

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaalialan koulutus

Katariina Moilanen  
Saana-Maarit Sahlman

OHJAAJAN OPAS LASISEN LAPSUUDEN KOKEMUKSEN  
OMAAVIEN PÄIHDEKUNTOUTUJIIEN VERTAISRYHMÄLLE

Opinnäytetyö  
Lokakuu 2020



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Lokakuu 2020**  
**Sosiaalialan koulutusohjelma**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
+358 13 260 600 (vaihde)

**Tekijät**  
Katariina Moilanen ja Saana-Maarit Sahlman

**Nimeke**  
Ohjaajan opas lasisen lapsuuden kokemuksen omaavien päihdekuntoutujien vertaisryhmälle

**Toimeksiantaja**  
Siun sote mielenterveys- ja päihdepalvelut

**Tiivistelmä**

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää Siun soten mielenterveys- ja päihdepalvelujen ryhmätoimintaa. Opinnäytetyön tehtävänä oli suunnitella Mielenterveys- ja päihdepalvelujen työntekijöille ryhmänohjausmateriaalia vertaisryhmän ohjauksen tueksi.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena ja yhteistyössä toimeksiantajan kanssa. Aineisto kerättiin teoriakirjallisuuteen ja aiempiin tutkimuksiin perehtymällä sekä asiantuntijoita haastatteleamalla. Opinnäytetyön prosessi eteni konstruktivistisen mallin mukaisesti.

Tuotoksena syntyi ohjaajan opas lasisen lapsuuden kokemusten omaavien päihdekuntoutujien vertaisryhmälle. Ohjaajan oppaaseen on koottu perehdytysosio vertaisryhmän ohjaajan tueksi sekä ryhmän sisältö toiminnallisine harjoitteineen. Sisällön teemat ja harjoitteet tukevat ja antavat työkaluja ryhmäläisille oman elämäntarinansa jäsentämiseen.

Ohjaajan oppaan vaikuttavuutta voidaan tutkia tulevaisuudessa selvittämällä ryhmään osallistuneiden sekä ohjaajan kokemuksia vertaisryhmän sisällöstä ja sen toimivuudesta.

**Kieli**  
suomi

Sivuja 43  
Liitteet 3  
Liitesivumäärä 24

**Asiasanat**

lasinen lapsuus, päihderiippuvuus, päihdekuntoutuja, ammatillinen vertaisryhmä, elämäntarinatyöskentely



**THESIS**  
**October 2020**  
**Degree Programme in Social Services**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
FINLAND  
+ 358 13 260 600 (switchboard)

**Authors**  
Katariina Moilanen and Saana-Maarit Sahlman

**Title**  
An Instructor's Guide for a Peer Support Group for Substance Abuse Rehabilitators with Fragile Childhood

**Commissioned by**  
Siun sote mental health and substance abuse services

**Abstract**

The purpose of thesis was to develop the peer group activity at Siun sote mental health and substance abuse services. The aim of the thesis was to plan group guidance material for employees of mental health and substance abuse services to support peer group guidance.

This is the practise-based thesis and it was produced in collaboration with the client. The material for the thesis was collected by interviewing authorities and by getting acquainted with literature and previous studies. The process of making the thesis proceeded according to the constructive model.

The output of the thesis was an instructor's guide for a peer support group for substance abuse rehabilitators with fragile childhood. The instructor's guide contains an orientation section to support the peer group instructor, group content and functional exercises. The themes and exercises of the content support and provide group members with tools to structure their own life story.

The effectiveness of the supervisor's guide can be studied in the future by studying the experiences of the instructor and the participants of the group on the content of the peer group and its functionality.

**Language**

Finnish

Pages 43

Appendices 3

Pages of Appendices 24

**Keywords**

fragile childhood, substance abuse, substance abuse rehabilitation, professional peer group, life story work

## Sisältö

1	Johdanto.....	5
2	Vanhempien haitallisen päihteidenkäytön vaikutus.....	6
2.1	Lasinen lapsuus.....	6
2.2	Vaikutukset myöhemmin elämässä.....	7
3	Päihteidenkäyttö ja ammatillinen vertaisryhmä kuntoutusmuotona.....	9
3.1	Päihderiippuvuus.....	9
3.2	Päihdekuntoutus.....	11
3.3	Ammatillinen vertaisryhmä.....	12
4	Elämäntarinatyöskentely.....	14
5	Aikaisempia tutkimuksia.....	16
6	Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä.....	17
7	Menetelmälliset valinnat.....	18
8	Opinnäytetyön prosessi.....	21
8.1	Aloitusvaihe.....	22
8.2	Suunnitteluvaihe.....	23
8.3	Työvaihe.....	24
8.4	Tarkistusvaihe.....	27
8.5	Viimeistely vaihe.....	28
8.6	Valmis tuotos.....	29
9	Tuotoksen esittely.....	30
10	Pohdinta.....	33
10.1	Johtopäätökset.....	33
10.2	Eettisyys ja luotettavuus.....	36
10.3	Oppimisen ja ammatillisen kasvun kokemukset.....	38
10.4	Opinnäytetyön hyödynnettävyys.....	39
	Lähteet.....	41

### Liitteet

- Liite 1 Tutkimuslupa
- Liite 2 Kysymyksiä haastatteluun
- Liite 3 Ohjaajan opas lasisen lapsuuden kokemuksen omaavien vertaistukiryhmälle

## 1 Johdanto

Joka neljäs suomalainen on kokenut lapsuudessaan vanhempien haitallista alkoholinkäyttöä Lasinen lapsuus –hankkeen teettämien kyselyjen mukaan (Lasinen lapsuus 2020a). Lapsuudessa koetulla vanhemman tai muun läheisen haitallisella alkoholinkäytöllä on usein pitkäaikaisia seurauksia myöhempiin elämänvaiheisiin. Seuraukset ovat vaihtelevia ja monisyisiä, jotka vaativat lähes aina oman itsetuntemuksen sekä sosiaalisten suhteiden ja vuorovaikutuksen tiedostamista ja tarkastelua. Kokemuksista voi seurata jopa traumaperäisiä oireita, joita henkilö ei kykene ymmärtämään omasta taustastaan johtuviksi. Moni saa tukea ja apua muun muassa ammatillista vertaisryhmistä, joissa voi jakaa omaa elämäntarinaansa. (Takala 2017.)

