



■ OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO  
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

# PÄIHTEIDENKÄYTTÄJIEN MOTIVOINTI PÄIHTEETTÖMÄÄN TOIMINTAAN OSALLISTUMISEN KAUTTA

Kangaslammin Päiväkeskus Pysäkki ry

TEKIJÄT: Jonna Nieminen  
Katariina Paananen

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma	
Työn tekijät Jonna Nieminen ja Katariina Paananen	
Työn nimi PÄIHTEIDENKÄYTTÄJIEN MOTIVOINTI PÄIHTEETTÖMÄÄN TOIMINTAAN OSALLISTUMISEN KAUTTA	
Päiväys	29.3.2017
Sivumäärä/Liitteet	46/4
Ohjaaja Minna Kaija-Kortelainen	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani Päiväkeskus Pysäkki ry Kangaslampi	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Toimeksiantajana Päihteidenkäyttäjien motivointi päihteettömään toimintaan osallistumisen kautta -opinnäytetyössä toimi Päiväkeskus Pysäkki ry Kangaslampi. Aihe ja ajatus opinnäytetyön sisällöistä tulivat toimeksiantajan pohdinnasta osallisuuden vahvistamisesta asiakasryhmän ja yhteisön väliltä. Kangaslammin Pysäkillä toimi aikaisemmin asukasyhdistys, mutta asiakaskunnan toimintakyvyn heikennyttyä toiminta loppui kokonaan. Opinnäytetyö tehtiin omana työnään ilman alla olevaa projektia tai hanketta toimeksiantajan toiveista ja tarpeista. Työn aihe oli ajankohtainen, koska asiakaskunnalla ei ollut kokemusta tiivistä yhteisöllisyydestä, eikä osallisuudesta arjessa. Teoreettisena viitekehyksenä ja avainkäsitteinä opinnäytetyössä oli toiminta, motivaatio ja osallistaminen päihdeidenkäyttäjien keskuudessa.</p> <p>Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden tarkoituksena ja tavoitteena oli osallistaa Kangaslammin Pysäkin asiakkaita yhteisöllisyyteen. Kangaslammin Pysäkin asiakkaille järjestettiin mielekästä toimintaa ja luotiin positiivisia onnistumiskokemuksia sekä lisättiin heidän yhteenkuuluvuuden tunnettaan yhteisössä. Opinnäytetyön toteutus tapahtui vuorovaikutuksessa toimeksiantajaan ja asiakkaisiin, ja sillä näin oli merkitystä kohderyhmälle. Osallisuus oli monipuolista, joka vaikutti tuleviin toimintoihin. Toiminta opinnäyteteeseen tehtiin asiakaslähtöisesti. Hyödynsaajana opinnäytetyössä oli pääsääntöisesti asiakkaat, joiden motivaatiota pyrittiin aktivoimaan heidän suunnittelemillaan mielekkäillä toiminnoilla. Kuvaukset toiminnoista kirjattiin opinnäytetyön toimintakertojen esittelyihin.</p> <p>Opinnäytetyö jaettiin kahteen osaan: toiminnalliseen osuuteen, sekä produktiin, eli vuosikelloon ja toimintakansioon. Opinnäytetyössä hyödynnettiin tekijöiden omaa ammattitaitoa asiakasohjauksessa, järjestämällä erilaista toimintaa yhteisön asiakkaille. Pyrkimyksen mukaisesti vuosikellon mukainen toiminta jatkui Kangaslammin Pysäkillä säännöllisenä toimintana. Vuosikello ja toimintakansio ovat toimeksiantajan aktiivisessa käytössä. Opinnäytetyössä on onnistuttu erinomaisesti asetettujen tavoitteiden täytyttyä.</p> <p>Toiminta oli tiivistä, monipuolista ja asiakaslähtöistä. Jatkokehitysmahdollisuutena näemme sen, että toimintakansio ja vuosikello tulisi saada toimimaan kaikilla Päiväkeskus Pysäkin toimipisteillä.</p>	
Avainsanat Motivaatio, toiminta, osallistuminen, päihteidenkäyttäjä	

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme in Social Services			
Author(s) Jonna Nieminen and Katariina Paananen			
Title of Thesis Motivating drug users to drug-free activities through participation			
Date	29.3.2017	Pages/Appendices	46/4
Supervisor(s) Minna Kaija-Kortelainen			
Client Organisation /Partners Päiväkeskus Pysäkki ry, Kangaslampi			
<p>Abstract</p> <p>The thesis work was ordered by Päiväkeskus Pysäkki Kangaslampi Association, and the topic was motivating drug users to drug-free activities through participation. The subject and idea of the contents of the thesis was to integrate client groups into communities. Kangaslampi Pysäkki clients are many but most of the work is done by students due to a lack of staffing. Client's basic day to day skills are lost and they need guidance in everyday tasks that we take for granted. They need structure and simple commands to acquire day to day skills. The theoretical framework of the thesis was action, motivation and participation among alcohol users.</p> <p>The objective of the thesis was to integrate clients and of Kangaslampi Pysäkki into the community through group activities. Kangaslampi Pysäkki clients participated in meaningful activities that were organized to create positive experiences and feel part of the community. Implementation of the thesis involved both clients and thesis partners as the target group. The voices of both were taken into consideration. Implementation of the final project event to interact with customers and clients, and had relevance to the target groups. The inclusion was varied, which affected the future activities. Action thesis was done customer-oriented. They are motivated to participate in group activities which interest them which in turn will help them feel a sense of accomplishment. Descriptions of the activities recorded in the thesis presentations.</p> <p>The thesis was divided into two parts: the functional part and activity folders. Those conducting the study used their acquired skills to organize and guide a range of activities for clients. Päiväkeskus Pysäkki Kangaslampi uses an annual calendar to do activities throughout the year. Year clock and activity folders are actively used by clients. The objectives set out by the thesis were met successfully.</p> <p>There are further development possibilities, namely implementing the year clock and activity folders to other locations of Päiväkeskus Pysäkki.</p>			
Keywords Motivation, Activities, Participation, Drug users			

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	5
2	TOIMEKSIANTAJA PÄIVÄKESKUS PYSÄKKI RY.....	7
2.1	Päiväkeskus Pysäkin toiminnan kuvaus.....	8
2.2	Aikaisemmat tutkimukset Päiväkeskus Pysäkillä .....	8
3	ASIAKKAAN KOHTAAMINEN PÄIHDETYÖSSÄ .....	11
3.1	Vuorovaikutus päihdetyössä .....	12
3.2	Itseluottamuksen kehitys järjestetyissä toiminnoissa .....	14
4	MOTIVAATIO, OSALLISUUS JA TOIMINNALLISUUS PÄIHDETYÖSSÄ .....	15
4.1	Motivaatio teorian näkökulmasta.....	16
4.2	Osallisuuden käsite .....	16
5	RYHMÄYTYMISEN VAIHEET .....	18
6	TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE .....	21
7	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS JA PRODUKTIT .....	23
8	VUOSIKELLO KALENTERI TAPAHTUMISTA.....	36
9	TOIMINTAKANSION KUVAUS.....	38
10	POHDINTA.....	40
11	LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT .....	44
	LIITE 1. ASIAKASKUTSU .....	47
	LIITE 2. ESITE/KUTSU TOIMINTAAN.....	48
	LIITE 3. OMAN TOIMINNAN ETENEMINEN.....	49

## 1 JOHDANTO

Päihteidenkäyttäjillä ja päihderiippuvaisilla on riski syrjäytyä sosiaalisten suhteiden vaikeuduttua päihteiden käytön lisääntyessä. Yhteiskunnassamme ei hyväksytä erilaisuutta, mikä johtaa usein siihen, että päihteidenkäyttäjiltä ja päihderiippuvaisilta osallisuuden kokemukset ja osallisuus ryhmissä vaikeutuu. Kuulumattomuuden tunne yhteiskunnassa ja yhteisöissä on yleistä päihteidenkäyttäjillä, minkä vuoksi heidän sosiaaliset verkostonsa supistuvat. (Särkelä 2017.) Tutkimuksen kantavana ajatuksena on käytännön työstä saatu havainto. Kertoessaan elämäntarinaansa päihdehistoriastaan erilaisiin aktiviteetteihin osallistumisen yhteydessä päihdekuntoutuja kokee helpotusta ja saa tukea raittiuspäätökselle. Motivoiminen päihteettömänä osallistumaan on näyttänyt olevan merkityksellinen ja käänteentekevä useille toimintaan osallistuneille. Tutkimuskysymys asetettiin tästä lähtökohdasta käsin.

Motivaatio on motiivien eli tarpeiden, halujen ja viettien aikaansaama tila. Motivaatio voidaan määritellä yksilön tilaksi, joka määrää, miten vireästi ihminen toimii ja mihin hänen mielenkiintonsa on suuntautunut. Motivaatio voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäisessä motivaatiossa motivaation lähde on sisäisesti syntynyt tai ihmisen käyttäytymisen syyt ovat sisäisiä. Ihminen toimii omasta tahdostaan ilman ulkopuolisia palkkioita tai pakotteita ja hän kokee iloa ja tyydytystä toiminnastaan. Sisäinen motivaatio on yleensä pitkäkestoinen ja siitä voi tulla pysyvä motivaation lähde. Ulkoisessa motivaatiossa motivaatio on riippuvainen ympäristöstä eli motivaation välittää jokin muu kuin ihminen itse. Ulkoisen motivaation lähteet ovat siis lähtöisin jostakin muualta kuin itse toiminnasta. Tällöin ihminen ei koe iloa toiminnastaan, eikä toiminta perustu hänen omaan motivaatioonsa. (Oksanen 2014, 43–44.)

Päihdeongelma on vakava ongelma sekä yksilön yhteiskunnan näkökannalta. Päihdeongelma ei ole yksistään päihdeongelmaisen, vaan se koskettaa myös läheisiä ja yhteiskuntaa, koska fyysinen ja psyykinen terveys heikkenevät. Terveyden pettäessä työt jäävät, yhteiskunnalle tulevat kulut nousevat sekä tulot vähenevät verojen saamatta jäämisestä. Päihteidenkäyttäjien motivoinnilla osallisuuteen on suuri merkitys yksilön sekä yhteiskunnan kannalta. Toisaalta osallisuutta korostavan ajattelun taustalla on demokraattinen näkökulma, joka painottaa asiakkaiden äänen kuulemista ja heidän valtaistumistaan (Hickey & Kipping 1998, 83–88).

Toimintaan osallisuudella vaikutetaan päihteettömyyteen, millä saadaan vaikutettua päihdeongelmaisen terveyteen ja sosiaaliseen elämään. Yhdysvalloissa julkaistussa tutkimuksessa on vahvistettu (School of Social work, Doctoral Program in Gerontology), että suurin osa ikääntyvistä juo yksin, mutta sosiaaliset motiivit päihteiden käytölle ovat suuremmat kuin keinot ja motiivit päihteettömyyteen. Tutkimuksessa on selvinnyt, että yhdenmukainen käyttäytyminen motivoi päihteiden käyttöön. Samat tutkijat kertovat toisen tutkimuksen kautta, että ikääntyvät ihmiset käyttävät päihteitä selviytyäkseen elämän muutoksista tai vaihteluista, menetyksistä, masennuksesta ja yksinäisyydestä. (Sacco, Burruss, Smith, Kuerbis, Harrington, Moore ja Resnick 2015, 286.) Rungas alkoholin käyttöä vaikuttaa väistämättä arjen hallintaan ja psyykkiseen hyvinvointiin. Esimerkiksi ruokailu ja hygienia

saattavat olla huonosti hoidettu ja jokapäiväisten asioiden hoitaminen ja itsestä huolehtiminen unohduttavat. Elämä kapenee helposti alkoholin ja siihen liittyvien tapahtumien ympärille. Tällöin sosiaalinen elämä jää taka-alalle. (Heino, Myllymäki, Nykky ja Rinne 2010, 11.)

Toimeksiantajana opinnäytetyössä on toiminut Päiväkeskus Pysäkki ry Kangaslampi. Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa toimeksiantajalle produktina vuosikello sekä toimintakansio. Vuosikello ja toimintakansio on tehty sähköisinä versioina, joita Pysäkin henkilökunta voi työssään hyödyntää ja tulevaisuudessa täydentää. Parhaimmillaan produkti on välittömästi hyödynnettävissä toimeksiantajan työssä (Vilka ja Airaksinen 2004, 14). Tutkimuskysymyksenä opinnäytetyössä on: Kuinka päihteidenkäyttäjiä motivoidaan osallistumaan päihteettömään toimintaan?

## 2 TOIMEKSIANTAJA PÄIVÄKESKUS PYSÄKKI RY

Iisalmen Päiväkeskus Pysäkki ry:n perustamisesta on tammikuussa 2017 kulunut 23 vuotta. Pysäkin tarkoituksena on toimia kristillishumaanilta pohjalta päihdeongelmaisten auttamiseksi ja tehdä ennalta ehkäisevää valistustyötä. Päiväkeskus Pysäkki ry on yhdistys, joka kuuluu jäsenjärjestönä valtakunnalliseen Sininauhaliittoon. Sääntöjen mukaan tarkoituksen toteuttamiseksi yhdistys ylläpitää voittoa tavoittelematta päiväkeskustoimintaa. Se tarjoaa päihdehuollon avo-, välimuotoisia ja kuntoutuspalveluja sekä työllistämis- ja työhön kuntoutuspalveluja sosiaalisen syrjäytymisen ehkäisemiseksi ja lieventämiseksi. Järjestön toiminta voidaan jakaa kolmeen eri osa-alueeseen: päiväkeskustoimintaan, asumisentukeen ja työllistämistoimintaan. Toiminnot ovat koettu merkityksellisinä ja ne ovat juurtuneet tärkeäksi osaksi yhdistyksen kokonaisuutta. (Päiväkeskus Pysäkki ry 2017.)

Järjestötoiminnan kehittämisessä pyritään huomioimaan muun muassa asiakaskunnan ja ikärakenteen muutokset ja niiden mukanaan tuomat haasteet (Päiväkeskus Pysäkki ry:n toimintakertomus 2013). Huumeet ja sekakäyttö ovat tulleet alkoholin käytön rinnalle, sekä asiakaskunta on osassa Pysäkin toimipisteissä nuorentunut. Tulevaisuudessa onkin haasteena huomioida myös ikääntyvien päihteiden käyttäjien tuen tarpeita, kun toimintakyky on osalla päihteidenkäyttäjistä heikko tai rajoittunut. Jotkut lääkkeet ja alkoholi sopivat huonosti yhteen, jolloin alkoholin käyttöä tulisi välttää. (Haarni, Hansen ja Viljanen 2014, 26).

Päiväkeskus Pysäkin toiminnassa korostuvat tavoitteellisuus ja yhteistyöhakuisuus, joissa huomioidaan heikoimmassa asemassa olevan päihdeongelmaisen tarpeet yksilöllisesti: ihmisen itsensä ollessa keskipisteenä. Osallistuminen muiden palvelutarjoajien järjestämään toimintaan päiväkeskuksen ulkopuolella tai toimiminen itsenäisesti (esimerkiksi kirjasto, uimahalli, keilaus, retket sekä virikepäivät) voi olla syrjäytyneelle ihmiselle vaikeaa, mutta ohjattuun ja tutumpaan toimintaan osallistuminen koetaan helpompaa. (Päiväkeskus Pysäkki ry:n toimintakertomus 2013.) Asiakkaita opastetaan, tuetaan ja neuvotaan erilaisten asioiden hoidossa ja kannustetaan vastuun ottamiseen omista asioistaan. Asioiden hoitamisen ja onnistuneiden kokemusten myötä asiakkaiden elämänhallintakyky paranee ja itsetunto nousee. (Päiväkeskus Pysäkki ry:n toimintakertomus 2013.)

Kangaslammin päiväkeskus sijaitsee rivitaloyhteisössä, joka koostuu kolmesta Kiinteistöosakeyhtiöstä Petterinkulman talosta. Asukkaista suurin osa on hyvin moniongelmaisia. Useimmilla heistä on vahva päihdeongelma, mielenterveysongelmia ja elämäntavan mukanaan tuomia rajoitteita. Monet ovat syrjäytyneet yhteiskunnasta. Kangaslammin Pysäkki toimii alueella päihdeongelmaisten tärkeänä paikana, joka turvaa perustarpeiden saatavuutta ja tarjoaa mahdollisuuden päihdeettömään sekä virikkeelliseen toimintaan asiakkaan omien voimavarojen mukaan. Kangaslammin Pysäkin asiakkaat ovat runsaasti päihteitä käyttäviä ja ikäjakaumaltaan vanhempaa väestöä. Asukkaat saavat käyttää alkoholia asuinalueen ympäristössä sekä omissa asunnoissaan Päiväkeskuksen sisätiloja lukuun ottamatta. (Päiväkeskus Pysäkki ry:n toimintakertomus 2013.) Kangaslammin Pysäkin asiakkaiden fyysinen toimintakyky on heikko. Osa asiakkaista liikkuu pyörätuolilla tai rollaattorin tukemana. Itsenäistä selviytymistä tuetaan asumisen tuen palveluilla ja kotipalvelulla. Toimintaan osallistuneet asiakkaat olivat pääosin liikkumisessa avustettavia. Päihtyneenä asiakkaat eivät osallistuneet järjestettyyn toimintaan.

## 2.1 Päiväkeskus Pysäkin toiminnan kuvaus

Pysäkin Päiväkeskukset ovat avoimia kohtaamispaikkoja, joissa on mahdollisuus virikkeelliseen ajankäyttöön ja perustarpeiden hoitamiseen. Päiväkeskuksilla voi käydä muun muassa edullisesti syömässä, pesemässä pyykkiä, lukemassa päivän lehdet, katsomassa TV:tä ja osallistumassa erilaiseen ryhmä- ja viriketoimintaan. Toimintoja ja tapahtumia järjestävät Pysäkkien toiminnanohjaajat. Mahdollisuuksien mukaan retkiä, leirejä ja viriketoimintaa järjestetään ympäri vuoden. Toimintojen tarkoituksena on tukea selvin päin olemista, jonka vuoksi päähtyneenä päiväkeskuksille tulo on kielletty. Asiakkaalla on mahdollisuus kuntoutumiseen ja oman elämänhallinnan kasvattamiseen. Kuntoutumisprosessissa vertaistuen merkitys on suuri, joten Päiväkeskuksista löytyy juttuseuraa kahvikupin ääressä tai pelien parissa. Päiväkeskustoiminta on kaikille avointa. (Päiväkeskus Pysäkki ry 2017.)

