo tulostaa.

Kokosin materiaalin toimeksiantajani toiveiden ja tarpeiden pohjalta, mutta se syntyi lopulta yhteistyössä kaikkien toimijoiden, etenkin pilottiryhmässä mukana olleiden asiakkaiden kanssa. Kaikkien toimijoiden osallisuus toi suunnitelmaan mukaan paljon hiljaista tietoa ja osaamista.

Ryhmätoiminnan suunnitelmaa kokeiltiin Turun Pohjoisessa sosiaalitoimistossa pilottiryhmän avulla ja ryhmätoiminta jatkui keväällä uuden ryhmän voimin. Materiaali otettiin siis heti käyttöön ja ryhmätoiminta saa Turun Pohjoisessa sosiaalitoimistossa jatkoa. Materiaali on myös levitettävissä muihin sosiaalitoimistoihin, jos kiinnostusta siihen löytyy.

Materiaalista syntyi tiivis ja toimiva paketti, jonka avulla ohjaajien on helppo alkaa ohjata ryhmää, vaikkei ryhmän ohjauksesta olisikaan aikaisempaa kokemusta.

Vaikka ryhmätoimintaa suunnitellessa oli selkeitä tavoitteita ja ryhmätoiminnan olemassa oloa pitää pystyä perustelemaan sen vaikuttavuudella, ajattelen itse ryhmätoiminnan olevan perusteltua, jos se tuo asiakkaiden arkeen lisää koettua hyvinvointia. Sosiaalityö on asiakkaalle viimesijainen palvelu ja se voisi pyrkiä voimavaraistamaan asiakasta vaatimisen sijaan ja luottaa siihen, että ihminen alkaa pyrkiä eteenpäin sitten kun hänellä on siihen riittävät voimavarat.

Ryhmätoiminnan prosessissa voisikin olla ajatuksena keskittyä siihen, mihin asiakas on tällä hetkellä itse valmis. Seitsemän viikon aikana ei vielä välttämättä synny konkreettisia tavoitteita tai toimintaa, suuresta muutoksesta puhumatta-kaan. Kuitenkin jo ryhmään osallistuminen on itsessään saavutus ja onnistuminen. Se voi myös olla pieni askel jollekin tulevalle muutokselle.

Mielestäni on ihan mahdollista ajatella tämän tyyppistä ryhmätyöskentelyä sosiaalisena kuntoutuksena pitkäaikaisasiakkaille. Onnistunut sosiaalinen kuntoutus voi mahdollistaa asiakkaan siirtymisen jatkossa muihin palveluihin, esimerkiksi ammatilliseen kuntoutukseen tai koulutukseen.

## 7.2 Kehittämisen prosessin arviointi sekä ehdotuksia jatkoa varten

En ole aikaisemmin tehnyt toiminnallista opinnäytetyötä ja kehittämistyö oli minulle myös uutta. Toiminnallisen kehittämistyö osoittautui kuitenkin hyväksi valinnaksi. Oli mielenkiintoista tehdä oikeasti käyttöön tuleva ja toimeksiantajaa konkreettisesti hyödyttävä työ. Koko prosessi oli itselleni hyvin antoisa.

Kehittämistyön prosessi onnistui mielestäni kokonaisuutena hyvin. Aikataulu piti raportin kirjoittamisen viivästymistä lukuun ottamatta hyvin ja kehittämistyö eteni koko ajan suunnitellusti. Eniten hankaluuksia oli aivan alkuvaiheessa. Kehittämismenetelmien valinta osoittautui vaikeaksi, koska aihe tuntui niin vieraalta ja kehittämistyön kokonaisuuden hahmottaminen ei heti onnistunut. Työn alkuun saattamisessa auttoivat opinnäytetyöseminaarit, jotka rytmittivät hyvin työn kulkua. Kehittämisen menetelmät kirkastuivat itselleni lopulta vasta, kun kehittämistyö oli jo täydessä vauhdissa.

Koin myös kehittämistyön dokumentoinnin hieman haastavana. Esimerkiksi jatkuvaa dialogia ja toiminnan reflektointia työyhteisön ja toisen ryhmän ohjaajan kanssa oli mahdotonta dokumentoida tarkalleen. Ennalta sovitusta keskusteluista ja suunnittelupalavereista pidin tarkasti muistiota, mutta juuri nämä epäviralliset keskustelut esimerkiksi pilottiryhmän ohjauskertojen välillä kirjoitin muistiin vasta jälkeenpäin.

Eettisten asioiden huomioon ottaminen on tärkeää erityisesti sosiaalialan kehittämishankkeissa. Tässä kehittämistyössä olen huomionnut eettisyyden yleisessä toiminnassani suunnitelmaa työstäessäni. Oma toiminta ja kehittämistyön tietoperustan luotettavuuden varmistaminen olivat tärkeässä osassa koko prosessin ajan.

Käytin kehittämishankkeessani vain luotettaviksi arvioimiani lähteitä. Valitsin lähteeni tietoperustaan soveltuviksi ja tutustuin mahdollisimman kattavasti aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen. Pyrin käyttämään mahdollisimman uusia lähteitä tietoperustassani ja keskittymään mahdollisimman ajantasaisen tiedon kokoamiseen. Suosin kehittämistyöni tietoperustassa kirjallisia lähteitä, sillä sähköisten lähteiden luotettavuutta on joskus vaikeaa arvioida. Edellisten lisäksi myös aineistojen huolellinen dokumentointi varmisti työni luotettavuuden.

Olin erityisen tyytyväinen siihen, että pääsin mukaan ohjaamaan ryhmätoiminnan pilottiryhmää. Ryhmä onnistui mielestäni kokonaisuudessaan paremmin kuin olimme toisen ryhmän ohjaajan kanssa osanneet koskaan ajatella. Ryhmä oli alusta saakka avoin, luottamuksellinen ja keskusteleva. Ryhmässä syntyi myös myönteinen ja eteenpäin pyrkivä henki, jossa toista tuettiin vaikeissa tilanteissa ja kannustettiin eteenpäin pääsystä.

Jatkoa ajatellen toivoisin ryhmätoiminnan jäävän pysyväksi asiakastyön muodoksi Turun Pohjoisen sosiaalitoimiston aikuissosiaalityöhön. Ryhmätoiminnan suunnitelma on sähköisessä muodossa, joten sitä on helppo muokata tarpeen mukaan. Pilottiryhmään osallistuneet asiakkaat olivat 40-60 –vuotiaita, mutta ryhmäsuunnitelma sopisi pienin muokkauksin myös nuoremmille asiakkaille. Ryhmätoiminnan suunnitelma on tehty niin, että sitä voidaan levittää myös muihin sosiaalitoimistoihin. Vierailukohteita ja yhteystietoja voi suunnitelmassa tarpeen mukaan muuttaa.

### 7.3 Ammatillinen kasvu ja oma oppiminen

Ammatillista kasvua ja omaa oppimistani analysoin sosionomin (AMK) kompetenssien avulla. Kompetenssit kuvaavat sosionomin osaamista sosiaalialan ammattilaisena. Kompetensseista puhuttaessa voidaan yleisen työelämäosaamisen ja erityisosaamisen lisäksi puhua sosionomin ydinosaamisesta. Sosionomin kompetensseihin lukeutuu sosiaalialan eettinen osaaminen, asiakatyön osaaminen, sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen, kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen, tutkimuksellinen kehittämisosaaminen sekä johtamisosaaminen. (Rouhiainen-Valo ym. 2010, 10-12; 15.)

Kehittämishankkeessa ja sen raportoinnissa näkyvät sekä tutkimuksellinen kehittämisosaaminen että asiakastyön osaaminen. Kehittämistyössä tarvitaan myös johtamisosaamista sekä oman itsen että koko kehittämistyön johtamisessa. Halusin tehdä kehittämistyön, jossa pääsen konkreettisesti näyttämään omaa osaamista ja joka hyödyttäisi myös toimeksiantajaa.

Kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen sekä palvelujärjestelmäosaaminen tulevat esiin kehittämistyöni tietoperustassa, jossa käsitellään syrjäytymistä ja osallisuutta sekä yhteiskunnan roolia syrjäytymisen ehkäisemisessä. Lähdekirjallisuutta lukiessani itselläni vahvistui ajatus toisaalta yhteiskunnan vahvasta roolista ja merkityksestä syrjäytymisen ehkäisyssä ja toisaalta siitä, miten jokainen ihminen voi omassa arjessaan tehdä pieniä tekoja syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Ammattilaisten kohdalla tämä voi tarkoittaa pienimmässä mittakaavassa ihmisen huomaamista ja kohtaamista ihmisenä arkisen työn kiireiden keskellä.

Turun Pohjoisessa sosiaalitoimistossa tekemäni harjoittelujakso ja tämä kehittämistyö muokkasivat merkittävällä tavalla itseäni sekä sosiaalityön ammattilaisena että ihmisenä. Työskentely aikuissosiaalityössä ja etenkin asiakkaiden tapaaminen oli ajatuksia herättävää ja opettavaista. Pohdin yhteiskunnallista eriarvoisuutta ja huono-osaisuuden rakentumista ehkä enemmän kuin koskaan aiemmin. Kaikkein tärkeimpänä antina kehittämistyötä tehdessäni koin ihmisten kohtaamisen. Lisäksi oli sykähdyttävää nähdä, miten sosiaalityöntekijöillä oli aito halu tukea aikuissosiaalityön asiakkaita vaikeissa elämäntilanteissa.



## LÄHTEET

Aalto, M. 2004. Ryppäästä ryhmäksi. Forssa: Forssan kirjapaino Oy.

Ahlgren-Leinvuo, H. 2015. Kuusikkotyöryhmä. Kuuden suurimman kaupungin toimeentulotuki vuonna 2014. Viitattu 12.1.2016. Helsinki: Edita prima oy. [http://www.kuusikkokunnat.fi/SIRA\\_Files/downloads/TTT\\_2014\\_17062015.pdf](http://www.kuusikkokunnat.fi/SIRA_Files/downloads/TTT_2014_17062015.pdf)

Granfelt, R. 1998. Kertomuksia naisten kodittomuudesta. Helsinki: SKS

Harkko, J., Lehikoinen, T. & Ala-Kauhaluoma, M. 2012. Kuntoutusportti. Keitä ovat vaikeasti työllistyvät ja tarvitsevatko he sosiaalista kuntoutusta? Viitattu 11.7.2016. [http://www.kuntoutusportti.fi/files/attachments/kuntoutus-lehden\\_artikkelit/2012/harkko-ym.pdf](http://www.kuntoutusportti.fi/files/attachments/kuntoutus-lehden_artikkelit/2012/harkko-ym.pdf)

Heiska, H., Hoikkala, M., Martin, M. & Syvälahti, A. 2012. Satoa ryhmästä. Opas hyvinvointiryhmän ohjaajalle. [http://www.yths.fi/filebank/1546-Satoa\\_ryhmasta.pdf](http://www.yths.fi/filebank/1546-Satoa_ryhmasta.pdf)

Härkäpää, K. & Järvikoski, A. 2011. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: WSOY pro Oy.

Jantunen, Eila 2010: Vertaistuki masentuneiden osallisuuden vahvistajana. Teoksessa Laine, T. & Hyväri, S. & Vuokila-Oikkonen, P. (toim.): Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi.

Jouttimäki. 2011. Voimauttavaa sosiaalityötä etsimässä. Ote julkaisusta: Uudistuva ja voimaannuttava aikuissosiaalityö. Visio vahvasta aikuissosiaalityöstä -hankkeen loppuraportti. Viitattu 6.5.2016. [http://www.aikuissosiaalityo.fi/files/2694/ote\\_raportista\\_Uudistuva\\_ja\\_voimaannuttava\\_aikuissosiaalityo.pdf](http://www.aikuissosiaalityo.fi/files/2694/ote_raportista_Uudistuva_ja_voimaannuttava_aikuissosiaalityo.pdf)

Juhila, K. 2006. Sosiaalityöntekijöinä ja asiakkaina. Tampere: Vastapaino.

Kuusela, K. & Kvick, I. 2004. Pyörre-projekti 2002–2004. Sosiaalinen kuntoutus, toiminnallisuus ja ryhmämuotoinen aikuissosiaalityö. Helsinki: Helsingin kaupungin sosiaalivirasto.

Kuusikkokunnat. 2015. Kuuden suurimman kaupungin aikuissosiaalityö vuonna 2015. Viitattu 11.7.2016. [http://www.kuusikkokunnat.fi/SIRA\\_Files/downloads/at\\_2014\\_16122015.pdf](http://www.kuusikkokunnat.fi/SIRA_Files/downloads/at_2014_16122015.pdf)

Maunu, A. 2014. Kuinka terveyttä tehdään? Sosioekonomiset terveyserot ja ammatilliset oppilaitokset niiden kaventajina. Ehyt-katsauksia 1/2014. Pori: Brand ID Oy.

Raunio, K. 2006. Syrjäytyminen. Sosiaalityötä kiinnostavia näkökulmia. Vaajakoski: Gummerus.

Saari, J. 2009. Yksinäisten yhteiskunta. Helsinki: WSOY Pro oy.

Salonen, Kari 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön – opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2016. Sosiaali- ja terveystalvet. Sosiaali- ja terveydenhuollon järjestelmä ja vastuut. Viitattu 11.7.2016. <http://stm.fi/sotepalvelut/jarjestelma-vastuut>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2016. Toimeentulotuki. Viitattu 11.7.2016. <http://stm.fi/toimeentulotuki>

Talentia. 2013. Arki, arvot, elämä, etiikka. Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. 6.painos. <http://www.talentia.isintexas.com/mag/eettinenopas.php>

Tanskanen, S. 2015. Toiminnallisuus ryhmämuotoisessa sosiaalityössä. Teoksessa Näkki, P. & Saved, T. (toim.) Asiakastyön menetelmiä sosiaalialalla. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Taskinen, S. (toim). 2001. "Huono ennuste". Mitä on lasten ja nuorten syrjäytyminen? Aiheita-monistesarja 10/2001. Helsinki: Stakes.

THL. 2016. Hyvinvointi ja terveyserot. Alkoholi. Viitattu 11.7.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elintavat/alkoholi>

Toikko ja Rantanen. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tre: Tampe-reen Yliopistopaino Oy.

Turun kaupunki. 2016. Sosiaalipalvelut. Aikuis- ja lapsiperheiden sosiaalityö. Viitattu 11.7.2016. <http://www.turku.fi/aikuis-ja-lapsiperheiden-sosiaalityo-9847>

Vaarama, M., Karvonen, S., Kestilä, L., Moisio, P. & Muuri, A. 2014. Suomalaisten hyvinvointi 2014. Helsinki: THL.

Varjonen, K. 2013. Espoon Kipinän toimintakertomus 2013. Viitattu 12.7.2016. <https://www.innokyla.fi/documents/1070358/9789b2bc-bd6d-4061-909c-b8fbc583b47a>

Vilka. H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.





---

# RYHMÄTOIMINTAA AI- KUISSOSIAALITYÖN ASIAKKAILLE

---

Opinnäytetyö



## JOHDANTO

Hyvinvointia!-ryhmä on Turun Pohjoisessa sosiaalitoimistossa kehitetty työmuoto, jonka tavoitteena on kokeilla ryhmämuotoista toimintaa osana aikuissosiaalityötä. Idea ryhmän aloittamiseksi tuli sosiaalityöntekijä Elli Rantolahdelta ja ryhmätyön suunnitelman on tehnyt opinnäytetyönään sosionomi-opiskelija Pilvi Seppänen.