Opinnäytetyömme kehittämistoiminnan aiheen idea tuli toimeksiantajaltamme Siun soten mielenterveys- ja päihdepalveluilta. Suunnittelimme mielenterveys- ja päihdepalvelujen työntekijöille oppaan vertaisryhmän ohjauksen tueksi. Tuotoksena syntyi ohjaajan opas, jonka sisältö on suunniteltu vertaisryhmän ohjaukseen päihdekuntoutujille, joilla on kokemus lasisesta lapsuudesta. Mielenterveys- ja päihdepalveluilla ei ole aiemmin toteutettu edellä mainitulle kohderyhmälle suunnattua ryhmätoimintaa.

Opinnäytetyössämme käsittelemme aiheeseen liittyvän teoreettisen viitekehysten sekä aiempia tutkimuksia. Lisäksi kerromme opinnäytetyömme tarkoituksesta ja tehtävästä. Raporttimme prosessiluvussa kuvaamme työskentelymme eri vaiheita sekä tutkimuksellisia menetelmiä. Esittelemme opinnäytetyön tuloksena toteutetun tuotoksen, ohjaajan oppaan. Lopuksi tarkastelemme opinnäytetyömme johtopäätöksiä. Tuomme esille työskentelyyn liittyneet eettiset ja luotettavuuden näkökulmat. Pohdimme myös opinnäytetyöprosessin aikana havaitsemiamme ammatillisen kasvun ja oppimisen kokemuksia sekä jatkotutkimuksen aiheita.

## 2 Vanhempien haitallisen päihteidenkäytön vaikutus

### 2.1 Lasinen lapsuus

Lapsuudessa koetulla vanhempien liiallisella alkoholinkäytöllä on pitkäkestoisia vaikutuksia yksilön elämän eri vaiheissa. Vanhemman alkoholinkäyttö muuttuu lapsen ongelmaksi silloin, kun lapsi kärsii siitä. Tätä aihetta tarkasteltaessa voidaan käyttää termiä lasinen lapsuus. Lasisella lapsuudella tarkoitetaan sitä, kun lapsen kasvu ja kehitys kokee haitallisia seurauksia vanhempien liiallisesta ja jatkuvasta alkoholinkäytöstä. (Lasinen lapsuus 2020a.)

Suomessa termin lasinen lapsuus yhteyteen on perustettu toimintaa. Lasinen lapsuus –toimintaa on koordinoanut A-Klinikkasäätiö vuodesta 1986 lähtien. Toiminnan ideologia pohjautuu lasten aseman näkyväksi tekemiseen perheissä, joissa käytetään runsaasti päihteitä. (Ackerman 1991, 1.) Lasinen lapsuus –toiminnan seurauksena on havaittu, että vanhempien alkoholinkäyttö on laaja yhteiskunnallinen ongelma (Lasinen lapsuus 2020b). Lasinen lapsuus –toiminnassa pyritään lapsen näkökulman ja avuntarpeen huomioimiseen, koska vanhemman alkoholinkäytöllä on vaikutusta lapsen tunne-elämän kehitykseen sekä myöhempään elämänvalintoihin ja päihteidenkäyttöön (Lasinen lapsuus 2020c).

Raitasalo, Holmila & Tigerstedtin mukaan tilastot osoittavat, että Suomessa elää reilu 60 000 alaikäistä lasta perheessä, jossa vähintään toisella vanhemmalla on päihderiippuvuus. Vanhempien liiallisen alkoholin käytöstä aiheutuu haitallisia vaikutuksia esimerkiksi terveysvaikutuksia. Haitalliset vaikutukset eivät rajoitu pelkästään perheen sisälle, vaan ne seuraavat sukupolvien yli muun muassa huono-osaisuuden kasaantumisenä. (Raitasalo, Holmila & Tigerstedt 2016, 83–86.)

## 2.2 Vaikutukset myöhemmin elämässä

Lapsuuden haitallisten kokemusten yhteydestä myöhempään terveydentilaan on analysoitu myös ACE (adverse childhood experience) -tutkimuksessa. ACE-tutkimus perustuu lasten haitallisten kokemusten määrään lapsuudessa. Tutkimuksessa luokitellaan lapsuudenaikaiset haitalliset kokemukset hyväksikäytön, laiminlyönnin ja huonojen kotiolojen mukaan kymmeneen eri kategoriaan pisteinä. Yhtenä kategoriana on muun muassa päihteiden käyttö kotona. Mitä useamman kategorian mukaisia haitallisia kokemuksia lapsella on, eli mitä enemmän on pisteitä, sitä enemmän se lisää lapsen terveydellistä riskikäyttäytymistä ja terveydentilaa myös myöhemmällä iällä. (Burke Harris 2019, 68.)

Sekä psykologiassa että psykiatriassa on tutkittu paljon viime vuosikymmeninä missä määrin lapsuuden traumat periytyvät sukupolvelta toiselle. Traumalla tarkoitetaan tapahtumaa, joka saa henkilön pelkäämään oman terveyden tai henkensä tai jonkun läheisen puolesta. Trauman aiheuttaja voi olla yhteiskunnallinen tekijä kuten sota tai yksityiselämään liittyvä tekijä, kuten kaltoinkohtelu. Lapsuudessa koettuihin traumoihin vaikuttavat kuitenkin monet tekijät, minkä takia ei voida puhua suoranaisesti ongelmien periytyvyydestä. (Holmila, Bardy & Kouvonen 2008, 422–424.)