Asumisentuen palvelut tarjoavat asiakkaan omaan kotiin annettavia tuki- ja ohjauspalveluita, joiden tavoitteena on ylläpitää ja edistää asiakkaan sosiaalista toimintakykyä ja tarjota mahdollisuus itsenäiseen asumiseen tukemalla omatoimisuutta ja itsenäisen asumisen harjoittelua. Palveluihin ohjautaan usein sosiaalitoimen toimesta ja yhteistyötä tehdään muiden alueen sosiaali- ja terveysalan toimijoiden kanssa. Kaikille asiakkaille tehdään yksilölliset suunnitelmat ja sopimukset, joissa otetaan huomioon kunkin asukkaan tarpeet, voimavarat ja omat tavoitteet asumisen ja kuntoutumisen suhteen. Kotiin tarjottavaa tukea saa muun muassa asiapapereiden täyttöön, lääkäri-, apteekki- sekä virastokäynteihin. (Päiväkeskus Pysäkki ry 2017.)

Päiväkeskukset työllistävät vuosittain lukuisia työntekijöitä erilaisin tukimuodoin. Tukimuotoja ovat muun muassa palkkatuki, työharjoittelu ja kuntouttava työtoiminta. Työtehtäviä Päiväkeskus Pysäkeillä voivat olla mm. päiväkeskustyöntekijän tehtävät (ruoanlaitto-, siivous-, ym. kodinhoidolliset tehtävät ja asiakastyö) sekä pienimuotoiset remontointi- ja kunnossapitotehtävät. Erityisesti kesäaikaan voidaan työllistää lisäksi erilaisiin ulkotöihin ympäristöpajalle. Työllistämisyksikön aikana selvitetään mahdollisia jatkopolkuja työllistymiseen tai opintojen suhteen. Päiväkeskuksilla toimii lisäksi lukuisia vapaaehtoisia. (Päiväkeskus Pysäkki ry 2017.)

## 2.2 Aikaisemmat tutkimukset Päiväkeskus Pysäkillä

Päiväkeskus Pysäkki ry:lle toteutetut aikaisemmat opinnäytetyöt on suurimmalta osin olleet tutkimuksellisia opinnäytetöitä. Sekä avainsanat että käsitteet ovat poikenneet vahvasti tämän opinnäytetyön käsitteistä, jotka ovat toiminta, osallisuus ja motivaatio. Keskeisenä ajatuksena näistä opinnäytetöistä on jäänyt, että tutkimuksilla on tutkittu asiakkaiden arkea ja muutostarpeita muuttamatta tai lisäämättä kuitenkaan sisällöllistä toimintaa. Tutkiessa opinnäytetöitä on koettu helpommaksi lähteä toteuttamaan omaa opinnäytetyötä toiminnallisena. Opinnäytetyömme tekemisen perusteena on ollut motivoinnin puute päihitteettömän toiminnan vaikutuksista asiakkaille. Alla opinnäytetyöt, jotka on toteutettu Iisalmen Päiväkeskus Pysäkki ry:n toimipisteille.

Jonna Rautavirran ja Mia Lindin vuonna 2012 tekemän "Tulloo ne asiat hoiettua!": Asiakkaiden kokemuksia Kangaslammin päiväkeskuksen toiminnasta ja tarjotuista tukipalveluista itsenäisen asumisen



tukena -opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää asiakkaiden kokemuksia Kangaslammin päiväkeskuk-  
sen toiminnasta ja asumisen tukipalveluista itsenäisen asumisen tukena. Tutkimusaineisto oli kerätty  
haastattelemalla yhdeksää henkilöä, mutta tutkimuksen aineistona oli voitu käyttää vain seitsemää  
haastattelua. Opinnäytetyö oli toteutettu kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena hyödyntäen tee-  
mahaastattelua Kangaslammin päiväkeskuksen ja asumisen tukipalveluiden asiakkaille. Tutkimuksen  
tulosten perusteella oli voitu päätellä, että Kangaslammin päiväkeskuksella ja asumisen tukipalveluilla  
oli ollut suuri merkitys asiakkaiden elämänhallintaan. Nämä palvelut olivat mahdollistaneet itsenäisen  
asumisen. Monet arkiset toimet olisivat jääneet hoitamatta ilman palveluohjaajan tukea ja neuvontaa.

Tea Toivaisen vuonna 2013 tekemän "SAUMAN VOIMA": Päiväkeskus Pysäkin vertaistukiryhmä Sau-  
man merkityksiä voimaantumiseen -opinnäytetyössä oli tutkittu Päiväkeskus Pysäkin vertaistukiryhmä  
"Sauman" merkityksiä voimaantumiseen. Tutkimusaineisto oli kerätty viideltä ryhmäläiseltä. Teoreet-  
tisenä punaisena lankana ja innoittajana oli Juha Siitosen voimaantumisteoria. Tutkimus oli toteutettu  
kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää käyttäen. Opinnäytetyön tavoitteena oli vahvistaa  
tukiasujien henkilökohtaista voimaantumista vertaisryhmätoiminnan ja tuen avulla. Tutkimuksella oli  
haettu vastausta siihen, tukiko vertaistukiryhmä-toiminta tukiasujan voimaantumista ja jos tuki niin  
miten vertaisryhmätoiminta tuki tukiasujan voimaantumista? Tutkimuksen tulokseksi oli saatu, että  
vertaistukiryhmäläiset olivat kokeneet voimaantumisen kokemuksia.

Elli Mäkiahon on tehnyt vuonna 2014 "Näki kaikki värit ihan eri lailla": Kvalitatiivinen tutkimus päihde-  
riippuvuudesta toipumisesta -opinnäytetyössä oli tarkasteltu päihderiippuvuudesta kuntoutuvien käsi-  
tyksiä ja kokemuksia toipumisesta. Tutkimusaineisto oli kerätty haastattelemalla seitsemää asiakasta.  
Työssä oli tutkittu päihderiippuvuutta, muutosmotivaatiota, toipumisprosessia ja elämää päihteiden  
käytön lopettamisen jälkeen teoreettisesta, että empiirisestä näkökulmasta. Työssä oli tarkasteltu  
päihdetyön kehittämiskohteita erityisesti vertaistuen osalta. Tutkimustapa oli kvalitatiivinen. Tutki-  
muksen tuloksista oli ilmennyt, että päihderiippuvuudesta toipuminen on vaativa, pitkä ja hidas pro-  
sessi. Tutkimukseen osallistuneet olivat kokeneet elämänlaatunsa ja -hallintansa parantuneen hu-  
mattavasti riippuvuudesta toipuessa.

Henna Martikaisen ja Milla Paanasen vuonna 2014 tekemän Pysäkin naiset – tukea toimintakykyyn  
toiminnallisesta ryhmästä -opinnäytetyö oli toiminnallinen. Opinnäytetyön avulla oli järjestetty Viere-  
män Pysäkin naisasiakkaille toimintakykyä ylläpitävää ryhmätoimintaa, joka oli toteutettu toiminnallisia  
menetelmiä hyödyntäen. Ryhmä oli kokoontunut viisi kertaa ja osallistujia oli ollut neljästä-kuuteen  
jokaisella kerralla. Opinnäytetyö oli toteutettu moniammatillisesti yhdistämällä sosionomin ja sairaan-  
hoitajan ammatillinen osaaminen. Moniammatillisen työskentelyn tavoitteena tässä opinnäytetyössä  
oli tukea asiakkaiden toimintakykyä kokonaisvaltaisesti, kehittää ammatillista yhteistyöosaamista sekä  
vahvistaa ammatti-identiteettien kehittymistä. Moniammatillisella työskentelyllä toimeksiantajalle ja  
tulevien ryhmien ohjaajille oli pystytty tarjoamaan monipuolista tietoa ja välineitä toiminnallisten me-  
netelmien hyödyntämiseen ryhmässä. Toimeksiantajan tarpeeseen tekijät olivat vastanneet tarjoa-  
malla naisasiakkaille arjessa selviytymistä tukevaa ja toimintakykyä ylläpitävää toimintaa. Asiakkaat

olivat kokeneet vertaisten kanssa vietetyn ajan, voimavarojensa tunnistamisen ja uusien taitojen oppimisen vaikuttavan toimintakykyensä myönteisesti. Lisäksi ihmissuhteiden merkityksen ymmärtäminen ja omasta hyvinvoinnista huolehtiminen oli koettu toimintakykyä tukeviksi asioiksi.

Hannele Luukkosen vuonna 2016 tekemän ”PYSÄKKI ON HENKIREIKÄ” Asiakkaiden näkemyksiä Päiväkeskus Pysäkki ry Sonkajärven toiminnasta -opinnäytetyö oli kvalitatiivinen tutkimus. Tutkimusaineisto on kerätty haastattelemalla kymmentä Pysäkin asiakasta. Opinnäytetyössä oli selvitetty asiakkaiden näkemyksiä Päiväkeskus Pysäkki ry Sonkajärven toiminnasta. Opinnäytetyön tavoitteena oli koota asiakkailta saatuja näkemyksiä kehittämisehdotuksiksi toiminnanohjaajan sekä muiden tahojen avuksi toiminnan kehittämiseen. Työ oli toteutettu Sonkajärven Päiväkeskus ry:llä, johon kuuluivat sekä Sonkajärven ja Sukevan päiväkeskukset ja joiden toiminnasta on vastannut yksi toiminnanohjaaja. Tutkimus oli kvalitatiivinen tutkimus ja aineistot oli kerätty vuoden 2015 lopussa haastattelemalla yhteensä kymmentä Sonkajärven ja Sukevan Pysäkin asiakasta teemahaastatteluilla. Aineistot oli analysoitu vuoden 2016 keväällä aineistolähtöisellä sisällön analyysillä. Tutkimustulosten perusteella oli esitetty kehittämisehdotuksia Sonkajärven ja Sukevan Pysäkin toimintaan. Opinnäytetyön tutkimustuloksista oli ilmennyt, että Päiväkeskus Pysäkki ry Sonkajärven tarjoamia päiväkeskus-, työllistämisen- ja asumisen tukipalveluita on pidetty tarpeellisina. Tutkimustulosten mukaan Pysäkin toimivuuteen oltiin yleisesti tyytyväisiä, mutta asiakkaiden haastatteluihin perustuen joitakin kehittämisehdotuksia oli noussut esiin. Tutkimustulosten perusteella suurimmat kehittämisen tarpeet liittyivät Pysäkistä tiedottamiseen, Sonkajärven päiväkeskuksen tiloihin sekä asiakkaiden kokemukseen leimautumisesta.

Opinnäytetöistä ilmeni, että Päiväkeskus Pysäkin päiväkeskustoiminta ja asumisen tukipalvelut, ohjaus ja neuvonta oli koettu merkitykselliseksi asiakkaiden elämänhallintaan liittyen. Palvelut olivat mahdollistaneet itsenäisen asumisen, vertaistuen sekä uusien taitojen oppimisen toimintakykyä vahvistavasti. Arjessa selviytymistä tukevaa ja toimintakykyä ylläpitävää toimintaa oli tarjottu asiakkaiden voimavarojen ja toimintakyvyn mukaan. Tutkimuksellisilla opinnäytetöillä oli kartoitettu asiakkaiden kokemuksia ja tuen sekä toiminnan tarpeita. Opinnäytetöiden toteuttajat olivat tarjonneet vertaistukiryhmään ja naisten ryhmään osallistumisen mahdollisuuden. Opinnäytetöitä tutkiessa havaittiin toiminnan tarpeellisuus asiakkaiden motivoinnin ja hyvinvoinnin lisäämiseksi.

### 3 ASIAKKAAN KOHTAAMINEN PÄIHDETYÖSSÄ

Lähtötilanteen kartoitus on hyvä tehdä siltä pohjalta millaista toimintaa ja kenelle sitä järjestetään sekä osallistujien määrä. (Koivumäki ym. 1995, 75–77). Tietoperustana opinnäytetyössä on ollut asiakkaiden päihteiden käyttö. Viitekehyksessä on lähdetty tarkastelemaan päihteiden käytön vaikutusta sosiaalisiin tilanteisiin. Taulukossa 1 havainnoidaan ja selvennetään sitä, miten monin eri tavoin ikääntyneiden asiakkaiden päihteiden käyttö on vaikuttanut toiminnan onnistumiseen (Heino ym. 2010, 11). Taulukkoon on jaoteltu fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset sekä taloudelliset haitat. Tutkittaessa voidaan huomata, että erityisesti fyysisiä ja psyykkisiä haittoja on verraten enemmän kuin sosiaalisia ja taloudellisia haittoja. Alla olevan taulukon kautta havainnoidaan ja selvennetään sitä, miten monin eri tavoin asiakkaiden päihteiden käyttö on vaikuttanut toiminnan onnistumiseen.

TAULUKKO 1. Ikääntyneen alkoholinkäytön kielteisiä fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia ja taloudellisia seurauksia taulukossa. (Heino ym. 2010, 11.)

<b>Fyysiset haitat:</b>	<b>Psyykkiset haitat:</b>	<b>Sosiaaliset haitat:</b>	<b>Taloudelliset haitat:</b>
Verenpaine kohoaa	Mielialan lasku	Ihmissuhdeongelmat	Ongelmat raha-asioissa
Lihominen	Univaikeudet	Riski joutua väkivaltaisiin tilanteisiin kasvaa	Velkaantuminen
Yleisen hygienian laiminlyönti	Muistihäiriöt		
Suuhygienian laiminlyönti (hampaiden kuluminen ja reikiintyminen)	Mielialan muutokset		
Muiden sairauksien hoito voi vaikeutua (esim. diabetes)	Ahdistuneisuus ja paniikkihäiriöt		
Vastustuskyvyn heikkeneminen	Masennus		
Maksasairaudet	Itsemurha-alttius kasvaa		
Fyysiset riippuvuudet, vieroitusoireet	Aistiharhat		
	Psykoosi		
	Psyykinen riippuvuus, juomishimo		

Heino, Myllymäki, Nykky ja Rinne (2010, 9) kertovat, etteivät päihdeongelmat näyttäytyä välttämättä sosiaalisina ongelmina ikääntyneiden kohdalla. Ikääntyneiden moninaisten lääkkeiden käyttö ja elimistön muutokset saavat aikaan yhteisvaikutuksia alkoholin kanssa. Niitä ovat esimerkiksi sekavuus,

muistihäiriöt, huimaus tai tasapaino-ongelmat. Psykkinen riippuvuus ilmenee pakonomaisena tarpeena saada alkoholia ja se kehittyy usein fyysistä riippuvuutta nopeammin.

Sosiaalinen riippuvuus näkyy kuulumisena sellaiseen ryhmään, jossa alkoholin käyttö on keskeistä. Ikääntymisessä tapahtuvat monenlaiset menetykset, yksinäisyys, tuen puute ja elämän murheellisuus voivat aiheuttaa alakuloa ja johtaa päihteiden käyttöön sekä depression (Kiianmaa 2006). Kangaslammin asiakkaat ovat ikäjakaumaltaan 50–74 vuotiaita. Asiakkaiden toimintakykyyn vaikuttaa ajoittainen runsas päihteiden käyttö, joka näkyy sosiaalisten ongelmien kasvuna. Ristiriidat, velkojen kasvu ja niiden selvittely on ollut Pysäkin toimintaympäristössä näkyvä ilmiö. Perhesuhteet ovat kaventuneet ja yhteydenpito läheisiin on osaltaan katkennut. Lähipiiri koostuu usein Pysäkin ympäristössä asuvista asiakkaista.

Positiivinen suhtautuminen ja kulttuuriin kuuluvat sanonnat pitävät sisälleen tunnetilan, jota halutaan muunnella päihteillä (Holmberg 2010, 45). Päihteitä käyttämällä lievennetään tapauskohtaisesti muun muassa yksinäisyyttä, ahdistusta, häpeää, syällisyyttä ja masennusta. Vastuun ottamisen pelko omasta elämästä, itsensä kohtaaminen, arvottomuuden ja voimakkaat toiseuden tunteet saavat ihmisen usein turvautumaan päihteisiin. Päihdeongelmaisen vähentyneet sosiaaliset kontaktit ja työelämään liittyvät velvollisuudet viivästyttävät päihdeongelman havaitsemista. (Heino ym. 2010, 10.)

Päihdeasiakkaan elämäntarina on joskus jäsentymätön ja vaikeasti ymmärrettävä. Hämmennystä, epävarmuutta ja vaikeasti selitettäviä tunteita tuottavat erilliset, toisiinsa liittymättömät tapahtumat ja kokemukset (Kronqvist ja Pulkkinen 2007, 211). Pysäkin asiakkaat keskustelevat mielellään menneistä ja lapsuuden aikaisista asioista ja tapahtumista. Läheisistä kertominen oli pinnalla toimintakeroilla, mutta kertomukset eivät menneet kronologisesti vaan ne vaihtuivat omasta vanhemmuudesta omaan lapsuuteen sekä työelämässä oloaikaan. Päihdeasiakkaiden kertomuksissa korostui oman äidin merkitys asiakkaan oman elämän kulkuun ja kehitykseen.

Teoria ja käytäntö toimivat käytännössä mutta vaatii paljon toimia asiakkaiden motivoinnin kanssa. On osattava ottaa huomioon erilaiset ihmiset, heidän elämäntarinansa ja edettävä hyvin pienin askelin toiminnoissa. Ryhmäytyminen on ensiarvoisen tärkeää ja se, että on pystytty vahvistamaan asiakkaiden omia voimavaroja. Rohkaiseminen ja positiiviset kokemukset auttavat asiakasta yrittämään itse ja tukemalla kehitys yhteistyöstä on nähtävissä. Kuitenkin kaikki on pitkäjänteistä työtä, eivätkä tulokset näy nopeasti. Toiminnan on oltava pitkäkestoista eikä projektiluontoista. Silloin ihmisiä voidaan saada sitoutumaan pitemmäksi ajaksi eteenpäin ja näin luodaan uskoa pidempään tulevaisuuteen. Repsahduksiakin tapahtuu ja niistä on sovittava yhdessä alussa luotavissa säännöissä. Se on normaalia, että niitäkin tapahtuu ja se että toimintaan voi aina palata ja jatkaa siitä mihin on viimeksi jääty. Tämä vaatii ohjaajilta pitkäjänteisyyttä ja sitä että uskoo asiakkaisiin repsahduksista huolimatta.