Pilottiryhmään valittiin seitsemän aikuissosiaalityön pitkäaikaista asiakasta ja ryhmä kokoontui tammi-helmikuun 2016 aikana seitsemän kertaa. Ryhmätapaamisia oli kerran viikossa ja niiden kesto oli kolme tuntia. Jokaisella ryhmätapaamisella oli oma teemansa, jotka liittyivät arjen hyvinvoinnin lisäämiseen. Myös ryhmän osallistujia pyrittiin osallistamaan toiminnan suunnitteluun ja heidän ehdotuksilleen oli jätetty ryhmätoiminnan suunnitelmassa tilaa. Keskeisenä ajatuksena oli työskennellä mahdollisimman keskustelevasti ja antaa tilaa sekä reagoida osallistujien tuottamiin asioihin ja ajatuksiin. Vaikka suunnitelma olikin tarkasti laadittu, halusimme luoda ryhmään avoimen ja keskustelevan hengen ja joustaa tarvittaessa suunnitelmasta. Ryhmässä oli esimerkiksi henkilö, joka osasi soittaa ja laulaa, joten yhdellä kokoontumiskerralla saimme kuulla musisointia ja itsekin laulaa mukana.

Pilottiryhmässä myös ohjaajat osallistuivat harjoituksiin ja etenkin jokaisen ryhmän kokoontumisen aloittavaan kuulumiskierrokseen olisi tärkeää myös ohjaajien osallistua. Jokainen ohjaaja tietysti määrittelee itse, miten paljon haluaa itsestään ryhmässä kertoa ja miten paljon haluaa osallistua.

Hyvinvointia!-ryhmän tavoitteena on asiakkaiden hyvinvoinnin lisääminen, elämänlaadun ja toimintakyvyn paraneminen sekä asiakkaiden aktivoiminen. Asiakkaiden toivotaan saavan ryhmätoiminnasta vertaistukea elämäntilanteeseensa, uusia ajatuksia sekä rakennetta ja sisältöä arkeen. Lisäksi ryhmätoiminnan tavoitteena on tiedottaa Turun kaupungin sosiaali- ja terveystalvveluista, työllistymispalveluista sekä Turussa toimivista kolmannen sektorin toimijoista asiakkaille sekä madaltaa asiakkaiden kynnystä hakeutua näihin palveluihin.

Hyvinvointia!-ryhmä on suunniteltu seitsemän tapaamisen mittaiseksi, mutta sitä voi varioida käytettävissä olevan ajan mukaan. Ryhmässä aloittaminen on vapaaehtoista, mutta osallistuja sitoutuu käymään ryhmässä aloitettuaan. Ryhmän kokosuositus on 4-8 henkilöä. Ryhmäkertojen jälkeen on hyvä tarjota mahdollisuutta yksilökeskusteluihin, koska käsitellyt aiheet ovat tunnepitoisia ja saattavat herättää osallistujissa muistoja tai kysymyksiä, joita ei ryhmässä sellaisenaan voi tuoda esiin.

Ryhmätoiminnan suunnitelmassa on jokaiselle seitsemälle ryhmän tapaamiselle laadittu ohjelma, mutta ohjelmaa voi tarvittaessa muuttaa, jos esimerkiksi ryhmästä nousee teemoja, joita olisi hyvä ryhmässä käsitellä. Pilottiryhmässä pidettiin erityisen paljon rentoutushetkestä ja rentoutusharjoituksia voi tehdä, jos koontumisten lopussa jää aikaa. Ryhmäsuunnitelman lopussa on teksti värirentoutuksen toteuttamiseen, mutta rentoutusohjeita löytyy paljon myös internetistä. Ryhmän vierailukohteita voi varioida tarpeen mukaan. Pilottiryhmän vierailukohteiden yhteyshenkilöiden yhteystiedot ovat koottuna ryhmäsuunnitelman loppuun. Ryhmäsuunnitelman lopussa on myös valmiiksi koottuna terveystietojen ja päihdepalveluiden yhteystietoja, joita voi tulostaa ja jakaa asiakkaille.

## 1. tapaaminen; Tutustuminen, ryhmäytyminen ja oma elämänhistoria

### Tavoitteet:

- tutustua ohjaajiin ja muihin ryhmän jäseniin
- ryhmäytyminen
- oman elämänhistorian hahmottaminen ja jakaminen muiden kanssa

**Ryhmäytyminen** aloitetaan esittäytymiskierroksella. Jokainen ryhmän jäsen, myös ohjaajat valitsevat ohjaajan pöydälle levittämistä kuvakorteista kortin, joka kuvaa omaa tunnelmaa ensimmäisen ryhmäkerran alussa. Voi valita myös kortin, joka kuvaa yleisesti tämän aamun tunnelmia. Kun kortit on valittu, jokainen esittelee itsensä ja kertoo, miksi valitsi juuri tämän kortin. Esittäytymiskierros käydään rauhalliseen tahtiin läpi. Ideana on, että osallistujat voivat tässä vaiheessa itse säädellä sitä, mitä he haluavat itsestään kertoa. Ohjaajat voivat lisäksi kysellä, miltä ryhmään lähteminen tuntui ja mitä ajatuksia tai odotuksia ryhmän jäsenillä on siihen liittyen.

Esittelykierroksen aikana voidaan lisäksi keskustella vapaasti esille nousevista teemoista. Esimerkiksi pilottiryhmässä päihteiden käyttö nousi heti esittelykierroksella esiin ja tästä jatkettiin luontevasti keskustelua.

**Ryhmätoiminnan esittelyn** tekevät ohjaajat. Kerrotaan, miksi ryhmä on perustettu, minkälaisia teemoja, sisältöjä ja vierailukohteita ryhmässä on tulossa ja muistutetaan vielä, missä ja milloin ryhmä kokoontuu. Kerrotaan, että poissaoloista olisi hyvä ilmoittaa ja annetaan ohjaajien yhteystiedot. Esittelyn jälkeen kerätään ryhmän jäseniltä toiveita ryhmän sisällöistä ja viimeisen kerran vierailukohteesta. Toiveet voidaan kerätä isolle pahville tai fläppipaperille ja kiinnittää paperi seinälle. Ohjaajat sovittavat toiveet ryhmätoiminnan suunnitelmaan mahdollisuuksien mukaan.

**Ryhmän sääntöjen luominen** aloitetaan jakamalla ryhmä pareihin. Parit ohjeistetaan pohtimaan, minkälainen on hyvä ja turvallinen ryhmä. Mitä turvallinen

ryhmä tarkoittaa ja mistä asioista se muodostuu? Mihin ryhmää tarvitaan ja mitä hyötyä siitä voi olla? Miten jokainen voi kannustaa ja tukea toisiaan ryhmässä?

Kun parit ovat keskustelleet hetken keskenään, palataan takaisin ryhmään ja kootaan keskustelun tulokset isolle pahville ryhmän sääntöjen muotoon. Ryhmän säännöt kiinnitetään näkyvälle paikalle seinälle niin, että niihin voidaan palata tarvittaessa. Sääntöjen toteutumista seurataan ryhmätoiminnan edetessä. Sääntöjä voi myös täydentää ja niihin voi palata myöhemmin.

Ryhmän sääntöjä voivat olla esimerkiksi luottamus, vaitiolovelvollisuus, erilaisuuden ja erilaisten näkemysten hyväksyminen, toisten kunnioittaminen, tilan antaminen, aktiivinen osallistuminen, poissaoloista ilmoittaminen, aitous ja avoimuus. Myös taukojen paikat (esimerkiksi tunnin välein) voidaan kirjata sääntöihin.