Perheissä, joissa vanhemmilla ilmenee alkoholi-ongelmia, lapsi joutuu usein asettumaan vanhemman asemaan ja ottamaan vastuun arjesta. Päihteiden käyttäjien läheisten elämällä ei vaikuttaisi olevan kulttuurisidonnaisia tekijöitä, vaan elämää varjostavat kulttuurista riippumatta samat haasteet. Näitä ovat läheiseen kohdistuva huoli, mahdolliset uhat läheisiin ja kotiin liittyen, tilanteen aiheuttamat haasteet ja stressi. Vanhempien liiallinen päihteiden käyttö asettaa lapset erilaisten ongelmakäyttäytymisten riskiryhmään. Tämä voidaan nähdä kuitenkin vain yhtenä riskitekijänä. (Holmila ym. 2008, 422–424.)

Puheeksi ovat tulleet moniongelmaiset nuoret, joilla ilmenee heikkoa koulumenestystä, käytöshäiriöitä, tunne-elämän ongelmia sekä ongelmia

sosiaalisissa suhteissa. Teini-ikäisenä näillä lapsilla on myös havaittu olevan haasteita yltää ikätasolle tyypilliseen koulumenestykseen, eikä heillä ole ilmennyt samassa määrin persoonaan liittyviä vahvuuksia kuin muilla samanikäisillä. Moniongelmaisuuksien on havaittu olevan jossain määrin yhteydessä kasvuympäristöön. (Holmila ym. 2008, 422–424.)

Nuorten päihdeongelmilla on havaittu olevan yhteyttä vanhempien liialliseen päihteiden käyttöön. Vanhempien haitallinen päihteiden käyttö voi saada nuoren aloittamaan päihdekokeilut huomattavan nuorena. Aikuisiällä lapsena vanhempien liiallisesta päihteidenkäytöstä kärsinyt henkilö on alttiimpi liialliselle päihteiden käytölle sekä riippuvuuksille. (Karttunen 2016, 120.) Theodore Jacobin ja Michael Windlen (2000) mukaan lapset, joiden vanhemmalla oli liiallista päihteiden käyttöä, kiinnittivät huomiota juuri vanhemman päihdeongelmaan ja sen vaikutuksiin, sen sijaan, että he olisivat reagoineet perheessä ilmeneviin muihin ongelmiin. Myös Stephanie Harterin (2000) mukaan päihteidenkäyttäjien lapsilla on kohonnut riski päätyä itsekin liialliseen päihteiden käyttöön. Harterin mukaan ei voida kuitenkaan yleistää, että kaikilla päihteidenkäyttäjien lapsilla ilmenisi myöhemmin päihdeongelmia tai käytöshäiriöitä. (Holmila ym. 2008, 422–424.)

Toinen saman ryhmän tekemä tutkimus on osoittanut, että henkilön päihteiden käyttöön vaikuttavat yleisesti lapsena koetut negatiiviset kokemukset, mutta tulokset vahvistuivat, mikäli henkilön vanhemmalla oli ollut ongelmia alkoholin kanssa (Holmila ym. 2008, 422–424.). Michael Sheridan (1995) on tuonut esille tutkimuksissaan, että lapsena koetulla vanhempien päihteidenkäytöllä, sekä koetulla väkivallalla ja perheen toimivuudella on merkittävä vaikutus myöhempään päihteidenkäyttöön. Sheridan (1995) on havainnut tutkimuksissaan, että vanhempien haitallisella päihteidenkäytöllä on yhteyttä väkivallan, lasten hyväksikäytön ja laiminlyönnin ilmenemiseen. Haitallinen päihteidenkäyttö voi mennä arjessa kaiken muun edelle, jolloin lapsen tarpeista, kuten turvallisuudesta, siisteydestä, ruokailusta ja läheisyydestä ei huolehdita. (Karttunen 2016, 122.)



Päihdeongelman periytyvyydestä tutkittaessa haasteena on se, että päihteidenkäyttöön linkittyy usein muita ongelmia niin vanhemmilla kuin lapsillakin. Vanhempien haitallisen päihteiden käytön on kuitenkin havaittu aiheuttavan heidän lapsilleen aikuisuudessa haasteita sosiaalisten suhteiden ja psyykkisen terveyden suhteen. (Karttunen 2016, 120–125.) Lisäksi kysymyksiä herättää, missä määrin eri tekijät vaikuttavat periytyvyyteen. Mahdollinen tekijä voi biologisen taustan ohella olla ympäristö, sillä se antaa vaikutteita siitä, kuinka päihteitä käytetään, miten niihin suhtaudutaan ja missä määrin niitä on tarjolla. (Holmila ym. 2008, 422–424.)

### **3 Päihteidenkäyttö ja ammatillinen vertaisryhmä kuntoutusmuotona**

#### **3.1 Päihderiippuvuus**

Kun päihteiden käyttö on toistuvaa ja vakavaa, silloin puhutaan riippuvuudesta. Päihderiippuvuus on krooninen ja uusiutuva sairaus (Salaspuro, Kiiänmaa & Seppä 2003, 110). Päihderiippuvuus jaotellaan lääketieteessä krooniseksi aivosairaudeksi. Päihderiippuvuuden kriteerit on luokiteltu terveysjärjestö WHO:n julkaisemassa ICD-10-järjestelmässä. (Arramies & Hakkarainen 2013, 24.)