### 3.1 Vuorovaikutus päihdetyössä

Päihdetyön asiakkaat voivat olla varhaisvaiheen ongelmakäyttäjiä, riskikuluttajia tai ihmisiä, joiden päihteiden käyttö on lisääntynyt elämän kriisitilanteen tai riippuvuudesta päihteisiin johtuvista syistä.

He voivat olla miehiä, naisia, nuoria, lapsia, ikääntyneitä ja he voivat tulla erilaisista ympäristöistä. Päihdetyö on ammatillista, vuorovaikutteista ja yksilöllistä asiakastyötä. Ammatillisen vuorovaikutuksen kulmakiviä päihdeidenkäyttäjien kohtaamisessa ovat asenne, ajantasainen tieto ja päihdetyön osaaminen. (Herva ja Sironen 2008.) Asiakaskohtaamisissa työntekijällä on tärkeä rooli osata toimia haastavissakin vuorovaikutustilanteissa. Asiakkaat tarvitsevat aitoa ja välittävää palautetta heidän päihdeiden käytöstä ja terveyden tilasta. Toiset tarvitsevat enemmän tukea erilaisen kannustuksen ja rohkaisun muodossa kuitenkin tapauskohtaisesti ja yksilöä huomioimalla ja kunnioittamalla. Ohjaajan oma ammattitaito ja uuden oppiminen sekä ammattitaidon jatkuva kehittäminen luovat asiakkaille turvallisuuden tunnetta ja herättää näin luottamusta, että jokainen huomioidaan yksilönä ja annetaan tukea oikealla tavalla.

Huumori kuuluu elämiseen ja jopa kriisien keskelle. Se koetaan usein yhdeksi voimavaraksi, mutta sen käyttö on kuitenkin taitolaji. Se ei saa loukata ketään eli huumori pitää osata valita tilanteen ja vastaanottajan mukaan. Nauru vapauttaa, yhdistää ja usein myös puhdistaa ilmaa ja antaa toivolle mahdollisuuden asiakaskohtaamisissa, että työntekijöiden keskuudessa. (Lappalainen-Lehto, Romu ja Taskinen 2007, 246.) Kangaslammin Pysäkin asiakkaat ovat huumorintajuisia, vaikka monen asiakkaan elämässä on ollut menetyksiä, masennusta, yksinäisyyttä ja elämän merkityksettömyyden kokemuksia. Olennaista asiakaskohtaamisissa on ollut sävy, joilla vaikeista asioista keskustellaan. Asiakkaat arvostavat ja odottavat usein suoraa, mutta ei tuomitsevaa puhetta. Myönteisen palautteen antaminen sekä pientenkin muutosten huomioiminen ovat olleet asiakkaille tärkeitä asioita. Huumori ja yhteinen nauru auttavat eteenpäin ja ihmisen kyky löytää huumoria vaikeissakin tilanteissa yllättää usein päihdetyöntekijät (Heino ym. 2010, 115–116). Asiakkaille on pyritty antamaan kokemus kuulluksi tulemisestä ja välittömästä läsnäolosta.

Luontevan vuorovaikutuksen avulla kerättiin tietoa asiakkaasta. Yhdessä asiakkaan kanssa kartoitettiin hänen verkostoaan sekä kannustettiin ylläpitämään tasapainoisia ja asiakasta tukevia kontakteja yllä. Yhdessä asiakkaan kanssa tunnistettiin muutosprosessin vaihemallit ja valittiin toimintatavat sen mukaisesti. Asiakasta pyrittiin auttamaan kaikissa muutosprosessin vaiheissa käyttämällä oikeita kannustavia strategioita. Vaiheet ovat esipohdintavaihe, pohdintavaihe, valmistautumisvaihe, suunnittelu, toteutusvaihe, toiminta, ylläpitovaihe ja mahdollisesti retkahdus, joko kerran tai useammin. Huomiona mainitaan havainnot muutosprosessin syklisyydessä sekä sen, että yksilöt sukkuiloivat edestakaisin vaiheiden välillä ja etenevät eri nopeuksilla. Toiminnoilla korostetaan alusta alkaen sisäisen motivaation merkitystä. Empatialla, aidolla asiakasta kunnioittavalla tavalla luodaan luottamusta ja turvallisuuden tunnetta.

Asiakkaat kokivat vuorovaikutuksen yhdeksi suureksi puutteeksi heidän elämässään. Yhteisillä suunnitteluilla tulevista toimintakerroista keskustellen ja asiakasta kuunnellen, saatiin mielekäs kokonaisuus asioihin, jotka auttoivat heitä keskustelemaan heille tärkeistä ja vaikeista asioista. Tämä antoi ohjaajille suuria onnistumisen kokemuksia ohjaustyössä.

### 3.2 Itseluottamuksen kehitys järjestetyissä toiminnoissa

Itseluottamuksella tarkoitetaan ihmisen omaa luottamusta omiin kykyihin ja osaamiseen. Ihmisen itsetunto on osa persoonallisuutta ja minäkuvaa. Hyvä itsetunto on totuudenmukainen minäkuva, jolloin ihmisellä on kyky nähdä omat vahvat ja heikot puolensa. Riittävän hyvä itsetunto tarkoittaa sitä, että ihminen ei korosta omia huonoja puoliaan, eikä juutu itsesääliin. Ihmisen täytyy hyväksyä itsensä sekä selkeyttää oma käyttäytymisensä itselleen. Toimintakertojen loppupuolella Pysäkin asiakkaille tuli itseluottamusta ja rohkeutta ohjaajien leikilliseen kiusaamiseen toiminnan aikana.

Ihmisellä on oltava kykyä olla riippuvainen muista sekä ottaa riskejä ihmissuhteissa. Luottamuksessa toiseen ihmiseen hän itse samalla hyväksyy haavoittuvuutensa toisen edessä sekä ottaa riskin, että toinen ei välttämättä käyttäydy sovitulla tavalla tai niin kuin on kohtuullista odottaa. Kaikki tämä vaatii hyvää itseluottamusta ja uskoa toiseen. Ammattilaisen on hyväksyttävä, että kaikki asiakkaat eivät omaa luottamusta heihin. Yhteistyö saattaa tällöin käynnistää reflektiota työntekijälle omasta ammatti-identiteetistään sekä itseluottamuksesta. Riittävän hyvä itseluottamus suojaa ihmistä vastoinkäymisiltä. Tarpeeksi hyvä itseluottamus auttaa selviytymään ihmistä manipuloinnilta sekä hyväksikäytöltä. Itsetuntoa voi harjoittaa vahvemmassi harjoitteilla sekä kiinnittämällä huomiota omaan ja ympäröivien ihmisten toimintaan. (Raatikainen 2015, 43–44.)

#### 4 MOTIVAATIO, OSALLISUUS JA TOIMINNALLISUUS PÄIHDETYÖSSÄ

Motivaatiossa ulkoisella vaikutuksella on alkuvaiheessa suuri merkitys, mutta myöhemmässä vaiheessa sen tulee siirtyä omaan ajatteluun. Asiakas tunnistaa alkuvaiheessa ympäristön ja yhteisön asettamat toiveet ja yrittää saada päätökseen ne. Asiakkaan käsitys toiminnasta muuttuu, kun hän alkaa itse pohtia asiaa ja saa ympäristön hyväksynnän. Tästä seuraa arvojen vaikutus ja hyväksyntä, joilla vaikutetaan toimintaan ja sen tavoitteisiin. Johdonmukaisuus rakentuu tavoitteelle ja seuraavaksi mahdollisuudet todentuvat. Lopulta päästään sisäiseen motivoitumiseen ja asiakas itse kiinnostuu asiasta joka tuo hänelle iloa. Sisäisen motivaation saavuttamiseksi on tärkeää muistaa, että asiakkaalle tulee tunne itsemääräämisestä omaan elämään vaikuttaviin asioihin. (Oksanen 2014, 43–44.)

Motivoinnin tavoitteena on vahvistaa asiakkaiden sisäistä motivaatiota ja auttaa heitä voimaantumaa. Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan elämän, itsemääräämisen, osallisuuden ja toimijuuden omistamisen tunteita, joita asiakkaissa pyritään herättämään. Tästä eteenpäin voidaan jatkaa asiakasta kiinnostavilla aiheilla ja samalla kuunnella heijastavasti asiakasta. Tämä auttaa pitämään yllä keskustelua asiakkaan näkökulmasta katsottuna. Yhteenvedolla voidaan kerrata asiakkaan kertomaa ja tuoda esille keskustelussa tulleet ristiriidat. Näin voidaan vaikuttaa muutokseen. Rakentavaa ja hyötyä tuovaa toimintaa kannustetaan asiakasta jatkamaan oma aloitteisesti. Tavoitteena pidetään motivoivassa haastattelussa hyvän asian alkamista, eikä niinkään entisen loppumista. Ohjaajan motivointi taidoilla saadaan asiakkaisiin yhteys, jonka avulla voidaan jatkaa yhteydenpitoa asiakkaaseen. Tämä yhteys ylläpitää hyvää vuorovaikutusta ja saadaan asiakas puhumaan hänelle tärkeistä asioista. Ammattilaisen tulee tuntee empaattisuutta asiakasta kohdatessa ja hahmottaa mikä on asiakkaan tilanne. Ammattilainen auttaa myös asiakasta hahmottamaan oman tilanteensa. Asiakkaan kanssa tehdään yhdessä henkilökohtainen suunnitelma tehtävistä asioista, johon asiakkaan on helppo sitoutua. (Oksanen 2014, 71–73.)

Motivoivan toimintatavan toteuttaminen on tärkeää toiminta tilanteissa, joissa asiakas vähättelee haitallista käyttäytymistä, kieltää sen tai suhtautuu siihen ristiriitaisesti. Motivoinnin avulla on mahdollista vaikuttaa asiakkaan muutoshalukkuuteen, ristiriitoihin ja auttaa työstämään vastustuksen tunnetta sekä tukea asiakkaan omanarvontuntoa ja toimijuutta samalla korostaen elämän sisällön merkitystä (Klingemann 1991, 727). Merkityksen löytäminen elämän eri osa-alueille auttaa ylläpitämään raittiutta. Negatiivisten elämäntapahtumien on todettu edeltävän raittiutta ja niillä on nähty olevan merkitystä muutosmotivaation muodostumisessa. Tästä esimerkiksi elämässä tapahtuvat kriisit. Monesti perheen hajoaminen, työttömyys, sairaus ovat asioita, jotka käsittelemättömänä ovat isoja negatiivisia asioita, joka saattaa johtaa hallitsemattomaan päihteidenkäyttöön ja hoitamattomana koko elämänhallinnan menetykseen.

Motivaatioon on mahdollista vaikuttaa herättelemällä, kasvattamalla ja vahvistamalla sitä aidoilla dialogisilla vuorovaikutuksilla. Valitettavasti ohjaaja voi kielteisellä sanallisella ja sanattomalla vuorovaikutuksella heikentää ja sammuttaa asiakkaan motivaation. (Holmberg, Inkinen, Kurki, Partanen ja Salo-Chydenius 2015, 134–135.) Päihteiden käytöllä voi olla haitallisia toimintoja, kuten häpeän tunne

sekä lisääntyneen päihteiden käytön salailu. Niiden vuoksi ihminen voi alkaa eristäytyä muista ja menettää motivaationsa myönteisen toiminnan ylläpitämiseen. Tällä on ollut myös vaikutusta opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa. Asiakkailta on vaadittu päihteettömyyttä järjestetyn toimintaan osallistumisessa ja tämä on lisännyt Pysäkin asiakkaissa eristäytymistä omiin asuntoihin, koska päihteet ovat heidän arkea.

Opinnäytetyössä motivaatiolla ymmärretään olevan vaikutusta päihteettömään toimintaan osallistumiseen. Itsemääräämisoikeutta ja kiinnostusta tukemalla asiakkaat saatiin osallistumaan järjestettyyn toimintaan. Ilman asiakaslähtöistä lähtökohtaa toiminnalle olisi motivaatio ollut heikompi asiakkaiden keskuudessa. Motivaatio kasvoi mielekkäistä toiminnoista, monipuolisuudesta ja asiakkaiden perusfysiologisista tarpeista.

#### 4.1 Motivaatio teorian näkökulmasta

Motivaatiota on selitetty eri teorioiden näkökulmasta. Tarve teorian eli muun muassa Maslowin teorian mukaan ihmisen motivaatio on yksilön sisäisiä ominaisuuksia, jotka perustuvat fyysiseen säätelyjärjestelmään. Ihmisen toiminta rakentuu näin perusfysiologisista tarpeista eli esimerkiksi nälästä ja janoista, turvallisuudesta ja sosiaalisista tarpeista kohti itsensä arvostamisen ja toteuttamisen tarpeita. Tämä teoria nojaa osin fysiologisiin selityksiin ja katsoo ihmisen toiminnan perustuvan vietteihin ja mielihyvään, jotka ovat pääosin tiedostamattomia. (Holmberg ym. 2015, 133.)

Kognitiivisissa teorioissa katsotaan, että ajatukset, tunteet ja käyttäytyminen ovat erottamattomassa vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Teorian mukaan ihminen käyttäytyy ja toimii tietoisesti ja tavoitteellisesti tiedostamattaan sitä itse. Näin ollen ihmisen ajatuksia, kokemuksia, merkityksiä ja käsityksiä tarkastelemalla voidaan vaikuttaa hänen tunteisiinsa ja käyttäytymiseen. (Holmberg ym. 2015, 133.)

#### 4.2 Osallisuuden käsite

Osallisuus liittyy opinnäytetyössä yhteisöön ja yhteiskuntaan kuulumisen tunteeseen esimerkiksi harrastusten, toiminnan ja vaikuttamisen avulla. Asiakkailta oli mahdollisuus kehittää ja vaikuttaa osallisuuteen sekä tehdä päätöksiä elinympäristössä ja lähipiirissä. Ajan antaminen päätöksentekoa varten, mahdollisuus kysymyksiin sekä turvallisuuden tunne lisäsivät asiakkaiden osallisuutta. Osallisuuden perustana tulisi olla niin asiakkaiden kuin työntekijöidenkin halu kuunnella, kommunikoida ja neuvotella toistensa kanssa. (Fischer, Jenkins, Bloor, Neale ja Berney ym. 2007.) Työntekijöiden avoin ja selkeä kommunikointi edesauttaa asiakkaiden osallisuutta (Goodwin ja Happell 2007, 276–284). Toimintaan osallistuminen oli aktiivista toimintaa, johon liittyi asiakkaiden omakohtainen kiinnostus, sitoutuminen ja vastuunotto. Toimintaan osallistumalla asiakkaat pystyivät vaikuttamaan omaa elämää ja yhteisöä koskeviin toimintoihin sekä niiden päätöksiin.



Jokapäiväisen arkielämän haasteeksi nousevat vaikeudet arjen asioinnissa ja osallisuuden ongelmat palvelujärjestelmässä. Erilaisuus ja siihen liittyvät lieveilmiöt aiheuttavat lähiyhteiskunnassa vastustusta. Se osaltaan vaikeuttaa päihteiden ongelmakäyttäjien osallisuuden kokemusten syntymistä ja laajempaa osallistumista. Päihteidenkäyttäjän osallisuus heikkenee syrjinnän, syrjäytymisen tai sen uhan ja toiseuden kokemusten vuoksi. (Särkelä 2017.)

Asiakkaan osallisuuteen vaikuttavat monet tekijät, jotka voivat joko edistää tai ehkäistä asiakkaan osallisuuden toteutumista. Nämä tekijät liittyvät yhteiskuntaan, palvelujärjestelmään, työntekijöiden asenteisiin ja toimintaan. (Hickey & Kipping 1998, 83–88.) Kollektiivisena sosiaalisena toimintana voidaan nähdä ainakin osittain tapa osoittaa ja tarve kokea hellyyttä. Sosiaalinen toiminta esimerkiksi antaa henkilölle tunteen, että hän on haluttu, luotettu ja hyväksytty sekä ymmärrettävä. Tämä osoittaa, että toiset haluavat olla joko henkisesti tai fyysisesti lähellä häntä. (Steверink ja Lindenberg, 2006, 281–290.)

Tässä opinnäytetyössä osallisuus käsitetään asiakkaiden osallistumisena järjestettyyn päihteettömään toimintaan. Osallistuminen on ollut vapaaehtoista ja motivoivaa voimavaroja tukevaa toimintaa, ja se on tukenut asiakkaiden yhteisöllisyyttä. Päihteidenkäyttäjien osallisuus nähdään mahdollisena silloin, kun ongelmakäyttäjä elää päihteetöntä elämää. Osallisuus ja osallistamismahdollisuudet ovat päihteiden käytön aikana tunnistamattomia mahdollisuuksia. (Särkelä, 2009.) Päihteidenkäyttäjillä ja päihderiippuvaisilla on suuri riski syrjäytymiseen (Holmberg 2010, 15).

Päihteiden käyttö vähentää sosiaalisia suhteita vaikeuttamalla yksilön ja ryhmien osallisuutta ja osallisuuden kokemuksia, mikä johtuu osalta erilaisuuden hyväksymättömyydestä nyky-yhteiskunnassa. Päihteidenkäyttäjät kokevat yleensä yhteiskuntaan ja yhteisöihin kuulumattomuutta ja heidän sosiaaliset verkostot ovat supistuneet. (Särkelä 2009.) Toiminnoissa on tarvittu myös erilaisia osallisuuden ja osallistumisen muotoja, koska asiakkaat ja heidän elämäntilanteensa ja voimavaransa ovat erilaisia.

## 5 RYHMÄYTYMISEN VAIHEET

Tieto ryhmän eri vaiheista mahdollistaa oikean tavan suhtautua ryhmäläisiin sekä vastaantuleviin tilanteisiin ryhmätoiminnassa. Yhteistyö ja yhtenäisyys kehittyvät alkuhämmennysten ja konfliktien hävitessä. Suunnittelussa on harkittu, kuinka montaa työtappaa käytetään, jotta ryhmätoiminto saadaan läpi viedyksi. Menetelmien on hyvä olla sellaisia, joissa asiakas joutuu kohtaamaan; itsekontrollia, osallistumista ja vastuuta kehittäviä tilanteita (Koivumäki ym. 1995, 75–77).