**Elämänjanan tekeminen** aloitetaan jakamalla jokaiselle paperia ja kyniä. Kerrotaan, että jokainen piirtää paperille oman elämänjanansa syntymästä nykyhetkeen. Elämänjanan voi kirjoittaa, kuvailla tai piirtää ja sen on tarkoitus olla oman näköinen ja henkilökohtainen. Elämänjanaan voi poimia sellaisia vaiheita ja kokemuksia, jotka ovat olleet itselle tärkeitä ja merkityksellisiä. Ne voivat olla sellaisia tapahtumia, jotka ovat vaikuttaneet joko kielteisesti tai myönteisesti omaan persoonaan, elämänskatsomukseen, siihen millainen ihminen itsestä on tullut.

Elämänjanassa kuvataan yleensä elämän konkreettisia tapahtumia, kuten syntymä, läheisen kuolema, opiskelu, muutto, seurustelu, avo/avioliitto, ero, työ- ja asuinpaikat. Piirtämisen jälkeen jokainen kertoo elämänjanastaan ne tapahtumat, jotka haluaa jakaa muiden kanssa.

Ohjaajan on tärkeää painottaa, että jokainen valitsee itse, mitä ja minkä verran haluaa tuoda omaa tarinaa näkyväksi ryhmässä ja mitä haluaa kertoa itsestään muille tänään. Elämänjanan tekemiseen voi antaa jonkin ajan, esimerkiksi 30 minuuttia, jonka jälkeen palataan ryhmään ja jokainen saa vuorollaan kertoa oman tarinansa. Kun kaikki ovat päässeet kertomaan oman elämäntarinansa, jaetaan lyhyesti kokemuksia, miltä tuntui kertoa oma tarina.

Tässäkin harjoituksessa on hyvä antaa tilaa keskustelulle ja kommenteille. Aiheen herkkyyden vuoksi ohjaajien on hyvä olla tarkkana ja säädellä tilannetta niin, ettei elämänjanojen käsittely muutu liian rankaksi osallistujille. Ohjaaja voi myös kommentoida elämänjanojen tapahtumia myötätuntoiseen sävyyn ja tuoda esille myös tapahtumien myönteisiä puolia tai kertojan vahvuuksia.

**Ensimmäisen tapaamisen aktiviteetti** on kävelylenkki pääkirjastoon. Kirjastosta voi varata ryhmälle ohjatun esittelykierroksen, mutta se ei ole välttämätöntä. Kirjastokäynnillä on mahdollisuus hankkia halutessaan kirjastokortti. Voidaan tutustua myös lehtienlukusaliin ja muihin kirjaston palveluihin.

Aktiviteetti voi olla myös pelkkä kävelylenkki. Mahdollisesti monenlaisia ajatuksia herättävän elämänjanatyöskentelyn jälkeen on hyvä tuulettaa ajatuksia ulkoilmassa.

## 2. kokoontuminen; Terveys ja hyvinvointi

### Tavoitteet:

- tiedottaminen kaupungin terveystalouksista
- hyvinvointia ja terveyttä tuottavien asioiden lisääminen arjessa
- Elokoloon tutustuminen

### Tulostettavaa:

- Turun kaupungin terveystaloukset
- Omat tulot ja menot –lomake <http://www.kkv.fi/globalassets/kkv-suomi/julkaisut/talousoppaat/tarkkaa-taloutta.pdf>

**Edellisen viikon kuulumiset** kerrotaan toisen ryhmäkerran aluksi kuvakorttien avulla. Jokainen ryhmän jäsen, myös ohjaajat valitsevat ohjaajan pöydälle levittämistä kuvakorteista kortin, joka kuvaa jollain tavalla mennyttä viikkoa. Kortti voi kuvata konkreettista tekemistä tai vähän abstraktimmin menneen viikon tunnelmia. Voi valita myös kortin, joka kuvaa yleisesti tämän aamun tunnelmia. Kun kortit on valittu, jokainen saa kertoa vuorollaan omat viikon kuulumiset kuvan avulla. Tähän harjoitukseen on hyvä varata riittävästi aikaa, jotta kaikki pääsevät kertomaan kuulumiset omaan tahtiinsa. Sama harjoitus toistuu jokaisen ryhmäkerran aluksi ja se tuo ryhmään turvallisuuden tunnetta ja ennustettavuutta.

**Turun kaupungin terveystaloukset.** Ohjaajat kertovat terveystalouksien, hammashoidon ja psykiatrisen hoidon palveluista ja niihin hakeutumisesta Turussa. Jokainen saa koosteen Turun terveystalouksien yhteystiedoista. Yhteystietolomake on ryhmäsuunnitelman lopussa ja siitä on jätetty tyhjäksi kohta, jonne voi kirjoittaa oman terveystalouksen ja hammashoitolan yhteystiedot.

**Omaa terveyttä ja hyvinvointia edistävät asiat** Jokainen valitsee ohjaajan pöydälle levittämistä kuvista ne kuvat, jotka kuvastavat oman terveyden ja hyvinvoinnin kannalta tärkeitä asioita. Kun kuvat on valittu, niistä keskustellaan ryhmässä. Pohditaan, miten näitä hyvinvointia lisääviä asioita voisi tuoda lisää elämään.

**Toisen tapaamisen aktiviteetti** on vierailu Elokoloon. Elokolossa on ennakkoon sovittaessa mahdollista syödä kotiruokalounas (torstaisin). Vierailusta pitää sopia etukäteen ja ryhmässä on hyvä keskustella edellisellä kerralla, haluavatko kaikki syödä maksullisen lounaan.

Seuraavaa kokoontumista varten ryhmälle jaetaan Omat menot ja tulot –taulukko. Taulukkoa voi jokainen täyttää kotona eikä sitä ole tarkoitus esitellä ryhmälle, vaan se voi toimia johdatuksena seuraavan kerran aiheeseen. Ryhmälle on hyvä kertoa, että taulukko jää omaan käyttöön.



### 3. Kokoontuminen 28.1.2016 Arkielämä ja talous

#### Tavoitteet:

- saada tietoa etuuksien hakemisesta ja siitä, mistä siihen voi saada apua
- saada tietoa velkojen hoidosta ja velkaneuvontaan hakeutumisesta
- pohtia, minkälaista on itselle hyvä arki ja elämä

#### Tulostettavaa:

- velkaneuvonnan yhteystiedot
- audit-testi
- tietoa oman alueen liikuntapalveluista

**Edellisen viikon kuulumiset** kerrotaan ryhmäkerran aluksi kuvakorttien avulla. Jokainen ryhmän jäsen, myös ohjaajat valitsevat ohjaajan pöydälle levittämistä kuvakorteista kortin, joka kuvaa jollain tavalla mennyttä viikkoa. Kortti voi kuvata konkreettista tekemistä tai vähän abstraktimmin menneen viikon tunnelmia. Voi valita myös kortin, joka kuvaa yleisesti tämän aamun tunnelmia. Kun kortit on valittu, jokainen saa kertoa vuorollaan omat viikon kuulumiset kuvan avulla.

**Omat tulot ja menot.** Edellisellä kokoontumisella ryhmälle jaettiin Omat tulot ja menot –lomake. Lomaketta ei näytetä muille, mutta sen herättämistä ajatuksista keskustellaan yhteisesti. Mitä ajatuksia omien tulojen ja menojen kirjoittaminen herätti? Tuliko esiin jotain yllättävää?

**Etuuksien hakeminen, lomakkeiden täyttäminen.** Sosiaalitoimen infopisteeseen esittely. Tehdään kierros infopisteessä ja kerrotaan infopisteeseen palveluista ja au-kioloajoista.