Päihderiippuvuudessa ihmisen fyysinen ja psyykinen terveys heikentyy. Päihderiippuvainen henkilö on kykenemätön hallitsemaan päihteiden käyttämistä sekä hänen elimistönsä toleranssi lisääntyy sietämään päihdettä. Päihderiippuvaiselle henkilölle ominaista on myös se, että hän kärsii vakavista vieroitusoireista lopettaessaan päihteiden käytön. Päihderiippuvuus aiheuttaa ihmisille vakavia terveydellisiä, psyykkisiä sekä sosiaalisia ongelmia. (Salaspuro ym. 2003, 113–114.)

Tutkijat ja ammattilaiset ovat kautta aikojen antaneet erilaisia selitysmalleja päihteiden käyttöön liittyvään problematiikkaan riippuen tutkijan tai ammattilaisen ihmiskäsityksestä ja maailmankatsomuksesta. Päihteiden käyttöä ja riippuvuutta on tutkittu erityisesti lääketieteessä neurobiologisesta näkökulmasta: “Näkökulman mukaan päihderiippuvuus on hermostollisen järjestelmä sairaus, joka on yhteydessä muihin biologisiin järjestelmiin sekä käyttäytymis- ja ympäristötekijöihin” (Lappalainen-Lehto, Romu & Taskinen 2007, 19). Tämän näkemyksen mukaan ihminen ei kykene hallitsemaan päihteiden käyttöään, vaikka siitä seuraa haitallisia sivuvaikutuksia. Uskotaan, että nimenomaan fyysinen riippuvuus lisää riippuvuuskäyttäytymistä. (Lappalainen-Lehto ym. 2007, 18–19.)

Partanen, Holmberg, Inkinen, Kurki & Salo-Chydenius (2018, 118–119) mukaan päihderiippuvuuteen ei myöskään löydy yhtä selkeää määritelmää. Sen sijaan päihderiippuvuutta tarkastellaan useasta eri näkökulmasta. Näkökulmina käytetään esimerkiksi geneettisiä tekijöitä, sosiaalipsykologiaa sekä vertaistukiryhmien päihteidenkäyttäjiä. Tutkimusten mukaan geneettiset tekijät vaikuttavat alkoholiriippuvuuden esiintymisessä. Joissakin tapauksissa perimä voi lisätä jopa 50 prosentilla riskiä alkoholiriippuvuuden esiintymiseen. Lappalainen-Lehto ym. (2007, 20) mukaan perinnöllisyystekijät vaikuttavat vain osittain henkilön riippuvuuskäyttäytymisestä.

Häkkinen (2013) määrittelee päihderiippuvuuden käsitteen niin, että päihderiippuvuus on prosessi, johon vaikuttavat päihteiden käyttö, käyttökulttuuri sekä päihdyttävän aineen lääkinnällinen vaikutus. Riippuvuus muodostuu joko hitaasti tai nopeasti. Riippuvuuden taustalta voi usein löytyä yleistä alttiutta muillekin riippuvuuksille, läheisten lähiriippuvuus ja erilaisia käyttäytymis- ja ajatusmalleja. (Häkkinen 2013, 29.)

Nyysönen (2008) selvitti tutkimuksessaan päihdekuntoutujien näkemyksiä siitä, mitä päihderiippuvuus tarkoittaa heidän mielestään. Suurin osa päihdekuntoutujista oli sitä mieltä, että riippuvuus on itse aiheutettua. Riippuvuutta perusteltiin myös tunne-elämän sairautena sekä opittuna mallina.

Osa kuntoutujista koki riippuvuuden luonteen heikkoutena. Kolmasosa kuntoutujista selitti päihderiippuvuuden johtuvan geeniperimästä. Päihderiippuvuus nähtiin sosiaalisena ongelmana, joka oli opittu selviytymismalli enemmistön päihdekuntoutujien mielestä. Tutkimuksessa tuli esille, se että alkoholiriippuvaiset kokivat riippuvuuden olevan selkeämmin geeniperimästä tai muista biologisista syistä johtuvaa, kun taas huumeriippuvaisten mukaan riippuvuus aiheutui tunne-elämän pulmista. Tutkimukseen osallistuneet päihdekuntoutajat korostivat myös päihderiippuvuuden syntyyn vaikuttavia sosiaalisia syy-seurausyhteyksiä. Erityisesti lapsuuden aikaisilla traumaattisilla kokemuksilla ja vanhempien päihteidenkäytöllä nähtiin olevan vaikutusta oman riippuvuuden kehittymiseen joko välillisesti tai välittömästi. (Nyyssönen 2008, 42–44, 50, 52.)

### **3.2 Päihdekuntoutus**

Terapeuttisen näkökulman mukaan kuntoutuksessa on tärkeää tarkastella henkilöä kokonaisuutena, ei vain päihderiippuvuuden näkökulmasta. Päihderiippuvuus vaikuttaa kokonaisvaltaisesti henkilön elämään, hänen ihmissuhteisiinsa ja toimintakykyynsä. Vastuunotto omista päihteidenkäytöstä johtuvista ongelmista on merkittävä osa muutoksen kannalta. Keskeistä on kuitenkin myös, että henkilö ymmärtää pystyvänsä vaikuttamaan omaan käyttökseen. Myös uudenlaisten menettelytapojen omaksuminen on osa kuntoutumista. (Ruisniemi 2006, 24–26)

Myös kuntoutuvan henkilön lähipiiri tulee huomioida kuntoutuksen aikana. Lähipiirillä voi olla merkittävä vaikutus kuntoutuvan henkilön päihteiden käyttöön. Joskus lähipiiri toimii henkilön tukena ja voi edistää toipumisprosessia. On kuitenkin mahdollista myös, että läheisten suhtautuminen hidastaa toipumista. (Ruisniemi 2006, 24.)