Kehityskaari ei ole ryhmällä lineaarisesti etenevä prosessi, vaan ryhmän on mahdollista edetä syklistisesti. Alttius kehityksen vaihteluille on myös mahdollista ryhmässä. Pohjana ryhmäytymiselle on Tuckmanin kehittämä käyttäytymistieteellinen näkökulma ryhmäytymisen muodostumiselle (Ahtiainen ja Peltola 2009). Toiminnan suunnittelussa on myös muistettu huomioida turvallisuustekijät, joita ovat päihteettömyys, riittävä ohjeistus ja läsnäolo, työtapojen suunnittelu ja siinä mitkä ovat olleet tarkoituksenmukaiset työtavat, jotta asetetut tavoitteet on saavutettu.

Muodostumisenvaiheessa ohjaaja selvittää ryhmän tarpeellisuuden sekä siihen sisältyvät odotukset siitä, miten ryhmän lopputulos parantaa toimintakykyä, osallistumista ja hyvinvointia. Ryhmälle asetetaan tavoitteet ja suunnitellaan ryhmän muoto, aiottu sisältö ja konteksti. Muodostumisvaiheessa ryhmän koko vaihtelee jäsenten toimintakyvystä, valitusta toiminnasta ja ryhmän tarkoituksesta johtuen. (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä ja Rusi-Pyykönen 2013, 181). Muodostumisvaiheessa ryhmäläiset ovat varovaisia ja mahdollisesti miettivät kelpaanko minä ja pystynkö tähän toimintaan. Ajatukset toiminnasta ja mielipiteet ovat maltillisia ja sovinnallisia.

Aluksi toiminta on ohjaaja keskeistä, ennen kuin ohjaaja saa luotua hyvän ilmapiirin ryhmään ja tutustuu sekä tutustuttaa ryhmäläiset toisiinsa. Usein ryhmäläiset samaistuvat ohjaajaan ja haluavat miellyttää häntä. Ohjaaja pystyy myös tässä vaiheessa havainnoimaan tunteita ja tuntemuksia ryhmäläisten ilmeistä ja eleistä. Osallistujilla on tietyt odotukset toiminnasta ja alku onkin ryhmänormien eli sääntöjen hyväksymistä. Osallistujalle tulee tunne olla jossain muualla, kuin tässä ryhmätilanteessa. Oma paikka ei ole vielä löydetty ryhmässä, jonka luominen ja löytäminen tapahtuvat tässä vaiheessa. Ihminen pystyy tutustumaan yhteen ihmiseen kerralla, siksi ryhmäytyminen vie oman aikansa. Tässä ryhmän kehitysvaiheessa on tärkeää, että ryhmässä tapahtuu ryhmäytyminen. (Ahtiainen ja Peltola 2009.)

Ohjaajalle ryhmän muodostumisvaihe on vaikein, koska hän käy taistelua omaa ujouttaan ja epävarmuuttaan vastaan. Ohjaajalla on suuri merkitys tulevan ryhmän kehitysvaiheiden onnistumiselle. Usein ryhmäläiset ovat riippuvaisia ohjaajasta, joten ohjaajan on oltava ryhmässä johtaja joka tuo turvallisuuden tunteen ryhmän jäsenille. Epävarma ohjaaja menettää asemansa ryhmän vetäjänä ja tämä estää ryhmän kehitysvaiheiden syklisen kulun. Liian avulias ohjaaja tuo ryhmään avuttomuuden tunteen. Ryhmäytymisen onnistumiseksi on hyvä ohjaajan tehdä toimintojen alussa alkulämmittelyjä. Alkulämmittelyllä luodaan rakenne toiminnolle, jonka puitteissa toimitaan ja tehdään herätteleviä kysymyksiä, jotta saadaan kiinnostus heräämään toimintaan. (Ahtiainen ja Peltola 2009.)

Kuohuntavaiheessa (storming) etsitään ja mietitään omaa paikkaa ryhmässä. Tällöin alkaa muodostua osallistujista pienryhmiä tai pareja. Kuohunta vaiheessa testataan osallistujaa ja ohjaajaa, joka saattaa aiheuttaa erimielisyyttä ja konflikteja. Ohjaajan on hyvää pitää itsensä kritiikin ulkopuolella ja ottaa vastaan negatiiviset tunteet. Ryhmäytymisen onnistumisella rohkeus kasvaa ryhmän jäsenissä, jolloin he alkavat hakea tilaa ja valtaa ryhmässä. Toisen ihmisen kuunteleminen huononee ja omat mielipiteet nousevat pintaan. Vuorovaikutussuhteiden konfliktit vievät alussa koetun ryhmähengen. Tämä vaihe antaa kuitenkin tilaisuuden arvioida ryhmän yhteisiä arvoja, jotta ryhmä pysyy kasassa. Jos asiat sekä ohjaajan ja ryhmäläisten suhteet toisiinsa saadaan käsiteltyä, tulee ryhmästä kiinteämpi. Kuuntelu ja analysointi ovat tarpeellisia toiminnan eteenpäin viemiseksi, koska niiden perusteella voidaan tehdä muutoksia toimintaan tulevaisuudessa. Tämä kaikki voi saada aikaan vastusta ohjaajaa kohtaan, jolloin se vaatii ohjaajalta vahvaa itseluottamusta (Ahtiainen ja Peltola 2009).

Yhdenmukaisuusvaiheessa ryhmäläiset ovat tehneet yhtenäiset tavoitteet ja ovat riippuvaisia toisistaan ja ryhmän ohjaajasta. Ohjaaja huolehtii perustehtävistä ja huomioi jokaisen ryhmäläisen erilaisuuden. Luottamuksen kehitys ja avoin vuorovaikutus ovat keskipisteessä. Toisilta tulleita ajatuksia ei kritisoida vaan keskustellaan asiasta rakentavasti. Vastuu toiminnasta ja toisista ryhmäläisistä kuuluu jokaiselle ryhmäläiselle. Yhdenmukaisuusvaiheessa jokainen saa apua ja tukea tarvittaessa toisilta. Ristiriidat voidaan käsitellä ja ratkaista rakentavasti niin, ettei niihin tarvitse palata uudelleen. Ammatitaitoinen ohjaaja ei tarvitse johtajan roolia ollakseen ryhmän rakentaja. (Ahtiainen ja Peltola 2009.)

Hedelmällisen yhteistyön ja toimivan yhteisöllisyyden vaiheessa ryhmäläiset hyväksyvät ja ymmärtävät toisiaan. Toisten virheet hyväksytään ja ristiriitoja käsitellään avoimesti sekä niistä opitaan jotain. Vuorovaikutus on intensiivistä ja siinä otetaan riskejä. Ryhmäläiset ovat omaksuneet roolinsa, jolloin se myös vahvistaa ryhmän toimivuutta. Erilaisuus ja toisten osaaminen osataan ottaa huomioon sekä hyödynnetään osallistujan vahvuuksia eri osa-alueilla. Toisten mieltymysten huomioiminen on tässä vaiheessa kehittynyt. Ryhmässä toimimisen onnistuminen tuo ryhmään tyytyväisyyttä. (Ahtiainen ja Peltola 2009.)

Yhteisöllisyyden vaihe on ohjaajalle kaikkein helpoin vaihe ryhmän kehitysvaiheista. Toiminta on vakiintunut, jolloin ohjaaja voi antaa ryhmäläisille enemmän tilaa. Ohjaaja voi keskittyä uusien haasteiden luomiselle ja motivaation ylläpitämiseen sekä edistää ryhmäläisten keskinäistä vuorovaikutusta ja luottamusta. (Ahtiainen ja Peltola 2009.)

Lopetusvaiheessa saatetaan prosessi loppuun. Tämä vaihe voi tuottaa ryhmäläisille haikeutta ja jopa surua. Vaihe voi tuoda mieleen uusia ajatuksia eri toiminnoista sekä asioita jotka ovat jääneet mietittävään ryhmäläistä ja joihin hän haluaisi saada ratkaisun. Tämän vaiheen aikana keskustellaan opituista asioista ja tehdään itsearviointi toimintaan osallistumisesta. Toiminnan lopettamisesta pitäisi tulla tunne, että toiminnon lopetus on uuden vaiheen alku. Ohjaajan tehtävänä on tehdä lopettamisesta selkeä ja antaa osallistujille mahdollisuus keskustella toiminnasta tulleista tunnelmista. (Ahtiainen ja Peltola 2009.)

Opinnäytetyössä lähdettiin tarkastelemaan ryhmäytymisen vaiheita jo ennen toiminnallisen osuuden aloittamista. Ryhmäytymisen koettiin olevan yksi tärkeä tekijä yhteisöllisyyden luomisen kannalta. Ryhmän kehitysvaiheiden ymmärtämisen kautta voidaan paremmin mukautua ja puuttua muun muassa negatiivisiin tunteisiin, kritiikkiin ja konflikteihin. Myöskin motivaatiota on helpompi ylläpitää, kun ymmärtää missä vaiheessa ryhmä on menossa kehitysvaiheissa.

## 6 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Toiminnallinen opinnäytetyö oli kaksiosainen kokonaisuus, joka sisältää toiminnallisen osuuden eli produktin ja opinnäytetyöraportin (Falenius ym. 2006). Teoreettisena viitekehystenä käytetään asiakas kohtaamista päihdetyössä, motivaatioteoriaa sekä tarkastellaan ryhmäytymisen vaiheita ja osallisuuden käsitettä. Teoriaosuudessa lähdetään pohtimaan päihteiden käyttäjien toimivuutta ja osallisuutta. Toiminnan jatkuvuutta ajatellen lähdetään ryhmäyttämisestä. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus on kehitetty tukemaan asiakkaiden osallistumista Kangaslammin Pysäkille rakennettuun ohjattuun toimintaan. Teoreettiseen viitekehykseen on suhtauduttu kriittisesti ja viitekehystä on tarkennettu ja rajattu toiminnasta esille tulleista tietoperusteista.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä aihe muodostui opittujen tietojen kautta. Nämä tiedot on hankittu sosionomin opintoihin liittyvissä työharjoitteluissa. Tätä tietoa ja taitoa on lähdetty kehittämään niin, että ymmärrys aiheesta on syventynyt, koska vain harjoittelemalla ja toistamalla kehitytään ammattitaitoisiksi toimijoiksi. Asiantuntijuus ei ole ollut vain faktatiedon hallintaa, vaan ennen kaikkea olemme hankineet alan käytännöllistä tietoa ammattitaitoamme soveltaen. Toiminnallisen opinnäytetyön raportissa kuvataan produktin tiedolliset ja taidolliset lähtökohdat aiheesta.

Toiminnallinen opinnäytetyö on ollut työelämän kehittämistyö ja sillä on ollut toimeksiantaja. Toimintasuunnitelma tehtiin toiminnanohjaajan kanssa, mutta toiminta järjestettiin asiakkaiden tarpeiden ja toiveiden mukaan. Toiminnallisessa opinnäytetyössä voi myös järjestää ja suunnitella jonkin tilaisuuden tai tapahtuman (Falenius, Leino, Leinonen, Lumme ja Sundqvist 2006). Opinnäytetyön kautta järjestettiin Pysäkille juhannusjuhlat, joiden yhteydessä oli Iisalmen diakoniatyön palkinnonjako.

Kangaslammen Pysäkin asukkaat asuvat omissa asunnoissaan aivan Päiväkeskuksen lähellä olevissa rivitaloissa. Monet heistä ovat passivoituneet kaikesta toiminnasta mitä päiväkeskuksessa järjestetään. Osaltaan siihen vaikuttaa, että monet ovat menettäneet oman elämänsä hallinnan ja päihteiden käyttö on hyvin yleistä heidän keskuudessaan. Osasyynä osallistumiseen on, että kaikissa järjestetyissä toiminnoissa täytyy olla selvänä ja asiakkaat tietävät sen. Toisaalta asiakkaiden oma aloitekyky on laskenut. Monet lähtevät ja motivoituvat, kun vaan ohjaajien toimesta asiakkaita aktivoidaan ja haetaan toimintoihin mukaan ja ennakolta on suunniteltu toiminta. Näin voidaan olettaa, että useampi osallistuu toimintoihin mukaan. Toivon luominen heille ja asiakkaiden omien voimavarojen vahvistaminen on ensiarvoisen tärkeää. Yhteisten sosiaalisten tapahtumien järjestäminen ja vertaisryhmät ovat hyväksi havaittu keino parantaa motivointia, koska suurimmalla osalla on samantyyppiset ongelmat. Lähtemisen kynnyks on vain se suurin ongelma. Suurin osa tapahtumiin osallistuneista olivat kuitenkin tapahtumien päättyessä tyytyväisiä siihen, että tuli lähdettyä mukaan toimintoihin.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on motivoida asiakkaat yhteisölliseen toimintaan. Tavoitteella tarkoitetaan sitä, mihin ohjauksen avulla tietoisesti pyritään. Tässä tapauksessa yhteisöllisyys ja osallistuminen ovat motivoivia tekijöitä. Opinnäytetyön tarkoituksena on rakentaa vuosikello ja toimintakansio toimeksiantajalle. Opinnäytetyössä on suunniteltu toimintojen sisältö, siihen käytettävä aika ja paikka, missä toiminta tapahtuu. Toiminnan suunnittelussa on myös muistettu huomioida

turvallisuustekijät, joita ovat päihitteettömyys, riittävä ohjeistus ja läsnäolo. Työtavat on suunniteltu tarkoituksenmukaisiksi, jotta asetetut tavoitteet saavutetaan. Suunnittelussa on harkittu, kuinka montaa työtapaa käytetään, jotta harjoite saadaan läpi viedyksi. Menetelmien on hyvä olla sellaisia, joissa asiakas joutuu kohtaamaan; itsekontrollia, osallistumista ja vastuuta kehittäviä tilanteita (Koivumäki, Lintunen ja Säilä 1995, 75–77).

## 7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS JA PRODUKTIT

Opinnäytetyö on toteutukseltaan aloitettu toiminnallisesta osuudesta Kangaslammin Pysäkille. Toimintakerrat ovat ajoittuneet maaliskuusta syyskuuhun ja niitä on ollut yhteensä yksitoista (liite 3.oman toiminnan eteneminen). Toiminnoista on tehty toimintapäiväkirja ja sen liitteeksi on laitettu itse otettuja kuvia. Toiminnat on kaikki pohjattu asiakkaiden omiin toiveisiin.

Psykososiaalisen kuntoutus korostuu asiakkaan henkilökohtaisen tukemisen muodossa, jota tehdään yhdessä asiakkaan kanssa hänen omassa arjessa. Tarvitaan erilaisia harjoitteita, uusia toimintatapoja ja paljon harjoittelua uudenlaisen elämän tavan oppimiseen. Yleensä niitä ovat heikentäneet fyysinen tai psyykinen sairaus, joka monesti ovat välillisesti tai välittömästi suoraa seurausta liiallisesta tai hallitsemattomasta päihteiden käytöstä. Suunniteltaessa asiakkaan kanssa yhteistä toimintasuunnitelmaa on tärkeää määritellä kehitettävät ja vahvistettavat alueet. Samalla määritellään prosessin kesto ja kuinka tarkistetaan prosessin edistyminen sekä onko tavoitteisiin päästy. Niihinkin tilanteisiin, joissa ei tavoitteisiin päästä on hyvä olla suunnitelma, kuinka tilanne saadaan suunnitellulle tasolle. Jokaisen tapaamiskerran kestot ja tiheys suunnitellaan tapauskohtaisesti asiakkaan kanssa.

Tavoitteella tarkoitetaan sitä mihin ohjauksen avulla tietoisesti pyritään ja tavoitteen asettaminen on motivoiva tekijä. Toteutuksella tarkoitetaan sitä, miten tavoitteet toteutuvat eri harjoitteissa. Lähtötilanteen kartoitus on hyvä tehdä siltä pohjalta millaista toimintaa ja kenelle sitä järjestetään sekä osallistujien määrä. (Koivumäki ym. 1995, 75–77.)

Jokaiselle toimintakerralle on tehty Kangaslammin Pysäkin seinälle esite, joka on toiminut yleisenä kutsuna (liite.2 liitteenä yksi esite). Lisäksi on pidetty Pysäkillä tyhjää kartonkia, johon asiakkaat ovat saaneet kirjata toiveitaan ylös. Nämä huomiot on otettu esille toimintakansion asioita suunnitellessa. Opinnäytetyö on mahdollistanut Kangaslammin Pysäkin asiakkaita osallistumaan säännölliseen toimintaan. Toimintaa on järjestetty joka toinen viikko ja ajankohdasta sekä sisällöstä on etukäteen asiakkaille tiedotettu avoimella kutsulla ilmoitustaululla. Toiminnanohjaaja oli valinnut Pysäkin asiakkaista ne, jotka kykenivät osallistumaan ryhmään ja olemaan sen vaatiman ajan päihteettömänä. Toimintakyvyn heikkous ei ollut este osallistumiselle, koska avustimme asiakkaita saapumaan Päiväkeskuksen tiloihin. Päiväkeskus Pysäkillä ryhmätoiminnan muodostusvaihe on jo osaltaan läpikäyty asiakkaiden ollessa toisilleen ennestään tuttuja.

Toiminnan avulla on pyritty saamaan asiakkaat toimimaan ryhmässä ja kokemaan yhteisöllisyyttä sekä onnistumisia. Opinnäytetyön toiminnallisella osuudella ei ole järjestetty ohjattua toimintaa jokaiselle tapaamiskerralle, vaan aikaa on käytetty myös keskusteluille. Keskusteluiden tarkoituksena on ollut toimintojen suunnittelu, avoimen ilmapiirin luominen ja tietoinen läsnäolo. Keskustelujen aihepiirit painottuivat asiakkaiden menneisyyteen ja nykytilanteeseen. Opinnäytetyössä on vahvistettu motivoivaa haastattelua käyttämällä asiakkaiden luottamusta ja heidän mielenkiintoaan järjestettyyn toimintaan. Toimintojen aikana on pyritty keskustelemaan ja motivoimaan asiakkaita kertomaan heitä kiin-

nostavista asioista. Asiakkaan motivaatioita voidaan lisätä aktiivisella kuuntelulla ja huomioinnilla toiminnan aikana. Tärkeää toiminnan ohjauksessa on empaattisuus, kuunteleminen, avoimet kysymykset ja asiakkaan kertomusten yhteen vetäminen. Avoimilla sekä suljetuilla kysymyksillä varmistetaan asiakkaan sanojen merkitys ja niiden avulla lisätään myös vuorovaikutusta asiakkaan kanssa. Turvallisuuden ja pysyvyyden tunne voimistuu asiakkaalle, kun häntä vahvistetaan motivoinnin avulla. Opinäytetyön toiminnallisen osuuden sisältö on toteutettu asiakkaiden toiveiden ja tarpeiden mukaisesti. Toiminnat ovat tukeneet sosiaalista kanssakäymistä sekä yhteenkuuluvuutta. Asiakkaan motivaatio on lisääntynyt, kun hän on tuntenut kykenevänsä vaikuttamaan toiminnallaan omaan elämänlaatuun, joka taas on lisännyt sosiaalista tunnetta siitä, että asiakkaan ajatuksia ja tunteita on tuettu.