**Turun kaupungin liikunta- ja kulttuuripalvelut, Kimmoke-ranneke yms, järjestöjen vapaa-ajan toiminta.** Esite Kimmoke-rannekkeesta jaetaan kaikille ja kerrotaan, mikä Kimmoke-ranneke on ja mitä sillä tehdään. Selvitellään oman

alueen liikuntapalveluja. Pilottiryhmää varten tehtiin heidän alueensa liikuntapalveluista kooste, mutta liikuntapalveluista löytyy helposti Turun kaupungin verkkosivuilta tietoa, jonka voi ryhmälle tulostaa.

**Arkikukkanen** tehdään yhdessä ja sen tarkoituksena on pohtia, minkälaista on itselle hyvä arki ja elämä. Arkikukkasta varten tarvitaan eri värisiä pahveja, tussuja sekä kukkasen seinälle kiinnittämiseen sinitarraa. Pahvista leikataan isoja terälehtiä, niin että jokainen ryhmän jäsen saa oman terälehdän. Tässä tehtävässä voi tehdä myös parityötä. Pilottiryhmässä yksi ryhmän jäsenistä ei halunnut kirjoittaa, joten olin hänen parinaan tehtävässä ja hoidin kirjoittamisen. Ryhmää ohjeistetaan kirjoittamaan terälehdille niitä asioita, joista oma hyvä arki koostuu tai minkälaisista asioista se voisi koostua. Ne voivat olla abstrakteja asioita tai konkreettisia asioita, kuten hyvä ruoka, uni, lemmikit, ystävä yms. Lopuksi arkikukkanen kootaan seinälle ja keskustellaan yhdessä esiin nousseista asioista. Pilottiryhmässä huomattiin kukkasen avulla, miten yksinkertaisista asioista hyvä arki voi koostua ja että nämä asiat ovat monesti täysin ilmaisia.

**Aktiviteettina** tällä viikolla on **velkaneuvojan vierailu**. Velkaneuvojan vierailusta kannattaa sopia hyvissä ajoin etukäteen. Pilottiryhmässä velkaneuvoja kertoi velkaneuvonnan auttamismahdollisuuksista ylivelkautumistilanteessa sekä mitä velkojen siirtyminen perintätoimistoille ja ulosottoon käytännössä tarkoittaa. Hän kertoi myös, mitä tapahtuu jos laskut jättää maksamatta ja minkä takia velkoja kannattaa yrittää hoitaa. Lopuksi sai esittää kysymyksiä velkaneuvojalle.

### **Viidennen kerran aktiviteetin suunnittelu**

Kolmannen kokoontumisen lopuksi suunnitellaan viidennen kokoontumisen tekemistä. Mitä ryhmän jäsenet haluaisivat tehdä? Vaihtoehtoja voisivat olla vaikka kävelylenkki, museokäynti, näyttelyssä käynti tai kirpputorilla vierailu. Pilottiryhmässä kysyimme toiveita useampaan kertaan, mutta niitä ei ryhmän jäseniltä tullut. Ohjaajat valitsivat sitten käyntikohteeksi Turun Tuomiokirkon. Tuomiokirkossa vieraileminen on maksutonta (museo maksaa 2 euroa), mutta käynnistä on hyvä ilmoittaa Tuomiokirkon vahtimestarille.

**Lopuksi** ryhmälle jaetaan audit-testi kotiin tehtäväksi. Testi on tarkoitettu orientoimaan ryhmää seuraavan kerran aihepiiriin eikä sitä ole tarkoitus näyttää muille.

## 4. kokoontuminen 4.2.2016 Päähteet

### Tavoitteet:

- pohtia alkoholin käytön haittoja ja hyötyjä
- saada tietoa päihdepalveluista ja siitä, mistä saa apua, jos haluaa vähentää tai lopettaa
- tutustua A-kiltaan

### Tulosteet:

- päihdehoito yhteystiedot
- esitteet
- alkoholi-apukortti [http://www.paihdelinkki.fi/sites/default/files/fin-s-apukortti\\_uusi\\_0.pdf](http://www.paihdelinkki.fi/sites/default/files/fin-s-apukortti_uusi_0.pdf)
- artikkelit

**Edellisen viikon kuulumiset** kerrotaan ryhmäkerran aluksi kuvakorttien avulla. Jokainen ryhmän jäsen, myös ohjaajat valitsevat ohjaajan pöydälle levittämistä kuvakorteista kortin, joka kuvaa jollain tavalla mennyttä viikkoa. Kortti voi kuvata konkreettista tekemistä tai vähän abstraktimmin menneen viikon tunnelmia. Voi valita myös kortin, joka kuvaa yleisesti tämän aamun tunnelmia. Kun kortit on valittu, jokainen saa kertoa vuorollaan omat viikon kuulumiset kuvan avulla.

### **Audit- testin purku ja pohdintaa alkoholin haitoista ja hyödyistä**

Jokainen on tehnyt audit- testin kotona henkilökohtaisesti eikä sitä näytetä muille. Keskustellaan aluksi siitä, mitä ajatuksia testin täyttämisestä heräsi. Tuliko esiin jotain yllättävää vai oliko testin tulos odotettu?

Seuraavaksi jakaudutaan kahteen ryhmään, joista toinen pohtii hyötyjä ja toinen haittoja. Mukana pohdinnassa on aihepiiriin johdattelevia artikkeleja, joista voi ehkä herätä keskustelua. Sitten vaihdetaan ryhmiä ja toinen ryhmä pääsee miettimään, jos keksii jotain lisää aiheeseen. Kerätään pahville hyödyt ja haitat ja lopuksi käydään keskustelemalla molemmat läpi. Voisiko näitä hyötyjä saavuttaa

muilla keinoilla? Millä keinoilla päihteiden käyttöä voisi vähentää? Miten päihteiden käytön haittoja voisi vähentää?

**Mistä apua päihteiden käytön vähentämiseen/lopettamiseen?** Tietoa kaupungin ja kolmannen sektorin päihdepalveluista ja selkeät ohjeet, mistä voi hakea apua, jos haluaa vähentää tai lopettaa. Alkoholi-pdf.

### **Aktiviteetti**

Viikon vierailukohde on A-kilta Pääskyvuoressa. A-killassa on paljon erilaista harrastus- ja vapaa-ajantoimintaa sekä terapeuttisia ryhmiä päihdekuntoujille. Vierailukäynnillä paikkaa esittelevät kokemusasiantuntijat sekä toiminnan koordinaattori.

## 5. kokoontuminen 11.2.2016 Vahvuudet ja voimavarat

### Tavoitteet:

- tutkia verkostokartan avulla omaa sosiaalista verkostoa
- pohtia omia vahvuuksia ja voimavaroja
- saada ja antaa palautetta toisille ryhmän jäsenille

### Tulostettavat:

- omat vahvuudet –lista [http://www.oikeitaitoja.fi/sites/default/files/Liite%204\\_Omat%20vahvuudet%20ja%20taidot%20lista.pdf](http://www.oikeitaitoja.fi/sites/default/files/Liite%204_Omat%20vahvuudet%20ja%20taidot%20lista.pdf)
- verkostokarttapohjat kaikille

**Edellisen viikon kuulumiset** kerrotaan ryhmäkerran aluksi kuvakorttien avulla. Jokainen ryhmän jäsen, myös ohjaajat valitsevat ohjaajan pöydälle levittämistä kuvakorteista kortin, joka kuvaa jollain tavalla mennyttä viikkoa. Kortti voi kuvata konkreettista tekemistä tai vähän abstraktimmin menneen viikon tunnelmia. Voi valita myös kortin, joka kuvaa yleisesti tämän aamun tunnelmia. Kun kortit on valittu, jokainen saa kertoa vuorollaan omat viikon kuulumiset kuvan avulla.