James Prochaskan, John Norcrossin ja Carlo DiClementin (2002) ovat luoneet hyödyllisen mallin, jonka avulla tarkastella päihdekuntoutumista. Malli koostuu

järjestyksessä seuraavista vaiheista, esiharkinta, harkinta, valmistautuminen, toiminta, ylläpito ja päättäminen. Esiharkintavaiheelle tyypillistä on, ettei henkilö vielä myönnä sairauttaan. Harkintavaiheesta puhutaan, kun henkilö tiedostaa ongelmansa. Tässä vaiheessa henkilö saattaa pohtia ongelmaansa, muttei ryhdy vielä toimimaan. Valmistautumisvaiheeseen liittyy muutoksen hyödyn arviointi. Tuolloin henkilö arvioi; mitkä ovat haittoja ja mitkä hyötyjä päihteidenkäytön lopettamisessa. Neljännessä eli toimintavaiheessa henkilö on valmis konkreettisiin muutoksiin, mikä edellyttää häneltä sitoutumista. Muutos vaiheen jälkeen seuraa ylläpitovaihe, joka voi kestoltaan vaihdella todella paljon. Joissakin tapauksissa henkilö jää pysyvästi ylläpitovaiheeseen. (Ruisniemi 2006, 24–25)

John Cunningham ja hänen työryhmänsä (2000) huomasivat, että päihdekuntoutujat on mahdollista jakaa kahteen eri kategoriaan. Toiset kuntoutujista ovat pitkäaikaisia käyttäjiä, joille päihteet ovat aiheuttaneet ongelmia laajalti elämän eri alueilla. Näille henkilöille sosiaali- ja terveystalvelujen tarjoama ammattiapua on merkittävä kuntoutumisen kannalta. (Ruisniemi 2006, 22)

Päihdekuntoutujista vain harvat kuitenkin päätyvät hakemaan apua sairauteensa. Lisäksi hoidosta huolimatta henkilö siirtyy usein takaisin käyttämään päihteitä. Osalla päihteidenkäyttäjistä voimakas päihteidenkäyttö voi liittyä poikkeukselliseen hetkellisesti poikkeukselliseen elämäntilanteeseen. Tällaisissa tilanteissa henkilön elämä normalisoituu usein itsestään. (Ruisniemi 2006, 22)

### **3.3 Ammatillinen vertaisryhmä**

Vertaistuella kuvataan samanlaisessa tilanteessa olevien ihmisten keskinäistä vuorovaikutusta. Henkilöt, jotka kuuluvat vertaisryhmään, ovat aina keskenään tasa-arvoisia sekä yhdenvertaisia. Heidän välillään vallitsee myös keskinäinen asiantuntijuus ryhmän aiheeseen liittyen. Samankaltaisessa elämäntilanteessa

oleminen tai samanlaisten vastoinkäymisten kohtaaminen mahdollistaa sen, että vertaisryhmässä olevat ymmärtävät toistensa tarpeita. (Mikkonen & Saarinen 2018, 20–21.) Vertaisryhmässä vallitseva ymmärrys luokin sen, että henkilö voi keskittyä elämässään tapahtuvaan muutokseen. Ryhmässä kuntoutujan ei tarvitse myöskään käyttää energiaa aiempia toimintatapoja perustelemiseen. (Kotovirta 117–118, 2009.) Vertaisryhmien toiminta on yhteisöllistä, eikä perustu vain siihen tukeen mitä yksilö saa, vaan myös siihen mitä hän antaa muulle ryhmälle (Mikkonen & Saarinen 2018, 21). Ryhmän ohjaaminen parhaassa tapauksessa voimaannuttaa ryhmäläisiä sekä myös ohjaajaa (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2011, 87).

Ryhmän ohjaaminen edellyttää ohjaajalta ammatillisuutta ja tietotaitoa ryhmäprosesseista sekä ymmärrystä erilaisista asiakasryhmistä ja heidän tarpeistaan (Vänskä ym. 2011, 87). Ryhmän ohjaajan ammatillinen työote ulottuu ihmisen elämänsä kaikkiiin vaiheisiin. Ammatillisuuteen liittyy suunnitelmallisuutta, tavoitteellisuutta, sääntöjä ja velvollisuuksia. Ammatillisuus on asiakkaan oikeudenmukaista ja kunnioittavaa kohtelua jokaisessa tilanteessa. Asiakkaan kohtaamisessa ammatillinen ryhmän ohjaaja osoittaa empatiaa ymmärtääkseen henkilön elämäntilanteen sekä huomioi myös eettiset näkökulmat. Ylipäättään ammatillisuus velvoittaa toimimaan asiakaskeskeisesti, joka edellyttää ammattilaiselta sopeutumiskykyä, neutraaliutta ja ennakkoluulottomuutta. (Mikkonen & Saarinen 2018, 17–18.)

Ryhmän luottamuksellinen ja suvaitsevainen ilmapiiri mahdollistaa ryhmälle asetetun tavoitteen toteutumisen. Ryhmän ohjaajalla on merkittävä asema luottamuksellisen ilmapiirin mahdollistajana sekä tuomaan ammatillista näkökulmaa ryhmän erilaisten ilmiöiden ja kehitysvaiheiden tunnistamiseen sekä tukemiseen. (Vänskä ym. 2011, 88.)

Usein vertaisryhmäläisillä tunteet nousevat vahvasti esille ja ryhmäläiset haluavat jakaa tunnekokemuksiaan vertaisten kanssa. Ammatillinen ohjaajana toimii ryhmäläisen tunteiden tulkitsijana sekä neutraalina tunteiden kohtaajana. Ammatillinen kykenee auttamaan ryhmäläisiä ymmärtämään ja sanoittamaan

tunteita. Ryhmän ohjaamiseen liittyy keskeisesti myös sosiaalinen vahvistaminen, joka tarkoittaa ryhmäläisten kokonaisvaltaista tukemista. Sosiaalinen vahvistaminen lisää luottamuksen ja yhteisöllisyyden tunnetta ryhmäläisten välillä. Sosiaalisella vahvistamisella pyritään tarjoamaan ryhmäläisille tukea oikea-aikaisesti. Päihdetyön keskeisenä menetelmänä käytetään sosiaalista vahvistamista. (Mikkonen & Saarinen 2018, 36–39.)