Toiminta on lähdetty suunnittelemaan toimeksiantajan toiveesta ja tarpeesta, jotka olivat asiakkaiden yhteisöllisyyden ja osallistamisen vahvistaminen asiakaslähtöisen toiminnan kautta. Pysäkin toiminnanohjaajan kanssa on alussa keskusteltu toiminnan sisällön mahdollisuuksista. Yhdessä on päätetty, että toiminta on asiakaslähtöistä. Ensimmäisten toiminta kertojen aikana on kartoitettu sisältöä yhdessä asiakkaiden kanssa. Pysäkillä on ollut aikaisemmin asukasyhdistys, jonka toiminta on loppunut asiakkaiden fyysisen toimintakyvyn heikentymiseen. Toimintaa ei ole aikaisemmin järjestetty säännöllisesti.

Opinnäytetyössä tuettiin päihteidenkäyttäjien osallisuutta. Jokaisella oli oikeus tuntee olevansa osallinen ja osallistua yhteisön toimintaan haluamallaan tavalla ja valitsemallaan panostuksella. Toimintaa järjestäessä huomioitiin esimerkiksi fyysiset haitat ja niistä vahvimmaksi nousevat fyysiset riippuvuudet eli vieroitusoireet. Erinäisillä kerroilla päihteidenkäyttö esti asiakkaiden toimintaan osallistumisen. Psykkisistä haitoista psyykinen riippuvuus sekä mielialan lasku vaikuttivat myös osallisuuteen. Sosiaalisista haitoista ihmissuhdeongelmat kärjistyivät sekä esimerkiksi linkittyivät taloudellisiin haittoihin eli velkoihin ja vaikuttivat näin osallisuuteen. Haitat pyrittiin ennaltaehkäisemään järjestämällä toimintaa ennen eläkkeiden maksupäiviä.

## 1. Tutustuminen ja asiakaslähtöisyys

Teemana 29.3.2016 Kangaslammin Pysäkillä oli tutustuminen. Ensitapaamiseen saapui neljä miespuolista asiakasta ja iältään he olivat reilusti yli 50 vuotiaita. Toiminta alkoi tervehtimällä kaikkia erikseen sekä luomalla heihin katsekontaktin. Paikalle tulleille asiakkaille kerrottiin mitä on tarkoitus tehdä heidän kanssaan. Aluksi vaihdettiin kuulumisia ja kaikkea yleistä asiaa Kangaslammin yhteisöstä. Asiakkaat kertoivat paljon yhteisössä asuvista ihmisistä ja kuolleista ihmisistä. Ujouden ja vetäytymisen halun estämiseksi otettiin alkuvaiheen toiminnan avuksi Myönteisen muistelun-kortit, joiden avustamana ohjaajat kertoivat itsestään ja toiminnasta (Suomen Mielenterveysseura 2012-2016). Tämän jälkeen jokainen osallistuja pääsi kertomaan itselle tärkeästä ja hyvää mieltä tuottavasta asiasta. Piehellä johdattelulla jokaiselle löytyi yksi hyvää mieltä tuottava asia. Samalla saatiin purettua syntynyttä jännitystä ohjaajien ja asiakkaiden keskuudessa.



## *Myönteisen muistelun kortit*



KUVA1. Kuva myönteisen muistelun korteista, (Suomen mielenterveysseura 2014)

Toimintakerran puolella välissä heräteltiin keskustelua toiveista toimintaa kohtaan. Asiakkaiden ajatuksena oli, että toiminnasta täytyy sopia Pysäkin toiminnanohjaajan kanssa, koska toimintaa on jo heidän mielestään paljon. Asiakkaille tarkennettiin, että vedettävä toiminnan tarkoitus on rakentaa toimiva vuosikello ja toimintakansio heidän omien mieltymyksien mukaan. Keskusteluilla pinnalle nousi sosiaalinen hyvinvointi ja mukava yhdessäolo. Tämän tiimoilta esille nousi teemoja toimintakerran loppupuolella. Asiakkaat saivat myös muistella omia elämän tarinoitaan. Ohjaajina käytiin yhdessä keskustelua ensimmäisen vedetyn toimintakerran pohjalta, jonka ansiosta saatiin suunniteltua alustava pohja toimintakerroista.

Useimmat ihmiset tarvitsevat ja arvostavat toisten ihmisten seuraa. Alakulon, surun ja muun mielialan hoitamiseen riittää usein toisen ihmisen aito läsnäolo. Puhuminen lähensi asiakkaita ja lisäsi ryhmään kuulumisen tunnetta. Mitä tiiviimmäksi ryhmä tuli, sitä henkilökohtaisemmista asioista voitiin puhua. Ohjaajien havaintona nousi jo ryhmäytymisvaiheessa erittäin huomionhakuinen henkilö, joka vaati suuren tilan ympärilleen. Suuren tilan ottaminen näkyi käytännössä äänekkäinä kommentteina muiden toimintaan, jatkuvana kyselynä ohjaajalle ja sanoina, että hänen ehdottamat olivat ainoat oikeat toimintatavat ryhmässä. Myöhemmillä toimintakerroilla havaintomme vahvistui ja mölkkykisassa todentui.

Ryhmyttämisen ja ryhmäytymisen merkitys on suuri toiminnan jatkuvuuden kannalta. Toiminnoissa huomasimme käytännön ja teorian keskustelevan keskenään. Asiakkailta saadun palautteen mukaan teimme oikeita valintoja toiminnan suhteen, koska he itse pystyivät vaikuttamaan sen sisältöön. Ryhmään kuului joukko ihmisiä, joissa jäsenet tunnistivat oman ryhmänsä jäsenet ja kokivat kuuluvansa ryhmään. Jokaiselle ihmiselle tuli tunne, että kuuluu ryhmään sekä onnistumisen kokemukset ryhmään kuulumisessa olivat positiivisia vaikuttajia pitkälle omassa elämässä. Tapahtumakerroissa syntyi uusia ystävyysuhteita, jotka jatkuvat ryhmätoimintojen ulkopuolellakin. Ryhmähengen luominen oli tärkeää ja keskinäinen luottamus oli sen peruspilari. Asiakkaiden palautteena oli toimintakerran jälkeen ryhmään kuulumisen merkityksellisyys. Monet asiakkaat olivat tuttuja keskenään, mutta silti he oppivat uusia asioita toisistaan. Tämä osaltaan vahvisti ryhmän sitoutumista ja luottamusta toisiin ryhmän jäseniin.

Opinnäytetyössä ryhmätoiminnan kuohunta vaiheessa tuli esille, miten vahvoja mielipiteiden omaavien asiakkaiden päätösvalta vaikutti toiminnan sisältöön. Toimintajakson aikana asiakkaiden mielialat vaihtelivat ja osallisuus heikentyi. Ohjaajina tämä vaihe oli haastava, koska tilanne koettelee usein ohjaajan omaa ärsytystä ja sen voittamista. Ohjaajina oli tehtävä ratkaisuja, miten ryhmää vietiin eteenpäin tässä tilanteessa. On kuitenkin hyvä käsitellä ristiriidat, vaikka saisi siitä kohtuutonta kritiikkiä osakseen (Ahtiainen ja Peltola 2009). Opinnäytetyön toiminnassa ryhmä on saatu tasavertaiseksi toiminnan edetessä ja se on ollut hyvänä pohjana ryhmän rakentumiselle. Kritiikin anto väheni huomattavasti toimintojen aikana.

## 2. Yhteisöllisyys ja osallistaminen

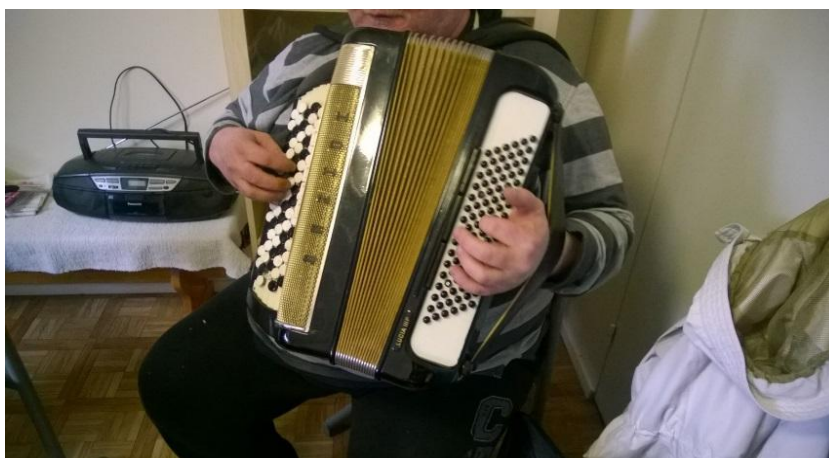
Teemana 14.4.2016 olivat ulkoilu ja pelaaminen. Asiakkaita haettiin Kangaslammin Pysäkille makkaranpaistoon. Pihalla pelattiin mölkkyä samalla kun grilliin odotettiin hiillosta, jotta päästiin paistamaan makkaraa. Tunnelma oli rento koko toiminnan ajan. Asiakkaiden kanssa juteltiin toiminnan ohessa. Asiakkaiden toiveista kyseltiin toiminnan suhteen, mutta ideoita ei syntynyt. Ensimmäisellä kerralla Pysäkille tuotiin kahvipaketti, josta voitiin keittää kahvit aina toimintakerroille. Sovittiin asiakkaiden kanssa, että seuraavalla kerralla leivotaan munkkeja vapuksi sekä pelataan pientä visaa. Yksi asiakas suuttui mölkyn pelaamisesta, koska mölkyn pelaaminen ei sujunut yhtä hyvin kuin muilla (poistui kesken tapahtuman).

Ilmainen makkaranpaisto keräsi asiakkaita paikalle ja myös kauniilla säällä oli vaikutusta ulkona tapahtuvaan toimintaan. Hyvä sää ja pihatapahtuman todettiin houkuttelevan osallisuuteen, koska osallistujia oli 11. Paikalle tuli myös asiakkaita, jotka jyrkästi aluksi kieltäytyivät osallistumasta toimintaan. Osan asiakkaiden osallisuus tyssäsi päihteyksiin, kuitenkin yksi asiakas epähuomiossa pääsi osallistumaan tapahtumaan päihtyneenä. Keskustelu käytiin Päiväkeskuksen toiminnanohjaajan kanssa, kuinka puuttua päihtyneenä osallistumiseen. Tapahtuneen jälkeen muistutettiin kaikille ryhmäläisille tapahtuman olevan päihteetön. Tässä tilanteessa olisi voitu pyytää asiakasta poistumaan toiminta-alueelta.

Toimintakerralle valikoimme mölkyn pelaamisen, koska se soveltuu kaikille iästä ja toimintakyvystä riippumatta. Kuten ensimmäisellä kerralla teimme havainnon asiakkaasta, joka oli huomionhakuinen, vahvistui käsityksemme todeksi, kun hän ei osunut heittovuorollaan mölkkypalikoihin. Ihmisen heikosta itsetunnosta päätelimme, että hänellä on huono pettymyksen sietokyky. Motivoimme häntä menemään heittämään lähempää, kuten tekivät kaikki muutkin ryhmäläiset. Asiakas ei halunnut mennä, vaan lähti pois. Jokaisella ihmisellä on oma selviytymiskeinonsa. Monelle päihteidenkäyttäjälle kieltäminen ja paikalta poistuminen voi olla keino selviytyä tilanteista, jotka he kokevat haasteiksi. Onnistuttuaan moni ihminen kokee olevansa parempi kuin toiset. Tämä on ihmisen luontainen itsetunnon kohottaja. Hänen reaktionsa oli huomionhakuisuutta, mutta voi myös olla peräisin hänen traumaattisesta elämästään tai tapahtumista nuoruudessa. Opinnäytetyössä ohjaajina on vahvistettu jokaisen asiakkaan osallisuutta ja toiminnat on suunniteltu jokaisen mielipidettä kuunnellen. Toimintojen aikana on puututtu myös ristiriitoihin ja toisen kritisointiin.

### 3. Motivaation herättäminen

Teemana 27.4.2016 oli leivonta. Munkkeja leivottiin Päiväkeskuksen tiloissa ja samalla juteltiin asiakkaiden kanssa sekä kuunneltiin haitarinsoittoa. Haitaria soitti Pysäkin asiakas, joka asui Kangaslammin Pysäkin alueella. Munkkien leivonta onnistui hyvin ja niistä tuli herkullisen makuisia. Asiakkaat osallistuivat leivontaan aktiivisesti ja nauttivat niiden syömisestä kahvin kanssa. Tämän toimintakerran aikana Pysäkin toiminnanohjaajan pyynnöstä osa asiakkaista kokosi eläkkeelle jäävälle kiinteistöhoitajalle kuvakollaasia. Motivaatio leipomiseen lähti siitä, että valmiit munkit olivat asiakkaille ilmaisia herkkuja. Asiakkaita heräteltiin keskustelemaan musiikista ja erilaisista soittovälineistä sekä laulamisesta. Osallistujamäärään vaikutti pähteet. Monille asiakkaille selvin päin olo on yksi suurista haasteista mikä pienensi osallistujamäärää. Tämän toimintakerran haasteena oli erään asiakkaan huomi-onhakaisuus. Olimme jo aikaisemmilta toimintakerroilta huomanneet hänen lähtevän pois, mikäli hän ei saa ohjaajilta tarpeeksi huomiota. Leivonta kerralla kyseinen asiakas otettiin aktiivisesti huomioon, jolloin hän viihtyi toiminnassa osallisena.



KUVA 2. Kuva haitarista ja soittajasta. (Nieminen 2016)



KUVA 3. Kuva asiakkaiden leipomista munkeista (Nieminen 2016)

Käsillä tekeminen ja kättentöiden näkeminen, visuaalisuus ja aistit kohottavat itsetuntoa. Kysyttäessä halukkaita leipojia, nousi esiin muutosvastarinta. Koska pääosin asiakkaat olivat miespuolisia, leipominen ei ollut tyypillinen miesten harrastama toiminta. Vastustuksista huolimatta teimme taikinan ja tästä innostuneena asiakkaat alkoivat itse myös leipoa munkkeja. Syrjään siirrettyjä kiinnostuksen

kohteita on hyvä etsiä uudelleen. Leipomisesta lapsuudessaan innostunut voi myös ikääntyneenä löytää itsestään taitavan leipojan. Aiempi ahkera leipuri pääsi ohjeistamaan reikämunkkien leipomisessa ja paistamisessa. Toiminta antoi mahdollisuuden asiakkaalle jakaa elämäkokemustaan, taitojaan ja osaamistaan.

Opinnäytetyössä asiakkaille luotiin onnistumisen kokemuksia ja mielihyvän tunteita. Niiden avulla pyrittiin herättämään asiakkaiden muutoshalukkuutta ja motivaatiota muutoksen luomiseen. Pidemmällä aikavälillä nämä vaikuttivat asiakkaiden osallistumiseen ja toimintaan ryhmässä. Asiakkaiden itsetunto kohenee ja jokainen pystyi tuomaan omat ajatuksensa esille. Positiiviset kokemukset kasvattivat myös osallistujamääriä toiminnoissa. Vahvistamalla asiakkaiden itsetuntoa ja motivaatiota sekä aikaisempia kokemuksia ja onnistumisia, asiakkaita saatiin osallistettua toiminnan suunnitteluun ja siihen osallistumiseen. Kohdistetun huomion antaminen asiakkaille vaikutti heidän mielialaansa. Kohdistetulla huomiolla vaikutettiin myös asiakkaan käyttäytymismuutokseen muita kohtaan huomioivammaksi.

Musiikilla on voimakas vaikutus ihmisen mielialaan ja hyvänolon tunteisiin. Musiikin tyyli- ja lajilla on tunteita ohjaava ja niihin vaikuttava voima. Toiminnan aikana ollut rempseä musiikki tuotti iloista mieltä sekä toi vapautuneen tunnelman. Asiakkaan keskustelivat arkipäiväisistä asioista toiminnan lomassa. Puheenaihetta oli myöskin sujuva ohjata musiikillisiin aihepiireihin ja siitä tulleisiin muisteluihin.

#### 4. Osallisuus ja vuosikellon suunnittelu

Teemana 19.5.2016 oli retki Sikokalliolle. Toimintapäiväksi varattiin Sikokallion maja vuorokaudeksi. Sikokalliolla paistettiin makkaraa ja lettuja sekä asiakkaille oli mahdollisuus saunaan. Retki sisälsi myös toiminnallisia tuokioita: muun muassa aliasta (pantomimina), vuosikellon suunnittelua, avointa keskustelua sekä mukana olevan lähihoitajaopiskelijan vetämän taukojumpan. Lopuksi opiskelija käytti palautekortteja päivän tapahtumien herättämistä tunteista. Kaikki osallistuivat aktiivisesti keskusteluun ja vuosikellon rakentamiseen. Jokainen myös mielellään lähti selittämään/esittämään alias sanoja.

Liikuntarajoitteet eivät olleet esteenä nuotiopaikalle pääsulle, koska ohjaajat avustivat asiakkaita kallioisessa maastossa liikkumisessa. Nuotiopaikalla kuunneltiin asiakkaan haitarinsoittoa, syötiin nuotiolla paistettuja makkaroita ja majan sisällä paistettuja lettuja. Asiakkaat osallistettiin toimintaan. Yksi asiakkaista kantoi puita saunaan ja laittoi kiukaaseen tulet, nuotiopaikalle puiden kannossa avusti toinen asiakas. Yksi asiakkaista huolehti innokkaasti kokonaan saunan lämmityksestä ja pesuvesistä. Asiakkaat toimivat ryhmässä ja heillä oli hyvä ryhmähenki.