### Verkostokartan tekeminen

Verkostokartan avulla on mahdollista tutkia ihmissuhteiden kokonaisuutta, suhteiden laatua, syvyyttä, intensiteettiä ja ristiriitoja. Pelkkä verkostokartan tekeminen tai piirtäminen ei riitä. Sen pohjalta on tärkeää työstää esiinnoitteita kysymyksiä läheissuhteista ja jatkaa työskentelyä.

Verkostokartta voidaan piirtää esimerkiksi ympyrän muotoon. Siihen piirretään lohkot perheelle, suvulle, ystäville ja vapaa-ajalle, viranomaisille sekä koululle tai työlle. Verkostokartan tekemiseen kannattaa varata riittävästi aikaa. Aluksi voi esimerkiksi piirtää ihmiset, seuraavaksi ruveta miettimään suhteita. Ennen piirtä-

mistä ohjaajan kannattaa selittää käytettävät symbolit ja se, että tärkeimmät ihmiset tulevat lähimmäksi itseä. Kerro myös, että kysymys on juuri tämän hetken tuntemuksista, verkostokartta muuttuu ajan myötä.

Verkostokarttaa voidaan pohtia esimerkiksi seuraavien kysymysten kautta: Millä suhteilla on sinun negatiivinen vaikutus? Pitäisikö osasta negatiivisia vaikutuksia sisältävistä suhteista luopua? Mistä ristiriidat johtuvat? Mitä ristiriitaisille suhteille voisi tehdä? Miksi osa suhteista on katkennut? Olisivatko katkenneet suhteet korjattavissa? Miten ne olisivat korjattavissa? Mitkä suhteet tukevat sinua? Miten voisit saada itsellesi lisää sinua tukevia suhteita?

Jos piirtäminen tuntuu ryhmäläisistä vaikealta, voit itse piirtää esimerkiksi omaa karttaasi (mietä kuitenkin, mitä itsestäsi haluat kertoa!). Usein perheestä tai kavereista on helpoin lähteä liikkeelle.

### **Omat vahvuudet**

[http://www.oikeitaitoja.fi/sites/default/files/Liite%204\\_Omat%20vahvuudet%20ja%20taidot%20lista.pdf](http://www.oikeitaitoja.fi/sites/default/files/Liite%204_Omat%20vahvuudet%20ja%20taidot%20lista.pdf)

Jokainen etsii listasta vähintään kolme piirrettä, jotka ovat omia vahvuuksia. Listaan voi myös lisätä vahvuuksia, jos sieltä ei löydy sopivia. Kun vahvuudet ovat löytyneet, jokainen saa kertoa omista vahvuuksistaan muille. Tässä harjoitteessa voidaan käyttää apuna myös erilaisia vahvuuskortteja, jos sellaisia on saatavilla tai ohjaaja voi kirjoittaa paperilapuille vahvuuksia, joista voi valita sopivia.

### **Positiivinen juoruilu**

Jokaiselle jaetaan paperi ja kynä ja pyydetään kirjoittamaan oma nimensä paperin keskelle. Jokainen antaa paperinsa vasemmalla puolellaan olevalle henkilölle. Kaikki kirjoittavat paperiin jotain positiivista henkilöstä, jonka nimi on paperissa. Kun kaikki ovat kirjoittaneet, annetaan paperi taas vasemmalla puolella olevalle henkilölle. Tätä jatketaan niin kauan kunnes jokainen on saanut oman paperinsa

eteensä. Ryhmäläisiä pyydetään säilyttämään paperit muistona päivästä ja ryhmästä. Ohjaajan kannattaa huolehtia, että kaikki saavat varmasti vain positiivista palautetta. Muista myös kysyä jokaiselta palautteen saamisen jälkeen, miltä tuntui saada hyvää palautetta.

### **Aktiviteetti**

Ryhmän edellisellä kerralla valitsema vierailukohde tai tekeminen.



## 6. kokoontuminen 18.2.2016 Tulevaisuus

Tavoitteet:

- Pohtia omia toiveita ja tavoitteita seuraavalle vuodelle
- Tehdä konkreettinen suunnitelma toiveiden ja tavoitteiden toteuttamiseksi

**Edellisen viikon kuulumiset** kerrotaan ryhmäkerran aluksi kuvakorttien avulla. Jokainen ryhmän jäsen, myös ohjaajat valitsevat ohjaajan pöydälle levittämistä kuvakorteista kortin, joka kuvaa jollain tavalla mennyttä viikkoa. Kortti voi kuvata konkreettista tekemistä tai vähän abstraktimmin menneen viikon tunnelmia. Voi valita myös kortin, joka kuvaa yleisesti tämän aamun tunnelmia. Kun kortit on valittu, jokainen saa kertoa vuorollaan omat viikon kuulumiset kuvan avulla.

**Aarrekartan** tekemistä varten varataan riittävästi työskentelytilaa pöydälle sekä kuvalehtiä, muistilappuja, kyniä, liimaa, sakset ja iso paperiarkki. Karttapohjan olisi hyvä olla sen kokoinen, että sen voi luontevasti sijoittaa näkyvälle paikalle arkiympäristössäsi. Halutessaan voi tehdä lompakkokokokoisenkin aarrekartan.

Aarrekarttaan valitaan kuvia, jotka kuvaavat omia unelmia. Kuvat voivat olla konkreettisia (farkut kokoa 31/33, painonpudotus -7kg), viitteellisiä (kauniit kukat, auringon kajastus pilvien lomasta) tai täysin abstrakteja (miellyttävä väri tms.). Unelmia voi myös piirtää tai maalata ja kirjoittaa karttaan tärkeitä sanoja.

Kuvat sommitellaan karttaan itselle sopivalla tavalla. Kuvat voivat lomittua toinen toisiinsa tai vaikka muodostaa tiettyjä ryhmiä. Samaan aarrekarttaan voi sommitella useampiakin unelmia. Kuitenkin kerralla työstettäviä asioita on hyvä olla rajallinen määrä, esimerkiksi 1-5 unelmaa kerrallaan.

Valmis aarrekartta laitetaan sellaiseen paikkaan, jossa sen voi kohdata päivittäin. Mielen on saatava kokea monta kertaa millaista elämä on sitten, kun unelma on totta. Aarrekartalle määritellään tarkistushetki. Toteutusajankohdan lisäksi aarre-

karttaan merkitään päivämäärä, jolloin tarkistetaan, onko unelma jo totta. Unelmien työstöön on helpompi keskittyä lyhyehköissä ajanjaksoissa, joten tarkistus-päivää ei kannata määritellä liian kauas.

### **Kaupungin ja TE-toimiston palvelut suunnitelmien tueksi**

Unelmakartan tekemisen jälkeen ryhmässä käydään yhdessä läpi jokaisen unelmat ja pohditaan, miten niitä voisi alkaa toteuttaa. Käydään vuorotellen läpi jokaisen tavoite tälle vuodelle ja listataan keinoja, millä tavoitteeseen päästään. Pohditaan myös, miten sosiaalityöntekijä tai esimerkiksi TE-toimisto voi tukea tavoitteiden toteutumista.

**Aktiviteetti** tällä viikolla on vierailukäynti Turun seudun työttömät ry:n toimitiloihin Iso-Heikkilään. Turun seudun työttömissä on tarjolla monenlaista harrastus- ja opiskelutoimintaa sekä mahdollisuus päästä työkokeiluun. Yhdistyksellä on myös ruokakassin jakoa sekä edullinen lounas tarjolla ruokalassa.