Sitouduttuaan tiettyyn kuntoutusryhmään henkilö pyrkii käymään siellä mahdollisimman aktiivisesti. Vertaistukiryhmissä käyvät henkilöt eivät ole ainoastaan hiljattain päihteistä eroon päässeitä henkilöitä, vaan osalla saattaa olla jopa vuosien raittius takana. Se minkä vertaisryhmän kuntoutuja valitsee niin kutsutuksi kotiryhmäkseen, riippuu vahvasti siitä, millaiseksi henkilö kokee ryhmän ilmapiirin. Negatiivinen ilmapiiri ei rohkaise jatkamaan ryhmässä toisin kuin positiivinen. Ryhmän sisäiseen ilmapiiriin voi vaikuttaa merkittävästi jo yhden ihmisen mukaan tuleminen tai pois jääminen. (Kotovirta 118–119, 2009.)

Lasisen lapsuuden kokemuksen omaaville on oma vertaistukiryhmä Alkoholistien Aikuiset Lapset -yhteisö (AAL). AAL tarjoaa tukea ja apua päihderiippuvuuden hoitoon sekä vertaistukea lapsuudessa koetuille vanhempien liiallisen päihteiden käytön kokemusten jakamiseen. (Kellomäki 2017, 234.)

## **4 Elämäntarinatyöskentely**

Päihdekuntoutuksen tarkoituksena on henkilön voimaannuttaminen, jota pyritään edistämään toiminnallisin ja luovin menetelmin. Toiminnallisten ja luovien menetelmien tavoitteena on mahdollistaa henkilön tunteiden, kokemusten ja ajatusten sanoittaminen sekä jakaminen. Henkilö pystyy tarkastelemaan yhdessä ammattilaisten ja muiden vertaisten kanssa omaa päihteidenkäyttöään, elämäntilannetta ja –historiaansa sekä niihin liittyviä tunteita, ajatuksia, merkityksiä ja käsityksiä. Toiminnallisten ja luovien menetelmien avulla henkilö

kykenee pohtimaan myös omia voimavarojaan, mielenkiinnon kohteitaan sekä selviytymisen keinojaan. Päihdekuntoutuksessa päämääränä on, että henkilö kokee tullessa hyväksytyksi, ymmärretyksi ja autetuksi. Luovat menetelmät auttavat päihdekuntoutujia muun muassa itseilmaisun vahvistumisessa. Yhtenä itseilmaisun menetelmänä käytetään elämäntarinatyöskentelyä. (Salo-Chydenius 2017.)

Päihteistä kuntoutumisessa oman elämäntarinan ymmärtäminen on merkityksellistä. Henkilö käsittää mistä hän tullut. Elämäntarinaa tarkastelemalla henkilö voi tunnistaa psyykkiseen oireiluun ja päihteiden käyttöön johtaneita asioita, joita ei ole aiemmin kyennyt käsittelemään tai ymmärtämään. Menneisyyden läpikäyminen ja siihen suhtautuminen voivat vaikuttaa suotuisasti voimaannuttamalla henkilöä tulevaisuutta kohti. (Valkonen, Salo, Rönkkö & Lehto 2011, 59.)

Elämäntarinaansa ilmaisemalla henkilö jäsentää elämänkulkuaan ja siihen liittyviä tapahtumia sekä käsittelee omaa identiteettiään. Elämäntarinan jäsentämisen avulla henkilö luo merkityksen elämäntapahtumille sekä menneisyydessä että tulevaisuudessa. Usein sanottaessaan elämäntarinaansa henkilö kaipaa tukea ja myötäelämistä sosiaalista tilanteista. Yhdessä muiden kanssa tulkitsemalla henkilön elämäntarinaa voi löytyä uusia näkökulmia jo elettyyn elämään ja tulevaisuuteen. (Korhonen 2000, 57–58.)

Elämäntarinatyöskentely voidaan nähdä omana ainutkertaisena tapana ymmärtää elämä ja maailma. Työskentelyn yhteydessä nousee esiin narratiivisuus. Narratiivisuudessa kiinnitetään huomiota siihen, että henkilö itse kertoo omaa tarinaansa ja hänen tarinansa nousee havainnoinnin kohteeksi. Narratiivisuutta hyödynnetään sosiaali-, hoito- ja kasvatustiloilla sekä psykoterapiassa. (Linnossuo 2011, 10–11.)

Työskentelyä on mahdollista toteuttaa useilla eri tavoilla, kuten sanallisesti tai kirjallisesti ilmaistuna. Narratiivisuus myös sopii sovellettavaksi laajalti eri asiakasryhmien kanssa, iästä ja elämäntilanteesta riippumatta. Oman elämän

sanallinen tai kirjallinen ilmaiseminen on kuitenkin vain yksi osa narratiivista työskentelyä. Tärkeää on tukea henkilö näkemään oma elämänsä mielekkäänä ja sellaisena, johon pystyy vaikuttamaan ja muistaa, että ihminen on itse paras asiantuntija omaan elämäänsä liittyen. (Linnossuo 2011, 10–12)

Elämäntarinatyöskentelyn avulla henkilön on mahdollista jäsentää elämässään tapahtuneita asioita ja ymmärtää niitä. Työskentelyn avulla henkilö myös saa uusia näkökulmia elämäänsä. Työskentely mahdollistaa etäisyyden ottamisen omiin elämässä tapahtuneisiin asioihin, sekä ongelmiin, jolloin asiat muodostuvat helpommin hallittaviksi. Koska työskentely on toistuvaa omien asioiden läpikäymistä, se on myös jatkuvaa identiteettityöskentelyä. Työskentelyn avulla sirpaleiseksi muodostuneesta elämäntarinasta on mahdollista rakentaa eheämpi kokonaisuus. (Linnossuo 2011, 9–11.)