KUVA 4. Kuva Sikokallion grillaus paikasta (Nieminen 2016)



KUVA 5. Kuva Sikokallion grillaus paikasta (Nieminen 2016)

Ulkoilulla ja liikkumisella oli suuria merkityksiä asiakkaiden mielen hyvinvoinnille. Yhteisöllinen toiminta edesauttoi raittiutta ja antoi mahdollisuuden vertaistuelle. Liikunnalla ja ulkoilulla saavutetaan paljon. Se pitää yllä mielenterveyttä ja tuottaa mielihyvää. Asiakkaiden itse täytyi motivoida itsensä liikkumaan, mutta muut osallistujat auttoivat toisiaan motivoitumaan. Ihminen voi henkisesti paremmin, kun hänen fyysinen kuntosensa on hyvä. Liikkumisella on myös kohentava vaikutus ihmisen itsetuntoon. Liikunnan ja mielenterveyden välillä on usein siltoja, joiden ylittäminen on ihmisen itsensä opittava. Siltoja voivat olla ajattelutapojen muuttaminen, asennemuutos, joihin avain on ennakkoluulottomuus ja aito kiinnostus liikunnan tarjoamiin mahdollisuuksiin.

Liikunta ei ole pelkästään fyysistä liikkumista, vaan se on myös mietiskelyä ja lepo tuokioita, jotka antavat hetken nähdä asioita uudella tavalla. Liikunnasta saadut myönteiset kokemukset ja elämykset toivat asiakkaille itsensä ja muiden arvostusta. Asiakkaiden minäkuvaan tuli vireyttä, toimintahalukkuutta ja iloisuutta. Ulkoilu lisäsi myös tunneilmaisujen vivahteikkautta, mielteet moninaistuivat ja ilmaisukyky parantui. Asiakkaille tuli kyky tunnistaa ja ilmaista oireitaan. (Koivumäki ym.1995, 49, 51–53.)

## 5. Asiakslähtöinen suunnittelu

Teemana 31.5.2016 oli juhannusjuhlien suunnittelu yhdessä asiakkaiden kanssa. Asiakkaita haettiin Pysäkin takapihalle kahville ja suunnittelemaan päivää. Yhdessä päätettiin juhannusjuhlien ruuaksi laittaa: uusia perunoita, tilliä, makkaraa, salaattia ja jälkiruoaksi muurinpohjalettuja vaniljajäätelöllä. Yksi asiakkaista lupasi, että saatiin käyttöön hänen cd-soittimensa juhlien ajaksi ulos. Jokainen sai toivoa artisteja, joiden levyjä lainattiin kirjastosta. Peleiksi juhannusjuhlaan valikoituivat mölkky, pentankki, sekä sulkapallo. Juhannusjuhla suunniteltiin muualla, kun saatiin tietää Iisalmen Seurakunnan diakonian luovuttavan kiinteistönhoitaja Seppo Knuutiselle diakoniatyön ansiomerkin. Myös Pysäkin väliaikainen muutto rivitalosta toiseen rivitalohuoneistoon vaikeutti juhannusruoan valmistamista kaikille osallistujille.

Yhdessä suunniteltu tapahtuma ja toiminta olivat vaikuttava mielen hyvinvoinnin ylläpitäjä ja edistäjä. Yhteenkuuluvuuden tunne vahvistui asiakkaiden osallistumisen ja yhdessä tekemisen kautta. Asiakkaat saivat hyödyllisyyden ja tarpeellisuuden kokemuksia, kun me yhdessä suunnitelimme heidän kanssaan yhteistä päihteetöntä juhannusjuhlaa. Asiakkaiden mielipiteet otettiin huomioon ja annettiin heidän päättää esimerkiksi musiikista kokonaan. Toimintakerran ajatuksena oli jakaa asiakkaiden omia kokemuksia ja mielipiteitä. Pieniä tehtäviä osoitettiin asiakkaille hoidettavaksi heidän oman kiinnostuksensa ja toimintakykynsä mukaan. Erilaisten tehtävien jako asiakkaille kuten tulen sytyttäminen grilliin, polttopuiden pilkonta ja erilaisiin ruoan valmistuksen aputoihin osallistuminen omalla panoksellaan. Tämä mahdollisuus lisäsi asiakkaiden motivaatiota saapua tulevaan juhlaan. Heille oli annettu tehtävä, jonka täyttäminen vaati päihteettömyyttä ja osallistumista.

## 6. Yhteisöllinen toiminta

Teemana 22.6.2016 oli juhannusjuhlat. Toimintapäivän aamuna menttiin lämmittämään muurikka-uunia ja laittamaan grilliä kuntoon Kangaslammin Pysäkille. Pysäkki oli joutunut kosteusvaurion vuoksi lähtemään väliaikaisiin tiloihin, joten ruokaa oli päätetty tarjota vain asumisen tuen asiakkaille. Toimintapäivä aloitettiin muurinpohjalettujen paistamisella jo hyvissä ajoin. Ennen kello yhtätoista asiakkaita alkoi saapua paikalle juhannusjuhlaan. Pysäkin asiakas asensi sovitusti sulkapalloverkkoa ja musiikkilaitteita paikoilleen. Grillimakkarat ja muurinpohjaletut olivat juhannusjuhlan tarjottavia. Asiakkaat hakivat syötävää sitä mukaan, kun niitä valmistettiin.

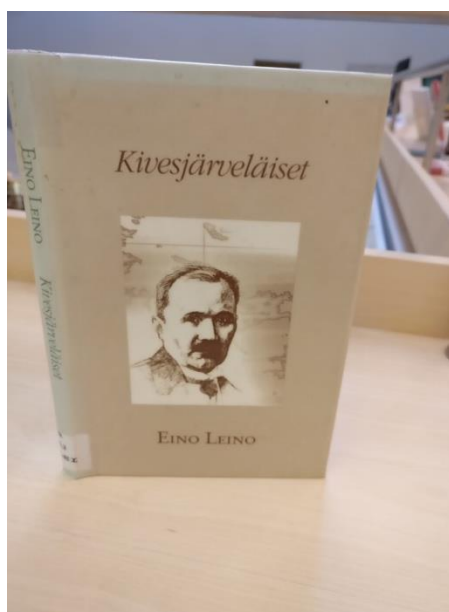
Asiakkaat asettuivat Pysäkin pihalle katselemaan ja juttelemaan. Lettujen ja makkaroitten syönnin lomassa heitettiin haaste yhdelle asiakkaalle sulkapallo peliin. Kangaslammin Pysäkille kello kahden toista aikaan tulivat Pysäkin johtaja, seurakunnan pastori sekä Iisalmen sanomien reportteri. Järjestyksessä juhlassa jaettiin Pysäkin eläkkeelle jääneelle kiinteistönhoitajalle diakoniatyön palkinto. Lehtihaastattelussa kerrotaan muun muassa Kangaslammin alueen rauhallisesta ilmapiiristä.

Juhannusjuhlan aikana tunnelma oli rento ja vapautunut. Asiakkaita saapui aurinkoisena päivänä päihteettömään tapahtumaan. Erilaisten yhteisön tapahtumiin osallistuminen ja lähipiirin auttaminen tuovat iloa elämään. Asiakkaat kokivat merkityksellisenä juhannusjuhlan kokonaisuuden onnistumisen. Palautteena saimme, että grillatut makkarat ja paistetut letut olivat aurinkoisena kesäpäivänä ulkona

syöden oikein maukkaita. Koimme yhteisöllisyyden löytyneen toiminnan suunnittelun ja juhlan toteutuksen aikana. Ympäristö antoi kiireettömän ja seesteisen hetken osallistujille. Opinnäytetyön toimintojen aikana ryhmä on alkanut toimia saumattomasti, asiakkaat ovat alkaneet huolehtia toistensa osallistumisesta ja mielipiteiden huomioon ottamisesta. Asiakkaat itse alkoivat ehdottaa seuraavan toimintakerran aikaa ja sisältöä.

## 7. Kulttuurin merkitys

Teemana 6.7.2016 olivat runon lausunta ja pelaaminen. Osallistujia oli kaksi. Suunniteltu toimintapäivä oli Einon Leinon päivänä runojen lukemista, pelikorteilla pelaamista ja makkaranpaistoa. Alueella oli selvästi päihteiden käyttöä asiakkaiden keskuudessa, joka vaikutti selkeästi osallistujamäärään. Mikäli oma kieli ei tunnu taipuvan, voi taiteen avulla ilmaista vaikeitakin asioita. Taiteella on suora yhteys tunteisiin. Taiteen ja kulttuurin harrastaminen ei ole ikään tai paikkaan sidonnainen, eikä myöskään asiakkaan toimintakykyyn. Kulttuurissa korostuu yksilöllisen huomioimisen tärkeys. On tärkeää löytää juuri itselle sopiva harrastus tai asia joka itseä innostaa. Motiiveista paras on toiminnasta ja tekemisestä lähtevä ilo ja virkistys. Kulttuurin ja taiteen kautta asiakkaat voivat käydä läpi elämänsä vaikeita asioita. Runot voivat koskettaa ihmistä syvältä. Ne voivat nostaa pintaan kätkeytyjä tunteita ja kokemuksia. Runojen kautta on turvallista lähteä keskustelemaan tunteista ja kokemuksista runon sanomaan peilaten. Jokainen asiakas tulkitsi luetut runot omalla tavallaan.



KUVA 6. Kuva Eino Leinon runo teoksesta (Paananen 2016)

## 8. Luonto ja marjastus

Teemana 20.7.2016 oli marjastusretki. Toimintapäivänä mentiin sovitusti Kangaslammin tekemään eväitä marjastusretkeä varten. Käytiin kyselemässä mukaan asiakkaita, joiden toiveesta marjastusretki syntyi. Maaston tiedettiin olevan metsikköä, joten se rajoitti osaltaan asiakkaiden osallisuutta toimintakyky rajoitteiden vuoksi. Kangaslammin alueella oli myös ollut selkeästi päihteiden käyttöä, joten

mukaan saatiin vain yksi asiakas. Hän neuvoi meidät marjastuspaikalle, josta saatiin kerättyä mustikkaa kolmesta-viiteen litraan jokainen. Osallistuva asiakas kiitteli kovin järjestettyä mustikkaretkeä ja mukaan tehtyjä eväitä. Yhdessä muisteltiin lapsuuden muistoja ja kysyttiin asiakkaan kuulumisia.



KUVA 7. Kuva mustikan värjäämistä käsistä (Nieminen 2016)

#### 9. Aistielementit toiminnassa

Teemana 1.8.2016 oli kalastus. Madot kaivettiin ja eväät laitettiin valmiiksi ennen Pysäkille menoa. Aamupäivällä oltiin yhteydessä Kangaslammin Pysäkin toiminnanohjaajaan, joka oli kartoittanut asiakkaista sopivat lähtijät. Pysäkin työntekijät olivat etsineet onget valmiiksi. Kun menttiin asiakkaiden kanssa Kangaslammin rantaan, huomattiin, että toinen asiakkaista oli silminnähden humalassa. Hän oli piilottanut alkoholipullon takinliepeisiin. Räävittömän ja uhkailevan puheen vuoksi päätettiin, että saatetaan asiakas takaisin kotiin, jotta toinen mukana oleva asiakas saa nauttia aurinkoisesta päivästä ja kalastuksesta. Mukavan sään ja hyvän kalan syönnin vuoksi toinen asiakas sai nauttia kalastuksesta kiireettä. Taitavasti hän itsenäisesti otti kalat irti koukusta. Samalla hän kertoili lapsuusmuistojaan ja kalastusreissuistaan. Toimintakerrasta saatiin hyvin positiivista palautetta ja kiitosta.

Ympäristö antoi mahdollisuuden suunnitella ja toteuttaa kalastusretki. Asiakkaiden toimintakykyyn katsomatta pääsimme heidän kanssaan rantaan mato-ongelle. Aurinkoinen iltapäivä ja toimintakerta toivat asiakkaiden arkeen muutosta. Ulkoilu ja vesi toivat eri aistielementtejä. Linnun laulu, veden kimmellys ja ympäristön tuoksu, toivat asiakkaiden mieleen lapsuuden kalastusretket. Hetki oli heille oikea kokemusten jakamiseen. Onnistumisen kokemuksia asiakkaat saivat kalastaessaan ja huoltaessaan onkia. Itsessään kalan saanti ei ollut tärkein asia, vaan asiakkaat kokivat rutiineista poikkeamisen ja ulkoilun toimintakerran parhaimmaksi tulokseksi. Toimintakerta koettiin todella tärkeäksi, koska osa asiakkaista ei pääse yksin lammenrantaan kalastamaan ja liikkumaan.





KUVAT 8. ja 9. Kuva ahvenesta ja onginta paikasta (Nieminen 2016)

#### 10. Läsnäolo luonnossa liikkeessä

Teemana 24.8.2016 oli toinen marjastusretki, joka onnistui oikein hyvin. Metsästä kerättiin puolukoita ja sieniä. Toisen asiakkaan fyysinen kunto oli heikompi, joten hän ei jaksanut pitkää matkaa kävellä eikä myöskään kerätä marjoja. Asiakas istui kannon päällä ja kertoi omaa elämäntarinaansa. Hänellä oli paljon kerrottavaa ajasta, jolloin hän oli vielä työelämässä mukana. Hän harmitteli omaa kuntoa ja elämää sekä koki, että voisi jo kuolla pois. Yhdessä nautittiin kahvit ja syötiin eväät. Kahvihetkessä keskustelu kääntyi lapsuuteen, äitiin ja lapsuuden aikana tapahtuneisiin asioihin. Asiakkaiden puheesta kuuli, että äidin merkitys on ollut suuri heidän elämässään. Molemmat puhuivat kunnioittavasti äidistä. Sisarukset tulivat myös esiin keskustelussa. Omista lapsista tai huollettavista lapsista he kertoivat ylpeinä. He kertoivat kuinka luottavat lapsiinsa ja mitä he olivat tehneet lastensa eteen elämän varrella.

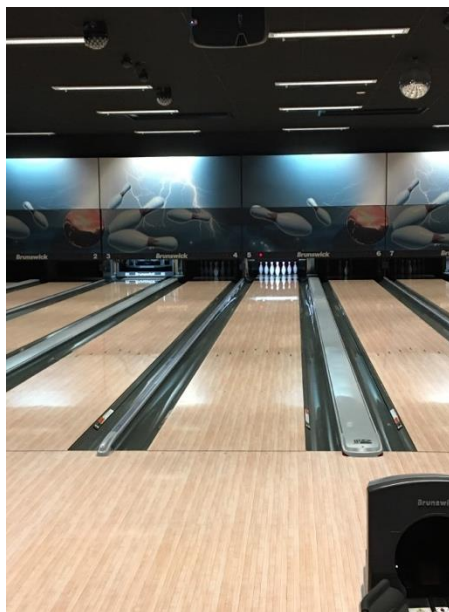
Yksinäisyyden kokemus saattaa kärjistyä iäkkäillä ja päihteidenkäyttäjillä. Ohjaaja, joka auttoi lähtemään mukaan toimintaan, oli osallistuvalla henkilöllä ehkä ainoa kuuntelija siinä hetkessä. Joillekin ihmisille riittää, että on paikalla, vaikkei osallistuisikaan erilaisiin aktiviteetteihin. Syrjäytyneet voivat huonosti, mutta ryhmän sisäisellä toiminnalla vaikutetaan jokaisen yksilön mielialaan ja jaksamiseen. Ryhmä itsessään kantaa jokaista yksilöä vertaistuella. Toiminnan ohella oli asiakkaiden helppo palata kokemuksiin ja tunteisiin. Keskustelut koettiin rakentaviksi ja avoimiksi. Metsällä on mieltä ja vireyttä voimistava vaikutus. Metsä on täynnä värejä ja ääniä, jotka jokainen asiakas kokee omalla tavallaan. Ahdistavina ja lopullisina koetut tunteet voivat lieventyä metsässä oleskellessa. Luonto saa ihmisen voimaan hyvin ja se parantaa elämänlaatua.



KUVA 10. Kuva kerätyistä puolukoista (Paananen 2016)

### 11. Yhteisöllinen liikunnallinen pelaaminen

Teemana 21.9.2016 oli keilaus. Toimintakerraksi varattiin Iisalmen Pelixiriltä keilarata ja haettiin asiakkaita Kangaslammilta keilaamaan. Asiakkaat olivat itse sopineet osallistujat ja tämä selvisi meille vasta keilahallilla. Toiminnan tarkoitus oli, että keilaukseen olisi saanut osallistua kaikki halukkaat. Asiakkaat olivat innoissaan ja he halusivat pientä kilpailua. Keilauksen aikana neuvottiin toisia keilauksessa ja saatiin asiakkailta ystävällistä kiusoittelemista epäonnistumisista. He myös totesivat, että luottamuksen kasvettua he uskaltavat meitä kiusoitella.



KUVA 11. Kuva keilahallista (Nieminen 2016)

Asiakkaat olivat löytäneet itseään kiinnostavan harrastuksen keilauksesta. He kokivat tärkeäksi yksilöllisyyden merkityksen ja huomioimisen toiminnoissa. Keilaus koetaan yhdistäväksi ja yhteisölliseksi toiminnaksi. Se voidaan nähdä rentouttavana ajanviettona ja mahdollisuutena vahvistaa omia taitojaan. Keilauksessa voidaan nostattaa kilpailuviettä, mutta se voidaan myös ylläpitää kannustavana toimintona. Asiakkaat kokivat huvittavaksi ohjaajien epäonnistumisen keilauksessa. Hassuttelu, nauraminen ja leikkisyys liittyvät myönteiseen elämänsentteeseen ja piristävät mieltä. Näiden tunteiden kokeminen toisen ihmisen kanssa myös kertoo luottamuksesta toista kohtaan.

Opinnäytetyössä toiminta on joka kerta osaltaan rakennettu vahvistamaan mieltä tai kehoa. Asiakkaiden toiveiden mukaan on järjestetty marjastusta, keilausta, retkiä ja kalastusta. Niiden ohella asiakkaiden mieliala on kohentunut sekä he ovat kertoneet itsestään ja asioistaan avoimemmin. Asiakkaiden tunteet, kokemukset ja elämykset on huomioitu toimintaa rakennettaessa. Mielialaan vaikuttavat arviot olivat asiakkaista myönteisiä. Luonnossa liikkuminen ja sosiaaliset kontekstit vahvistivat asiakkaiden itsetuntoa. Samalla he kokivat, että olimme tietoisesti läsnä. Liikkumisen jälkeisiä myönteisiä tuntemuksia myös asiakkaiden kokemusten mukaan oli onnellisuus, rauhallisuus, lämpö, rentoutuminen, iloisuus, innostuminen, toiveikkuus ja avoimuus. Liikunnan yhtenä vaikuttavimpina etuina ovat sen tuottama vapautumisen tunne ja lieventynyt ahdistuneisuus. Liikunta vaikuttaa jännityksen purkautumiseen, sosiaalisuuteen sekä myös kokemus itsensä hallinnan kasvusta lisääntyy. (Koivumäki ym. 1995, 21–22.) Opinnäytetyössä lopetusvaiheessa asiakkaat kokivat järjestetyn toiminnan olleen mieleistä ja toimintajakson menneen nopeasti.