## 7. kokoontuminen 25.2.2016 Päätös, yhteenveto ja palaute

**Edellisen viikon kuulumiset** kerrotaan ryhmäkerran aluksi kuvakorttien avulla. Jokainen ryhmän jäsen, myös ohjaajat valitsevat ohjaajan pöydälle levittämistä kuvakorteista kortin, joka kuvaa jollain tavalla mennyttä viikkoa. Kortti voi kuvata konkreettista tekemistä tai vähän abstraktimmin menneen viikon tunnelmia. Voi valita myös kortin, joka kuvaa yleisesti tämän aamun tunnelmia. Kun kortit on valittu, jokainen saa kertoa vuorollaan omat viikon kuulumiset kuvan avulla.

Viimeiselle tapaamiselle ei enää kannata ottaa uusia tehtäviä, vaan keskittyä asioiden kertaamiseen. Ryhmässä voidaan kerrata käsitellyt teemat ja keskustella, mikä tai mitkä niistä ovat olleet erityisen kiinnostavia tai merkityksellisiä. Kertauksen yhteydessä voidaan lisäksi pohtia, minkälaisia asioita on opittu ja miten niitä voisi soveltaa arkielämään.

### **Palautteen kerääminen**

Ryhmän viimeiselle tapaamiskerralle on hyvä jättää riittävästi aikaa palautteenannolle. Palautetta voi kerätä esimerkiksi palautekierroksella, jossa jokainen saa vuorotellen kertoa tunnelmiaan ryhmän päättyessä. Palautetta voi antaa myös esimerkiksi kuvien tai jonkin esineen avulla tai vaikka käymällä parikeskustelua. Suullisen palautteen lisäksi ryhmälle on hyvä antaa mahdollisuus antaa kirjallista palautetta. Kirjallisen palautteen avulla on helpompaa tuoda monipuolisesti ajatuksiaan esiin ja siitä saadaan myös kehittämideoita tuleviin ryhmiin. Mahdollisuus antaa palautetta on tärkeä osa ryhmän lopettamista.

### **Lopetusporinat ja kahvi**

Pilottiryhmässä joimme viimeisellä kerralla vielä päätöskahvit palautteenannon lomassa. Samalla käytiin vapaamuotoista keskustelua ja vietettiin vielä hetki aikaa yhdessä ennen ryhmän päättymistä.

## **Vierailukohteiden yhteystietoja vierailujen sopimista varten:**

### **Turun kaupungin pääkirjasto**

Linnankatu 2, 20100 Turku

Esittelykierrosten varaukset p. 040 6735157 tai sähköpostitse [vierailut.kaupunginkirjasto@turku.fi](mailto:vierailut.kaupunginkirjasto@turku.fi)

Turun kaupunki, yhdistykset ja yleishyödylliset turkulaiset yhteisöt maksutta. Varaukset tulee tehdä viimeistään viikkoa ennen toivottua ajankohtaa.

### **Turun Elokololo/Ehyt ry**

Yliopistonkatu 10, 20100 Turku

Aluetyöntekijä Liisa Äyräs, 040 455 2874, [liisa.ayras@ehyt.fi](mailto:liisa.ayras@ehyt.fi)

<http://www.ehyt.fi/>

### **Turun kaupungin velkaneuvonta**

Talous- ja velkaneuvoja Jussi Mikkola

[jussi.mikkola@turku.fi](mailto:jussi.mikkola@turku.fi)

<https://www.turku.fi/organisaatio/palvelukeskukset/talous-ja-velkaneuvonta>

### **Turun A-kilta**

Vapaaehtois- ja vertaistoiminnan koordinaattori Malla Tallila

p. 040-4889225, [malla.tallila@turunakilta.fi](mailto:malla.tallila@turunakilta.fi)

<http://www.turun-a-kilta.fi/>

### **Turun Seudun TST ry**

Toiminnanjohtaja Joe Majanen

p. 044 7007 422, [joe.majanen@tstry.com](mailto:joe.majanen@tstry.com)

<http://www.tstry.com/wordpress/>

## Värirentoutus

Ota mahdollisimman mukava asento, hengitä muutaman kerran syvään tyhjennä mielesi kaikenlaisista ajatuksista, jos niitä välillä nousee, älä anna sen häiritä – anna niiden tulla ja mennä sulje silmäsi – jokainen uloshengitys on päätös rentoutua... jos tunnet kehossasi kireyttä, hengitä siitä ... sisään... ulos... sisään... ulos...

aloita kuvittelemalla punaista väriä sillä ei ole mitään väliä, miten saat sen aikaiseksi: voit joko kuvitella sielusi silmillä punaisen (kukan) ruusun tai (marjan) mansikan, tai lopuillaan olevan auringon laskun, tai vain nähdä itsesi seisomassa keskellä punaista usvaa tai pilveä... muhkeaa runsasta punaista... (tauko)

siirry hiljaa punaisesta oranssiin väriin...

nyt se voi olla vaikka mandariini tai hiipuva hiillos, tai porkkana... tai Peppi Pitkätossun hiukset...

lämmintä, herkullista oranssia (tauko)...

... miltä oranssi väri tuntuu...

jos jonkin tietyn värin aikaansaaminen on sinulle vaikeaa, älä yritä pakottaa sitä tulemaan

se tulee jos on tullakseen...(tauko)...

sen voi vaikka kuulla musiikkina...

nyt oranssi alkaa muuttua keltaiseksi...

se voi olla banaani tai viljapelto, tai kultainen aurinko... valoisaa, iloista keltaista... (tauko)...

tunnustele millainen olo sinulle tulee keltaisesta väristä tai voi olla että tunnet keltaisen värin tuoksuna

siirry keltaisesta vihreään väriin:

se voi olla ruohoa tai metsää tai vaikka herneen palko, tai vain vihreää usvaa tai valoa... innostavaa ja luovaa vihreää väriä (tauko) ...

jälleen voit tunnustella miltä vihreä väri tuoksuu tai maistuu tai tuntuu ...

vihreä väri alkaa muuttua siniseksi väriksi ...

näet kauniin sinisen meren ulapan tai sinisen taivaan tai

vaikka orvokin ... tai vain sinistä valoa tai sumua ... kuvittele itsesi sen sisään (tauko)

... heleää ja rohkeaa sinistä...

sininen tummenee indigon siniseksi, joka on syvä ja

voimakas... se voi olla mustikka tai tuhannen ja yhden yön taikurin hattu...

tai meren pinta kuutamo yönä...

miltä tämä sininen tuntuu edelliseen verrattuna ... mitä se saa sinussa aikaan (tauko)...

indigon sininen vaihtuu violetiksi

se voi olla lupiini, tai orkidea tai mustikkamaito, taikka vai violettia sumua tai usvaa (tauko)

elävää, innostavaa violettia

väriä...

nyt kun kaikki värit on käyty läpi ja ne ovat sinussa, katsele

vielä kaiken sisältävää valkoista valoa...

valkoisen valon voit kokea sisälläsi puhdistavana tai ulkopuolellasi avaruudessa,

joka on sitä täynnä... kevyttä valkoista valoa ... voit hengittää sitä sisääsi ja tuntea kuinka

se virkistää ja synnyttää uusia kokemuksia ja ajatuksia ja vie väsymyksen mennessään ...

tuota iloa...

pitäen silmät suljettuina, palaa mielessäsi tähän huoneeseen,

mieti ,mitä täällä on ja ketkä ovat kanssasi (tauko)...

kuuntele nyt hetken ajan omaa hengitystäsi – ja jokainen

hengenveto on päätös palata rentoutuksesta...

hengitä nyt muutaman kerran syvään - ja kun olet valmis ...

avaa silmäsi

(Järvenpään sosiaalisairaala)



## Turun kaupungin terveystalvelut

Oma terveystasemasi on ensisijainen hoitopaikkasi kaikissa sairastumistapauksissa.

### Oma terveystasemani:

### Päivystys

Ota iltaisin, öisin ja viikonloppuisin kiireellisissä tapauksissa yhteyttä yhteispäivystykseen. Päivystyksessä toimii myös mielenterveys- ja päihdepäivystys.