## **5 Aikaisempia tutkimuksia**

Maritta Itäpuisto (2005) tarkastelee väitöskirjassaan, millaisia lapsuuden kokemuksia syntyy alkoholiongelmisten vanhempien kanssa eletessä sekä minkälaisia selviytymiskeinoja ja toimintatapoja lapsuuden aikana kehittyi. Tutkimuksen tuloksista ilmenee, että vanhemman alkoholiongelmasta lapsi tulee tietoiseksi useimmiten pitkän prosessin seurauksena. Tuloksista tulee esille, että lapsille kehittyi monenlaisia keinoja suojella itseään alkoholin aiheuttamilta haitoilta. Selviytymiskeinoista huolimatta eläminen alkoholiongelmisten vanhempien kanssa on aiheuttanut muun muassa yleistä kyvyttömyyden, voimattomuuden ja toivottomuuden tunnetta myöhemmissä elämänvaiheissa.

Puomisen ja Sarkaman (2015) tutkimuksen tarkoituksena on ollut selvittää Lasinen lapsuus Sirpaleinen mieli –hankkeen vertaistukiryhmän merkitystä ryhmiin osallistuneille. Tutkimuksessa tarkastellaan vertaisryhmään osallistumisen vaikutusta arkeen. Tutkimuksen tehtävänä on tuottaa myös ideoita vertaisryhmätoiminnan kehittämiseen. Tuloksista tulee esille se, että



vertaisryhmään hakeutumisen taustalla on ollut halu käsitellä lapsuuden kokemuksia sekä vertaistuen tarve. Osallistujien itsetuntemus oli lisääntynyt vertaisryhmän avulla. Osallistujat kokivat vertaisryhmässä merkityksellisiksi tekijöiksi ryhmän, keskustelut sekä toiminnallisuuden.

Lasisen lapsuuden kokemuksen omaaville suunnattua vertaistukiryhmää ja sen merkitystä on tarkasteltu myös Tuomaisen (2014) tutkimuksessa. Tutkimus on kohdennettu Lasinen lapsuus – Sirpaleinen mieli -hankkeen toteuttamaan vertaisryhmään. Tuomaisen tutkimuksen näkökulmana on vertaisryhmään osallistujien voimaantumisen kokemukset. Tuloksista ilmenee, että ryhmän kautta saadun oman elämän ymmärrys lisäsi osallistujien voimaantumisen prosessia.

Nikulainen ja Sammalmaa (2014) ovat tutkimuksenaan selvittäneet lapsuutensa päihdeperheessä eläneiden aikuisten kokemuksia. Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa päihdetyön ammattilaisille sekä päihteiden käyttäjille ja päihdeperheissä eläneille. Tutkimukseen osallistuneet toivat esille alkoholin käytön periytyvyyden sekä vertaistuen merkityksen oman elämän prosessissa.

Törmä (2011) on väitöskirjassaan tutkinut alkoholismista toipumisen prosessia alkoholistiäitien näkökulmasta. Tutkimuksessa kahden sukupolven alkoholistiäidit kertovat äitiyden ja alkoholismin kokemuksistaan. Tuloksissa tähdentyy alkoholismin käsitys sairautena sekä ylisukupolvisenä ilmiönä. Tutkimuksessa haastatellut äidit kertovat toipumisensa prosessissa korostuneen keskustelun sekä vertaistuen.

## **6 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä**

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kehittää toimeksiantajamme Siun soten mielenterveys- ja päihdepalvelujen ryhmätoimintaa. Opinnäytetyön tehtävänä oli suunnitella mielenterveys- ja päihdepalvelujen työntekijöille

ryhmänohjausmateriaalia vertaisryhmän ohjauksen tueksi. Ohjaajan oppaan suunnittelu lähti siitä tarpeesta, ettei Siun Soten mielenterveys- ja päihdepalveluilla ole ennestään kyseisen kaltaista vertaisryhmää.

Pohjois-Karjalan sosiaali- ja terveystalvelujen kuntayhtymä Siun sote tuottaa Pohjois-Karjalassa 13 kunnan alueella julkisia sosiaali- ja terveystalveluja muun muassa mielenterveys- ja päihdepalveluja (Siun sote 2020a).

Siun soten mielenterveyspuolen avohoidon talvelut ovat suunnattu täysi-ikäisille, mutta päihdepalveluita on mahdollista saada myös alle 18-vuotiaiden. Mielenterveys- ja päihdepalvelut hyödyntävät erilaisia työmetodeja asiakkaan ja hänen perheensä kanssa. Talveluihin kuuluu tilanteen kartoitus, yksilön ohjaus, hoidon suunnittelu ja hoitoon ohjaus. Työmetodeina ovat kotikäynnit, perhetapaamiset ja asiakkaan neuvonta. Asiakkaan akuutin hoidon jälkeen mielenterveys- ja päihdepalvelussa huomioidaan mahdollinen jatkohoidon tarve. Mielenterveys- ja päihdepalvelut antavat myös tarvittaessa tietoa mielenterveyteen ja päihteisiin liittyvistä asioista yhteistyökumppaneilleen. (Siun Sote 2020b).

Mielenterveys- ja päihdepalvelujen päihdepalvelukeskuksen tavoitteena on auttaa erilaisista riippuvuuksista kärsiviä asiakkaita. Päihdepalvelukeskus tuottaa avokuntoutuksen talveluja muun muassa ryhmätoimintaa päihderiippuvaisille ja muista riippuvuuksista kärsiville sekä heidän läheisilleen. Kaikki avohoidossa tarjottavat talvelut ovat asiakkaille ilmaisia. (Siun Sote 2020b).