## 8 VUOSIKELLO KALENTERI TAPAHTUMISTA

Vuosikello on erittäin hyvä väline esittää selkeästi kiteytettynä erilaisten prosesseja. Vuosikello voidaan tehdä sähköisenä tai kirjallisena tuotoksena. Vuosikelloa voidaan käyttää johtamisen työkaluna suunniteltaessa esimerkiksi erilaisia vuoden tapahtumia, johon voidaan kirjata tavoitteita, vastuita sekä suunnitella eri henkilöille omat työnkuvansa. Samalla voidaan suunnitella budjetointia, aikataulutusta sekä myöhemmin sitä voidaan käyttää raportointeihin vuoden tapahtumista ja seurata kulurakennetta toteutuneista kuluista ja verrata niitä suunniteltuihin budjetteihin. (Alhola & Lauslahti 2005, 62). Ajanhallintaan sekä erilaisia toimintaympäristöjä voidaan tarkastella resurssien varausten muodossa. Tiedetään tarkalleen mitä ja milloin tapahtuu. (Matkailualan tutkimus- ja koulutus-instituutti, 2010).

Vuosikellolla yhdistetään aikatauluja ja järjeistetään toiminnan yhtenäistämistä eri henkilöiden aikatauluihin. Tämä voidaan tehdä suurelle organisaatiolle tai sitten käyttää yhden vastuuyksikön johtajan työvälineeksi. (Alhola & Lauslahti 2005, 62.) Vuosikellolla voidaan seurata ja suunnitella toimintoja kuukausittain tai vuoden ajanjaksolla. Esittämistapoja on monenlaisia joko sanallisesti tai erilaisin graafisin esityksin. Tärkeintä on kuitenkin, että sitä päivitetään aina tilanteiden muuttuessa. Se on reaaliaikainen työväline oikein käytettynä. (Matkailualan tutkimus- ja koulutusinstituutti, 2010.)

Opinnäytetyötä tehtäessä toimeksiantaja ehdotti vuosikellon tekemistä vuodeksi ja erilaisiin toimintoihin vuodenaikojen ja kuukausittain. Tämän vuoksi vuosikello oli paras mahdollinen esittämismuoto. Näin toimintoja on helpompi aikatauluttaa ja esimerkiksi opiskelijaharjoittelijoiden on helpompi ymmärtää mitä kulloinkin voisi tehdä.

Pysäkin työkaluksi opinnäytetyöstä rakentui prduktina vuosikello sähköisessä muodossa. Se on työkalu ajanhallintaan ja toimintaympäristön hahmottamiseen: mitä tehdään ja mitä tapahtuu milloinkin. Vuosikellolla voidaan suunnitella toimintaa lyhyellä ja keskipitkällä aikavälillä. Vuosikelloa voidaan esittää moninaisin tavoin; esimerkiksi sanallisesti ja/tai graafisesti sekä sitä voidaan ylläpitää ja päivittää jatkuvasti. Yhtä oikeaa tapaa sen sisällölle ja ajanjaksoille ei ole, vaan se määritellään kohteelle sopivalla tavalla. (Matkailualan tutkimus- ja koulutusinstituutti 2010.) Vuosikello on rakentunut asiakkaiden toiveiden mukaisesti.

TAULUKKO 2. Vuosikello Pysäkin toimintaa varten



Vuosikello sisältää kalenterikuukausien sisällä olevat pyhäpäivät ja verkkolinkit esimerkiksi kirkollisiin pyhiin liittyviin merkityksiin. Vuosikellossa on myös Kangaslammin Päiväkeskus Pysäkin vuosittaisia tapahtumia ja ehdotelmia erilaisista toiminnoista. Vuosikello on tallennettu PDF-tiedostoksi eikä se ole enää muokattavissa. Vuosikellon pohja on myös liitetty paperiseen toimintakansioon ja linkitetty sähköiseen toimintakansioon. Vuosikellon on hyväksynyt Kangaslammin Päiväkeskus Pysäkin toiminnanjohtaja.

## 9 TOIMINTAKANSION KUVAUS

Järjestön halutessa tuotteistaa palvelunsa, sen on käytävä läpi viisi vaihetta: 1. tarpeiden tunnistaminen, 2. ideavaihe, 3. palvelunluonnostelu, 4. kehittäminen ja 5. viimeistely. Siirtyminen vaiheesta toiseen ei edellytä sitä, että edellinen vaihe on päättynyt. Tuotteistamisen eteneminen muistuttaa projektityöskentelyn muotoja ja periaatteita. (Jämsä & Manninen 2000, 85.)

Ongelmalähtöisten lähestymistapojen tavoitteena on yleensä jo käytössä olevan palvelumuodon parantaminen, tuotteen edelleen kehittäminen, kun se tai sen laatu eivät enää vastaa tarkoitustaan. Uuden tuotteen kehittäminen vanhentuneen pohjalle prosessi on kolmivaiheinen. Ensimmäinen vaihe on olemassa oleva toiminta, suorite tai uudistamista kaipaava tuote, tämä uudistamistarve on tarpeena. Toinen vaihe on tuotteistamisprosessi. Viimeisenä vaiheena on uusittu tai uusi tuote, joka vastaa olemassa oleviin tarpeisiin. (Jämsä & Manninen 2000, 29.)

Tuote voi olla materiaallinen, palvelu tai tavarana ja palvelun yhdistelmä (Jämsä & Manninen 2000, 13–15). Yleisesti ottaen toiminnallinen opinnäytetyö voi sisältää esimerkiksi käytännön toiminnan järjestämisen ja kansion laatimisen. Tärkeää on, että käytännön toteuttaminen ja raportointi tutkimuksellisen viestinnällisillä keinoilla yhdistyvät. Tutkimuksellinen asenne sisältäen argumentointia, käsitteiden määrittelyä ja lähteiden käyttöä on tärkeää. Tietoperustaa ja teoriaa vasten tehdään valinnat sekä perustellaan ne. (Vilka & Airaksinen 2003, 9–10, 42, 101.) Työssämme toteutimme tuotteen ja palvelun yhdistämisen. Toimintakerrat olivat palveluiden osuus, jonka pohjalta laadittiin toimintakansio mikä löytyy Päiväkeskus Pysäkiltä Kangaslammelta sekä sähköisenä ja paperiversiona. Toimintakansion tuotteistamisen lähtökohdaksi oli asiakkaista lähtevä tarve. Näin saimme asiakaslähtöisen tuotteen toimintakansion muodossa tehtyä. Toimintakansiossa on huomioitu erilaisten asiakkaiden erilaiset tarpeet. (Jämsä & Manninen 2000, 16, 21.)

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus on kirjattu toimintakansioihin ohjeiden ja kuvien kanssa, jotka ovat luovutettu toimeksiantajalle. Jokaisesta pidetystä toiminnasta on tehty yhteenveto ja niistä on tehty ohjeistukset toimintakansioihin. Toimintakansiot sisältävät myös ”ei toteutuneita toimintoja” sekä ehdotuksia erilaisista toiminnoista. Kansiot ovat toimeksiantajalle konkreettinen ja hyödyllinen työkalu, kun suunnitellaan asiakkaille säännöllistä toimintaa. Toimintakansioiden menetelmistä on pyritty tekemään kuvauksellinen, helppolukuinen ja selkeä, jotta sitä on mielekästä käyttää toimintoja suunniteltaessa asiakkaille. Vuosikellon teemapäivistä kerrotaan ajankohdat ja ehdotuksia toiminnoista eri teemapäiville.

Toimintakansioiden ulkonäöstä on pyritty tekemään houkuttelevan näköisiä, jotta niitä tulee halu käyttää työkaluna työn helpottamiseksi. Toimintakansiosta on tehty myös sähköinen versio. Vuosikellon ja toimintakansion keskeisenä tavoitteena on ollut luoda avoin ilmapiiri asioista keskustelemiselle. Kaikki vuosikellossa olevat toiminnot ja tapahtumat on kirjattu toimintakansioihin. Sähköinen toimintakansio on toimeksiantajan muokattavissa ja se on tehty helposti käytettävään google driveen. Sieltä käyttäjä voi tulostaa lisäämensä toiminnot paperiseen toimintakansioon. Päiväkeskus Pysäkille on tehty gmail-

tili, joka on annettu toimeksiantajan haltuun. Toimeksiantaja pääsee tilin kautta käyttämään drivessä olevaa toimintakansiota ja täydentämään sitä. Toimintakansiot eivät ole julkisia.

## 10 POHDINTA

Opinnäytetyössä toiminnallinen osuus toteutettiin puolen vuoden sisällä. Suunnitteluun ja toiminnan vaatimien asioiden järjestäminen vei yllättävän paljon aikaa. Tämän vuoksi päätimme tiivistää koko vuoden toiminnot puolen vuoden jaksoon. Vuosikello tehtiin toimeksiantajan työkaluksi tulevien toimintojen suunnitteluun. Pidemmällä aikavälillä osallistujamäärä lisääntyy, koska toiminta vakiintuu ja tulee pysyvämmäksi. Opinnäytetyön toiminnallisella osuudella Kangaslammin Päiväkeskus Pysäkillä on lähtenyt käyntiin viikoittaiset turina torstait. Toimintaa vetää tukityöllistetty ja hän käyttää toiminoissa opinnäytetyössä rakennettua vuosikelloa ja toimintakansioita.

Haasteena opinnäytetyön toiminnallisella osuudella oli aikataulujen yhteen sovittaminen sekä asiakkaiden osallisuuteen vaikuttava päihteidenkäyttö. Vahva mielenkiinto, sosiaalisuus sekä pitkäjänteisyys on auttanut jatkamaan toiminnan järjestämistä vähäisistä osallistujamääristä huolimatta. Ammatillista kehitystä tapahtui toiminnan aikana, kun otimme huomioon omat puutteemme ja mitä pitää kehittää ammatillisuuteen nähden. Ohjaajina kävimme läpi prosessia ohjaustaitojen kehittymisestä ja varmuuden lisääntymisestä. Keskustelimme toimintakertojen jälkeen yhdessä päihdeasiakkaiden kohtaamisesta heränneitä ajatuksia ja jännitteitä auki. Vaikka olemme suvaitsevaisia, herätti mukavuusalueelta poistuminen meissä itsessä pientä vastarintaa. Tämän huomattiin johtuvan omasta asenteestamme päihteitä kohtaan. Asiakkaat kohtasimme ihmisinä, emme päihteidenkäyttäjinä.

Oma ammatillinen tietämys ja ammattitaito kasvoivat jokaisella toimintakerralla. Saimme vahvoja onnistumisen kokemuksia asiakassuhteiden vahvistumisen ja leikinlaskun lisääntyessä. Koimme mielekkääksi tehdä opinnäytetyö parityönä, koska pystyimme käymään aiheista keskusteluja, saimme toisistamme tukea ja kannustusta sekä täydennystä asioiden jäsentämiseksi. Vahvuuksina asiakkaiden kohtaamisessa ovat vuorovaikutustaidot, samalla kun ammatillinen kokemuksellisuus ja tietotaito kehittyivät. Toimintakertojen jälkeen kokosimme toimintakansiota, vuosikelloa ja omaa päiväkirjaa toimintakerroista. Toimintakansioon lisättiin muitakin toimintoja sekä aiheisiin liittyviä yhteystietoja. Konkreettiseen kansioon tulostettiin virtuaalisesta toimintakansiosta toiminnot ja ohjeet. Kansioon lisättiin myös käytettäväksi Myönteisen muistelun -kortit sekä perinteiset pelikortit. Asiakkaiden osallisuuteen vaikutti vahvasti päihteet. Vaikka toimintaa ajoitettiin niin, etteivät eläkkeiden maksupäivät sattuneet toiminta päiville, oli päihtymystä silti havaittavissa. Sovituista toimintapäivistä pidimme kuitenkin kiinni ja jokaiselle kerralle saatiin ainakin yksi osallistuva asiakas paikalle.

Toiminnallisen opinnäytetyön tekemisessä vahvuutenamme oli sosiaalisuus ja mielenkiinto asiaa kohtaan, suvaitsevaisuus, pitkäjänteisyys ja ammattitaito asiakas kohtaamisessa. Opinnäytetyön tekemistä edisti vapaa syksy, parityöskentely sekä vuorovaikutustaidot. Sosiaalisuus ilmeni toiminnan aikana nautintona työskennellä ihmisten kanssa. Asiakkaiden kohtaamisen luontevuus on syntynyt aikaisempien työkokemustemme mahdollistamana. Koko opintojen ajan meillä on ollut mielenkiinto saada tietoa päihteidenkäytön vaikutuksista yhteiskuntaan, läheisiin ja yksittäiseen päihteidenkäyttäjään. Suvaitsevaisuutta ovat lisänneet elämäkokemukset, erinäiset tapahtumat ja kokemukset henkilökohtaisessa elämässä. Huumori on auttanut monessa asiassa opinnäytetyön vaiheiden aikana ja



samoin kuin pitkäjänteisyys on lisääntynyt entisestään. Pitkäjänteisyyttä on tullut myös äitiyden kokemuksista. Työskentely asiakaskohtamisissa erilaisten ihmisten kanssa on lisännyt omaa ammattitaitoa.

Vapaa syksy koulusta antoi mahdollisuuden rauhassa keskittyä opinnäytetyön kasaamiseen. Opinnäytetyön tekeminen parityönä on tuonut paljon tukea, oppia, varmuutta ja parempaa ymmärrystä ammatilliseen kasvuun. Vuorovaikutus on ollut kummankin suurin vahvuus, joka näkyy siinä, että pystytään keskustelemaan vieraiden ihmisten kanssa tuntematta siinä mitään vaikeutta.

Ohjaamisen taidot eivät ole olleet aikaisemmin työelämän ykkösprioriteetti. Taidon vahvistaminen on ollut opettelua koko opinnäytetyön toiminnallisen osuuden ajan. Kehitystä siinä on tapahtunut, mutta paljon ohjauksetarvitaan, jotta siitä tulee luontevaa. Päihdeasiakkaan kohtaaminen on ollut pelettava asia.

Opinnäytetyö on tuonut ymmärrystä päihteidenkäyttäjää kohtaan ja se on muuttanut omaa asennetta, kun olemme olleet vuorovaikutuksessa päihteidenkäyttäjien kanssa. Haasteena on ollut toimintojen kohdentaminen oikein, organisoida oikeanlaisia toimintoja niin, että ne osallistaisivat asiakkaat mukaan. Opinnäytetyö antoi hyviä eväitä tulevaisuuteen ryhmätoiminnan toimintojen suunnitteluun. Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden aikana pystyimme reflektoimaan suunniteltuja toimintoja, missä onnistuimme sekä mitkä toimintakerrat eivät onnistuneet odotetusti ja mitä näillä epäonnistuneilla kerroilla olisimme voineet tehdä toisin.

Opinnäytetyö toi paljon mahdollisuuksia, joita olivat ammatillisuudessa kehittyminen, uusien asioiden oppiminen, monipuolisten toimintojen järjestäminen, omalta mukavuusalueelta poistuminen ja itsensä ylittäminen sekä ajankäyttö. Opinnäytetyö antoi mahdollisuuden kehittää itseä ammatillisuudessa ja vahvistaa jo olemassa olevia taitoja. Opinnäytetyö on mahdollistanut perehtyä erilaisten toimintojen ohjaamiseen ja toteuttamiseen sekä lisäksi perehtyä ei toteutettuihin toimintoihin. Toteutumattomien toimintojen käytön tärkeyttä toiminnoissa reflektoitiin ajatellen niiden tarkoitusta asiakkaan hyvinvointiin. Onnistumisia saimme kokea omalta mukavuusalueelta poistuttaessa. Siinä auttoivat omien asenteiden muuttaminen ja ajatus siitä, että asiakas kohdataan ihmisenä, eikä päihteidenkäyttäjänä.

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden uhkia olivat vähäiset osallistujamäärät, asiakkaiden päihteiden käyttö, asiakkaiden mielenkiinnon puute, motivaation puute, välimatkat sekä oman jaksamisen takaaminen. Päihteiden käytön vaikutus osallistujia määriin tiedostettiin, kun aloitimme toimintoja järjestämään. Motivaatio pysyi koko ajan tasaisena ja toivottavasti se näkyi myös asiakkaille. Välimatkoista ei tullut haittaa toimintojen toteutumiselle, koska toiminnat olivat ennalta sovittuja. Oma jaksaminen oli kesällä hieman ongelmia, kun samaan aikaan suoritettiin ammatillisia harjoitteluja.

Opinnäytetyön toteuttaminen lähti käyntiin omasta kiinnostuksestamme aiheesta kohtaan sekä halusta ohjata ja mahdollistaa monipuolista ryhmätoimintaa ja kohdata vieraampi asiakasryhmä. Opinnäytetyölle toimeksiantaja löytyi helposti ja aihe toimintoihin rakentui paikan tarpeen ja toiveiden mukaan. Vastaavaa toimintaa on Päiväkeskus Pysäkillä ollut jo aiemmin, mutta se on loppunut asiakkaiden

motivaation puutteeseen sekä asiakaskunnan ikääntymiseen. Aikaisempi toiminta on ollut asiakkaiden itsensä vetämää, mutta nykyisin vetäjänä toimii Pysäkillä tukityöllistetty sekä opiskelijat harjoitteluisaan. Uutena asiana vastaavaan ryhmätoimintaan tuotiin rakentamalla vuosikello ja toimintakansio opinnäytetyön yhteydessä. Molemmat sekä vuosikello ja toimintakansio ovat olleet toiminnassa jo reilun kuukauden ajan. Ne on käytännössä todettu toimiviksi ja helposti muokattavaksi. Keskustelu Päiväkeskuksen ohjaajan kanssa toi toimintaan monipuolisia yhteisiä ideoita.