### Turun alueen yhteispäivystys

Tyks

T-sairaala

Savitehtaankatu 1, Turku

Puh. 02 313 8800

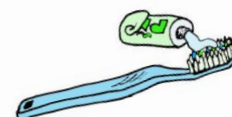
### Hammashoito

Suun terveydenhuolto huolehtii turkulaisten suun terveydenhoidosta, erikoishammashoidosta ja kiireellisestä ensiavusta. Lisäksi suun terveydenhuolto tarjoaa neuvontaa ennaltaehkäisevään omahoitoon.

### Oma hammashoitolani:

### Psykiatrinen hoito

Hakeudu ensisijaisesti omalle terveystasemalle. Omalta terveystasemalta lääkäri ohjaa tarvittaessa eteenpäin erikoislääkärille. Kiireellisessä tapauksessa hakeudu päivystykseen. Yhteispäivystyksessä toimii myös mielenterveyspäivystys.



**HÄTÄNUMERO 112**

## PALAUTEKYSELY HYVINVOINTIA! –RYHMÄN OSALLISTUJILLE

Haluamme kuulla palautetta ryhmätoiminnasta! Palaute annetaan nimettömänä.

1 = täysin eri mieltä. 2 = joksinkin eri mieltä 3 = ei samaa eikä eri mieltä 4 = joksinkin samaa mieltä 5= täysin samaa mieltä

Ryhmän toimintaan oli helppo osallistua	1	2	3	4	5
Ryhmätoiminta vastasi odotuksiani	1	2	3	4	5
Ryhmä oli luottamuksellinen	1	2	3	4	5
Ryhmässä oli helppo puhua	1	2	3	4	5
Osallistujamäärä oli sopiva	1	2	3	4	5
Tapaamisten kesto oli sopiva	1	2	3	4	5
Ryhmässä käsitellyt aiheet olivat hyödyllisiä	1	2	3	4	5

Parasta ryhmässä oli \_\_\_\_\_

Tylsintä ryhmässä oli \_\_\_\_\_

Mitä muuta

haluaisit sanoa meille? \_\_\_\_\_

KIITOS PALAUTTEESTA JA OSALLISTUMISESTA RYHMÄÄN!

AURINKOISTA KEVÄÄN JATKOA!

## Alkoholin haitat – hoitoon hakeutuminen

Päihteiden käyttö voi aiheuttaa ongelmia eri elämänalueille. Huoli päihteiden haitallisista vaikutuksista, hankaluudet läheisissä ihmissuhteissa tai työelämässä sekä taloudelliset ongelmat saavat etsimään apua kodin ulkopuolelta. Keskustelu ulkopuolisen luotettavan henkilön kanssa voi auttaa löytämään ratkaisun ajankohtaisiin ongelmiin.

Päihdepalveluihin hakeutumista ei kannata viivytellä. Varhaisella tuella voidaan ennaltaehkäistä vakavien ongelmien syntymistä.

Ensisijaisesti voit varata ajan omalta terveysasemalta tai omalta sosiaalityöntekijältäsi. Sieltä saat apua päihteiden käyttösi kartoittamisessa ja tarpeittesi mukaiseen päihdehoitoon hakeutumisessa. Vaihtoehtoisesti voit hakeutua myös A-klinikalle.

Terveysasemat ovat avoinna arkisin klo 8 - 16. Päivystyksellistä hoitoa vaativien päihdeongelmien hoidon tarpeen arviointi tehdään iltaisin ja viikonloppuisin Turun alueen yhteispäivystyksessä.

Sosiaalitoimistojen sosiaalityöntekijät kartoittavat asiakkaan päihteidenkäyttöä ja tukevat asiakasta päihdeettömyyteen. Sosiaalityöntekijät ohjaavat päihdeongelmaisia päihdehuollon palvelujen piiriin ja osallistuvat mahdollisen hoitopaikan valintaan. Tarvittaessa asiakas ohjataan katkaisu- tai vieroitushoitoon.

Turussa toimii vertaistukiryhmiä sekä alkoholisteille että huumeidenkäyttäjille. Pitkäaikaisia kuntoutumishoitoja on tarjolla eri puolilla Suomea.

**Yhteystietoja:**

**Turun A-klinikka**

**Yhteystiedot**

Kristiinankatu 9 Kolmas kerros 20100 Turku (Hansakorttelissa)

**Keskus ja ajanvaraus** 040 136 8126

**Ei tarvita lähetettä. Ajanvaraus puhelimitse.**

**A-KLINIKAN PUHELINAJAT** (poikkeuksia voi tulla mm. sairastapauksissa)

**Sairaanhoidajille** 040-1368100 (myös ajanvaraukset lääkärille)

ma, ke-pe 8:30 - 9:00

ma-pe 10:30 -11:00

ma-pe 14:30 - 15:00

**Lääkärille keskusnumeron kautta** 040 136 8126

ma - ke, pe 8.30 - 9:00 (EI TO)

**Sosiaaliterapeutille keskusnumeron kautta:** 040 136 8126

ma - pe 11:00 - 11:30.

**Turun katkaisuhuolto- ja selviämisasema**

**Yhteystiedot:**

Turun katkaisuhuolto- ja selviämisasema Vähäheikkiläntie 7 20700 Turku

Puh: 040 – 6735571/paikkavaraukset

**Ei tarvita lähetettä, paikkavaraukset puhelimitse!**

Lisätietoa päihdekuntoutukseen hakeutumisesta sosiaalityöntekijältä:

Puh.

**Valtakunnallinen päihdeneuvonta 24/7 p. 0800 900 45 (maksuton ja anonyymi)**

Päihdeneuvontaa ja apua kellon ympäri, vuoden jokaisena päivänä – täysin ilmaiseksi ja nimetöntä. Puhelimeen vastaamassa ovat päihdetyön ammattilaiset. Palvelu on Helsingin diakoniasalaitoksen ja Ehyt ry:n tuottama.

**AA:lla on auttava puhelin, joka palvelee klo 9–21 numerossa 09 750 200**

**Turun AA auttava puhelin palvelee numerossa 050 441 1115 joka päivä 10-21**

Näistä puhelinnumeroista voi kysyä tietoa myös Turussa toimivista AA-ryhmistä.

## LÄHTEET

Kuluttajavirasto. 2016. Tarkkaa taloutta. Oman budjetin laatiminen. Viitattu 1.8.2016. <http://www.kkv.fi/globalassets/kkv-suomi/julkaisut/talousooppaat/tarkkaa-taloutta.pdf>

Oikeita töitä.fi. 2016. Omat vahvuudet ja taidot –lista. Viitattu 1.8.2016. [http://www.oikeita-toita.fi/sites/default/files/Liite%204\\_Omat%20vahvuudet%20ja%20taidot%20lista.pdf](http://www.oikeita-toita.fi/sites/default/files/Liite%204_Omat%20vahvuudet%20ja%20taidot%20lista.pdf)

Päihdelinkki. 2016. Alkoholin käytön riskit –Audit. Viitattu 1.8.2016. <http://www.paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit/alkoholi/alkoholin-kayton-riskit-audit>

Päihdelinkki. 2016. S-apukortti. Viitattu 1.8.2016. [http://www.paihdelinkki.fi/sites/default/files/fin-s-apukortti\\_uusi\\_0.pdf](http://www.paihdelinkki.fi/sites/default/files/fin-s-apukortti_uusi_0.pdf)

Turku.fi. 2016. Sosiaali- ja terveystalvet. Viitattu 1.8.2016. <https://www.turku.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut>

Turku.fi. 2016. Vapaa-aika. Viitattu 1.8.2016. <https://www.turku.fi/vapaa-aika>