Molemminpuolisena ajatuksena toiminnalle oli asiakkaiden motivointi, hyväksyminen ja vahvistaminen. Päihdekuntoutujat saivat positiivisia kokemuksia, hyvää oloa ja yhteisöllisyyden tuntemuksia osallistuessaan ryhmätoimintaan. Monelle Pysäkin asiakkaalle on tärkeää kuulua johonkin ryhmään tai yhteisöön. Ryhmätoimintaan osallistumista on helpottanut se, että Pysäkin asiakasryhmä on kokonaisuudessaan toisilleen tuttuja. Ryhmätoiminta palveli monenlaisia tarpeita asiakkaiden kuntoutuksessa sekä elämässä. Erilaiset toiminnot, jotka toteutettiin yhteistyössä asiakkaiden kanssa, tuottivat pääasiassa positiivisia vaikutuksia ihmisissä. Vaikutukset näkyivät esimerkiksi sosiaalisten taitojen karttumisena, itsetunnon kohenemisena eli yleisemmin elämänhallinnan paranemisena. Yksittäisen työmuodon vaikuttavuudesta ei analyysin pohjalta kuitenkaan voi tehdä suuria päätelmiä. Vaikutukset edellä mainittuihin asioihin näkyvät pidemmällä ajanjaksolla tarkasteltuna. Näyttää kuitenkin siltä, että sosiaalinen toiminta erilaisten työmuotoja yhdistämällä on keskeinen ulottuvuus positiivisen vaikutuksen saavuttamisen kannalta.

Ammatti-identiteetin ja ammatillisen vuorovaikutuksen keskeisenä elementtinä on ollut eettinen tietoisuus. Oman läheisen päihdeongelma voi auttaa työntekijää ymmärtämään asiakkaan päihdeongelmaa, mutta se voi myös tuoda asian liian lähelle ja johtaa päihdeongelmaisten torjumiseen ja kielteisiin asenteisiin heitä kohtaan (Lappalainen-Lehto ym. 2007, 241–242). Positiivista palautetta antamalla asiakkaita on autettu omien vahvuuksien tunnistamisessa ja kehittämisessä. Esimerkiksi haitarinoittaja ei uskonut omiin kykyihinsä, mutta ryhmän antaman positiivisen palautteen ja kannustuksen kautta asiakas innostui soittamaan hanuria muillakin toimintakerroilla. Eettisten ohjeiden mukaan asiakkaiden oikeutta on kunnioitettu ja samalla vahvistettu vastuuta päättää itseään koskevista asioista.

Sosiaalialan ammattilaisina rohkaisimme asiakkaita laajaan osallisuuteen. Toiminnalla pyrimme turvaamaan asiakkaan itsemääräämisoikeuden toteutumisen, samalla korostaen asiakkaiden vastuuta ratkaisusta ja toiminnasta. Ratkaisujen tukemiseksi selvitimme asiakkaille eri vaihtoehtojen edut, haitat ja seuraukset, jotta he pystyivät tekemään omat ratkaisunsa. Keskeistä ihmisyyttä koskevaa periaatetta kunnioittaen tuimme asiakkaiden kykyä itsenäiseen päätöksentekoon ja korostimme sen mukana tuomaa arvokkuutta. (Talentia 2013, 10–23.) Toiminta on ollut asiakaslähtöistä ja osallistavaa. Siinä on huomioitu myös paikan ja aseman osallisuus toiminnoissa. Haasteelliset tilanteet ja asiakkaat hankaloittavat asiakaslähtöisyyden ylläpitämistä toiminnassa. Asiakkaat eivät ole aina olleet halukkaita yhteistyöhön sekä heillä on ollut erilaisia mielenterveys- ja persoonallisuusongelmia, väkivaltaisuutta ja muita ongelmia.

Toiminnan tulee olla säännöllistä ja mielekästä sekä sen tulee olla asiakaslähtöistä. Koimme pitämämme toimintakertojen olleen riittäviä, koska sitä kautta Pysäkillä alkoi säännöllinen ohjattu toiminta. Vuosikello ja toimintakansio ovat olleet Pysäkin toiminnanohjaajan aktiivisessa käytössä. Vuosikello on tallennettu pysyvään muotoon toimeksiantajan hyväksytyä sen sisällön. Toimintakansio on toimeksiantajan sekä sen muiden käyttäjien muokattavissa ja täydennettävissä koko ajan. Toimintojen aikana havainnoitiin motivoivia tekijöitä ja onnistuneita ohjauksia. Motivointiin vaikutti suuresti meidän oma innostus ja ajankäyttö toimintoja suunniteltaessa.

Koemme, että Päiväkeskus Pysäkillä on vuosikellon ja toimintakansion kautta helpompi toteuttaa ohjauksellisia tuokioita. Vuosikello ja kansio sisältävät useita eri harjoitteita, pelejä ja toimintoja. Molemmat ovat visuaalisesti näyttäviä ja selkeästi luettavissa aihepiireittäin. Tulevaisuudessa voisi miettiä, voisiko toimintakansion siirtää google drivesta johonkin muuhun tallennus- ja käyttömuotoon. Samalla voisi kehittää tuotteita jokaisen Päiväkeskus Pysäkin toimipisteen toiminnanohjaajan käytettäväksi. Tutkimuksellisella opinnäytetyöllä voisi selvittää kokevatko ohjaajat ja asiakkaat vuosikellon ja toimintakansion toiminnat mielekkäiksi ja käyttökelpoisiksi tulevaisuudessa.

## 11 LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT

- AHTIAINEN, Heta ja PELTOLA, Ari 2009. Niksinurkka. [verkkosivu]. [Viitattu 2016-04-10]. Saatavissa: <https://niksinurkka.wikispaces.com/Ryhm%C3%A4n+kehitysvaiheet>
- ALHOLA, Kari ja LAUSLAHTI, Sanna 2005. Taloutta johtamista varten. Helsinki: Edita.
- FALENIUS, Mia, LEINO, Mia, LEINONEN, Rauni, LUMME, Riitta ja SUNDQVIST, Leena 2006. Otsikko. [verkkosivu]. [Viitattu 2017-02-20] Saatavissa: <http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojak-sot/030906/1113558655385/1154602577913/1154670359399/1154756862024.html>
- FISCHER, Jan, JENKINS, Nick, BLOOR, Michael, NEALE, Joanne ja BERNEY, Lee 2007. Drug user involvement in treatment decisions. Joseph Rowntree Foundation, York. Picker Institute Europe 2003. Benefits of patient involvement. Improving patients' experience. [verkkosivu]. [Viitattu 2017-02-21]. Saatavissa: <http://eprints.kingston.ac.uk/35529/>
- GOODWIN, Val & HAPPELL, Brenda 2007. Psychiatric nurses' attitudes toward consumer and carer participation in care. Part 1 - Exploring the issues. Policy, Politics, & Nursing Practice. [verkkosivu]. [Viitattu 2017-02-21]. Saatavissa: <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1527154408316064>
- HAARNI, Ilka, HANSEN, Maija ja VILJANEN, Maria, 2014. Ikääntyvä mieli, mielen hyvinvointia vanhe-  
tessa. Suomen mielenterveysseura. Kustannuspaikka: Kirjapaino Jaarli Oy.
- HAUTALA Tiina, HÄMÄLÄINEN Tuula, MÄKELÄ, Leila, RUSI-PYYKKÖNEN, Mari, 2013, Toiminnan  
voima, toimintaterapia käytännössä. Bookwell Oy.Porvoo
- HEINO, Taina, MYLLYMÄKI, Eija, NYKKY, Tiina ja RINNE, Tuija 2010. Ikääntyminen ja päihitteet. Am-  
matillisia kohtaamisia arjessa. Helsinki: Kehittämiskeskus Tyynelä ja Kustannus-Osakeyhtiö Koti-  
maa/Kirjapaja.
- HERVA, Miia ja SIRONEN, Maija 2008. Ammatillinen vuorovaikutus. [verkkosivu]. [Viitattu 2017-02-  
20]. Saatavissa: <http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojak-sot/0407012/1092981175338/1092984979809/1107943286020/1107943363905.html>
- HICKEY, Gary & KIPPING, Cheryl 1998. Exploring the concept of user involvement in mental health  
through a participation continuum. Journal of Clinical Nursing. [verkkosivu]. [Viitattu 2017-02-21].  
Saatavissa: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1046/j.1365-2702.1998.00122.x/full>
- HOLMBERG, Jan 2010. Päihderiippuvuudesta elämänhallintaan. Helsinki: Edita Prima Oy.
- HOLMBERG, Jan, INKINEN, Maria, KURKI, Marjo, PARTANEN, Airi ja SALO-CHYDENIUS, Sisko 2015.  
Päihdehoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- JÄMSÄ, Kaisa ja MANNINEN, Elsa 2000. Osaamisen tuotteistamisen sosiaali- ja terveysalalla. Vantaa:  
Tummavuoren Kirjapaino Oy.
- KIIANMAA, Kalervo 2006. Alkoholiriippuvuus. [verkkosivu]. Päihdelinkki. A-klinikkasäätiö. [Viitattu  
2015-12-16.] Saatavissa: <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihteet-ja-terveys/al-koholiriippuvuus>

- KLINGEMANN, Harald K. 1991. The motivation for change from problem alcohol and heroin use. [verkkosivu]. British Journal of Addiction. [Viitattu 2017-02-21]. Saatavissa: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1360-0443.1991.tb03099.x/full>
- KOIVUMÄKI, Kari, LINTUNEN, Taru ja SÄILÄ, Hannu 1995. JALKA POTKEE MIELI NOTKEE Liikunta mielenterveyden tukena. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy.
- KRONQVIST, Eeva-Liisa ja PULKKINEN, Minna-Leena 2007. Kehityopsykologia Matkalla muutokseen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.
- LAPPALAINEN-LEHTO, Riitta, ROMU, Maija-Liisa ja TASKINEN, Mailis 2007. Haasteena päihteet. Ammatillisen päihdetyön perusteita. Helsinki: WSOY oppimateriaalit OY.
- LINDI, Mia ja RAUTAVIRTA, Jonna 2012. "Tulloo ne asiat hoiettua!": Asiakkaiden kokemuksia Kangaslammin päiväkeskuksen toiminnasta ja tarjotuista tukipalveluista itsenäisen asumisen tukena. [verkkosivu]. [Viitattu 2016-03-23]. Savonia ammattikorkeakoulu, Iisalmi. Saatavissa: [http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/40977/Lindi\\_Mia%20Rautavirta\\_Jonna.pdf?sequence=1](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/40977/Lindi_Mia%20Rautavirta_Jonna.pdf?sequence=1)
- LUUKKONEN, Hannele 2016. "Pysäkki on henkireikä" - Asiakkaiden näkemyksiä Päiväkeskus Pysäkki ry Sonkajärven toiminnasta. Iisalmi: Savonia-ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu]. Saatavissa: <http://www.theseus.fi/handle/10024/119492>
- MARTIKAINEN, Henna ja PAANANEN, Milla 2014. Pysäkin naiset – tukea toimintakykyyn toiminnallisesta ryhmästä. [verkkosivu]. [Viitattu 2016-03-23]. Savonia ammattikorkeakoulu, Iisalmi. Saatavissa: <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/83091/ONT.pdf?sequence=1>
- MATKAILUALAN TUTKIMUS- JA KOULUTUSINSTITUUTTI 2010. Vuosikello. [verkkosivu]. [Viitattu 2015-12-16.]. Saatavissa: <http://matkailu.luc.fi/Tuotekehitys/Tyokaluja-/Ideointiin/Vuosikello>
- MÄKIAHO, Elli 2014. "Näki kaikki värit ihan eri lailla": Kvalitatiivinen tutkimus päihderiippuvuudesta toipumisesta. [verkkosivu]. [Viitattu 2016-03-23]. Savonia ammattikorkeakoulu, Iisalmi. Saatavissa: [http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/83332/Makiaho\\_Elli.pdf?sequence=1](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/83332/Makiaho_Elli.pdf?sequence=1)
- NIEMINEN, Jonna 2016. omat valokuvat**
- OKSANEN, Jukka 2014. Motivointi työvälineenä. Juva: Bookwell Oy.
- PAANANEN, Katariina 2016. omat valokuvat**
- PÄIVÄKESKUS PYSÄKKI ry:n toimintakertomus 2013. Toimintasuunnitelma vuosille 2014-2016.
- PÄIVÄKESKUS PYSÄKKI ry 2017. [verkkosivu]. [Viitattu: 2017-03-10]. Saatavissa: <http://paivakeskuspysakki.fi/>
- RAATIKAINEN, Eija 2015. Lujita luottamusta; Asiakassuhteen rakentaminen sosiaali- ja terveysalalla, PS-Kustannus, Jyväskylä.
- SACCO, Paul, BURUSS, Karen, SMITH, Cristan A., KUERBISS, Alexis, HARRINGTON, Donna, MOORE, Alison A. ja RESNICKF, Barbara 2015. Drinking behavior among older adults at a continuing care retirement community: affective and motivational influences. [verkkosivu]. [Viitattu 2017-03-10]. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4282826/>

- STEVERINK, Nardi ja LINDENBERG, Siegwart 2006. Which social needs are important for subjective well-being? What happens to them with aging? *Psychology and Aging* 21. [verkkosivu]. [Viitattu 2017-02-21]. Saatavissa: <https://academic.oup.com/psychogerontology/article/67/6/765/612992/Does-Social-Activity-Decrease-Risk-for>
- SUOMEN MIELENTERVEYSSEURA 2012-2016. Myönteisen muistelun kortit. [verkkosivu]. [Viitattu 2016-03-23]. Saatavissa: <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet-ja-kortit/my%C3%B6nteisen-muistelun-kortit>
- SÄRKELÄ, Mona 2009. Päihteidenkäyttö ja yhteiskunnallisen osallisuuden ongelmat. [verkkosivu]. Päihdelinkki. A-klinikkasäätiö. [Viitattu 2017-02-20]. Saatavissa: <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihteet-ja-yhteiskunta/paihteidenkaytto-ja-yhteiskunnallisen-osallisuuden>
- TALENTIA 2013. Arki, arvo, elämä, etiikka. Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. [verkkosivusto]. [Viitattu 2017-03-02]. Saatavissa: [http://www.talentia.fi/files/558/Etiikkaopas\\_2013\\_net.pdf](http://www.talentia.fi/files/558/Etiikkaopas_2013_net.pdf)
- TOIVAINEN, Tea 2013. "SAUMAN VOIMA": Päiväkeskus Pysäkin vertaistukiryhmä Sauman merkityksiä voimaantumiseen. [verkkosivu]. [Viitattu 2016-03-23]. Savonia ammattikorkeakoulu, Iisalmi. Saatavissa: <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/54373/Toiviainen%20Tea.pdf?sequence=1>
- VILKKA, Hanna ja AIRAKSINEN, Tiina 2004. Toiminnallisen opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- VILKKA, Hanna ja AIRAKSINEN, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki. Tammi

## LIITE 1. ASIAKASKUTSU

## Hyvät Pysäkin asiakkaat

Olemme sosionomi (AMK) opiskelijoita Iisalmen Savoniasta ja teemme toimintaa sisältävää opinnäytetyötä Pysäkille. Toiminnan sisältö toteutetaan teidän toiveidenne mukaan, ja se voi sisältää monipuolisia yhdessä tehtäviä toimintoja, esimerkiksi liikuntaa, ulkoilua, keskusteluja ym.

Kutsumme teidät tekemään ja toteuttamaan opinnäytetyötämme meidän kanssamme. Toimintaa suunnitellaan yhdessä teidän ajatusten ja mieltymysten mukaan, sekä toiminnan toteutus tapahtuu yhteistuumin. Toiminnan on tarkoitus muuttua pysyväksi Pysäkin aktiviteetiksi.

Aikataulut ja toteutuspäivät ovat soviteltavissa, mutta siten että toiminta ja suunnittelu tapaamiset ovat noin joka toinen viikko.

Ystävällisin terveisin

Opiskelijat: Katariina Paananen ja Jonna Nieminen

LIITE 2. ESITE/KUTSU TOIMINTAAN

# Marjastus/sienestys retki

24. elokuuta klo 12.00



**Otamme mukaan**

**Kahvit ja eväät**

**Hyvää mieltä**

**Kaikki on tervetulleita mukaan**

**Toivoopi Katariina ja Jonna**

**Huom! Retki on päihteetön!**



## LIITE 3. OMAN TOIMINNAN ETENEMINEN

	<p><b>29.3.2016 klo:12.30-14.30</b></p> <p>Ensimmäinen toimintakerta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Asiakkaisiin tutustuminen</li> <li>-Itsemme esittelemine</li> <li>-Tulevan toiminnan suunnittelua (ideoiden keräämistä)</li> </ul>
<p><b>14.4.2016 klo:12.00-14.00</b></p> <p>Toinen toimintakerta</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Makkaranpaistoa</li> <li>-Ulkopelejä (mölky)</li> </ul>	<p><b>27.4.2016 klo: 12.00-14.00</b></p> <p>Kolmas toimintakerta</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Munkkien paisto</li> <li>-Haitarisoiton kuuntelua</li> <li>-Kuvakortin tekoa</li> </ul>
<p><b>19.5.2016 klo: 9.00-15.30</b></p> <p>Neljäs toimintakerta</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sikokalliolla makkaranpaistoa, muurinpohjaletut, saunominen</li> </ul>	<p><b>31.5.2016 klo:12.00-14.00</b></p> <p>Viides toimintakerta</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Juhannusjuhlien suunnittelu</li> </ul>
<p><b>22.6.2016 klo:8.00-15.00</b></p> <p>Kuudes toimintakerta</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Juhannusjuhlat</li> <li>-Sulkapallon pelaamista</li> <li>-Makkaranpaistoa ja muurinpohjalettuja</li> <li>-Musiikkia</li> <li>-Diakoniapalkinnon jako</li> </ul>	
<p><b>6.7.2016 klo:12.00-14.00</b></p> <p>Seitsemäs toimintakerta</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Einon Leinon päivä (runoja)</li> <li>-Makkaranpaistoa</li> <li>-Pelailua korteilla</li> </ul>	<p><b>20.7.2016 klo: 11.00-14.00</b></p> <p>Kahdeksas toimintakerta</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Marjastus</li> </ul>

<b>1.8.2016 klo: 17.30-20.00</b> <b>Yhdeksäs toimintakerta</b> <b>-Kalastus</b>	<b>24.8.2016 klo: 11.00-14.00</b> <b>Kymmenes toimintakerta</b> <b>-Marjastus/sienestys</b>
<b>21.9.2016 klo:12.00-14.30</b> <b>Yhdestoista toimintakerta</b> <b>-Keilaus</b>	