## **7 Menetelmälliset valinnat**

Opinnäytetyön menetelmiä miettiessämme halusimme kumpikin toteuttaa kehittämistyömme toiminnallisena opinnäytetyönä, koska se mahdollistaa käytännön läheisen tutkimusotteen ja linkittymisen työelämään. Toiminnallisella

opinnäytetyöllä tähdätään työelämälähtöisen sekä käytännönläheisen toiminnan perehdyttämiseen, ohjaamiseen, järjestämiseen ja rationalisoimiseen. Toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena voi syntyä muun muassa toimintaan suunnattu ohjeistus tai opastus tai tapahtuman järjestäminen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9–10.)

Toiminnalliselle opinnäytetyölle ominaista onkin, että sen pohjalta syntyy aina jokin konkreettinen tuotos. Tuotosta suunniteltaessa kannattaa pohtia kuinka oman tuotoksen saisi nousemaan esille edukseen. Hyvän tuotoksen tulisi olla selkeä, hyödynnettävissä oleva, informatiivinen. Koska tuotos toteutetaan usein toimeksiantajalle, on tärkeää kuulla myös hänen toiveitaan. Tällaisia voivat olla esimerkiksi yrityksen logon liittäminen tuotokseen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51–53.)

Käytimme opinnäytetyössämme yhtenä tiedonhankintamenetelmänä alan teoriakirjallisuutta. Teoriakirjallisuuden hyödyntämisen tarkoituksena on osoittaa ammatillisen teorian ja käytännön kytkeytyminen toisiinsa. Teorioita kriittisesti tarkastelemalla ja soveltamalla käytännön kehittämistyöhön opinnäytetyössä tehtyjen valintojen perustelu on ymmärrettävää. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 42–43.) Teoreettinen tarkastelu osoittaa kehittämistoiminnan kulkusuunnan, ja mutta on jatkuvassa vuorovaikutuksessa kentältä saatavan aineiston kanssa. Kehittämisen edetessä myös teoreettinen viitekehys tarkentuu ja selkeytyy. (Kiviniemi 2015, 78–79.) Teoreettinen viitekehys toimi työmme ohjenuorana koko prosessin ajan. Kävimme kehittämisprosessimme aikana vuoropuhelua keskeisimmistä käsitteistä ja niiden jäsentämisen tarpeellisuudesta opinnäytetyön toimeksiantajamme kanssa.

Toiminnallinen opinnäytetyö on mahdollista toteuttaa määrällisenä tai laadullisena. Määrällisen tutkimuksen avulla pyritään selvittämään esimerkiksi sitä, kuinka paljon jotakin asiaa esiintyy. Tällainen tutkimus vaatii tilastotietoja. Määrällisessä tutkimuksessa menetelmänä voidaan hyödyntää tutkimuslomakkeita, joissa vastaus voi tapahtua avoimien tai monivalintakysymysten kautta. Laadullisen tutkimuksen avulla voidaan selvittää toiminnan

taustalla olevia syitä. Sen avulla pyritään myös saaman laaja kokonaiskuva tutkittavasta asiasta. Laadullisessa tutkimuksessa menetelmänä hyödynnetään erilaisia haastatteluja. (Vilkka & Airaksinen 2003, 58–60, 63.)

Laadullista aineistoa kerätessä yleisimpänä menetelmänä käytetään haastattelua. Haastattelu perustuu molemmin puoliseen vuorovaikutukseen, joka kuitenkin tapahtuu tutkijajohtoisesti (Eskola & Suoranta 2014, 86). Opinnäytetyössä aineistoa voidaan kerätä joko yksilö- tai ryhmähaastattelujen avulla. Haastattelutavan valinta määrittyy opinnäytetyössä ilmenevän tiedon tarpeen mukaan. Toisin kuin tutkimuksellisissa opinnäytetöissä toiminnallisen opinnäytetyön haastatteluissa aineiston litterointi tai analysointi ei ole välttämätöntä. Laadullisen tutkimuksen haastatteluja toteutettaessa tärkeintä ei ole niiden määrä vaan laatu eli haastattelujen tulee olla tarpeeksi kattavia. Myös laadullisessa tutkimuksessa tehdään tutkimussuunnitelma kuten määrällisessä. Tässä tuodaan esille, miksi on valittu tietty aineiston keruu tapa. (Vilkka & Airaksinen 2003, 63–64.)

Haastatteluja voidaan tyypitellä eri kategorioihin kehittäjän asettamien haastattelukysymyksien tai haastattelutilanteen perusteella. Kun kehittäjä haluaa kerätä aineistoa tietyistä teemasta tai haastatella asiantuntijoita, toimii vapaamuotoisempana haastattelumenetelmänä puolistrukturoitu teemahaastattelu. (Vilkka & Airaksinen 2003, 63.) Puolistrukturoidussa teemahaastattelussa teemat ja mahdolliset kysymykset ovat tutkijan etukäteen suunnittelemat ilman tarkkaa järjestystä tai muotoa. Haastattelussa teemat ja kysymykset käydään läpi, mutta haastattelu etenee kehittäjän ja haastattelijan välillä vapaamuotoisesti. (Eskola & Suoranta 2014, 87.) Vilkka & Airaksisen 2003, 63) mukaan puolistrukturoitu teemahaastattelu on yleisin käytetty aineistonkeruumenetelmä toiminnallisissa opinnäytetöissä. Keräsimme aineistoa myös asiantuntijahaastattelujen avulla. Haastateltavana olivat Siun soten Mielenterveys- ja päihdepalvelujen sosiaaliohjaaja Tiia Lakanen, Pielisensuun seurakunnan diakoni Saila Musikka ja A-klinikkasäätiön kehittämiskoordinaattori Laura Barck. Tiia Lakanen ja Saila Musikka ovat toimineet työparina Joensuussa keväällä 2020 toteutuneessa Lasinen Lapsuus-vertaisryhmässä. Laura Barck on

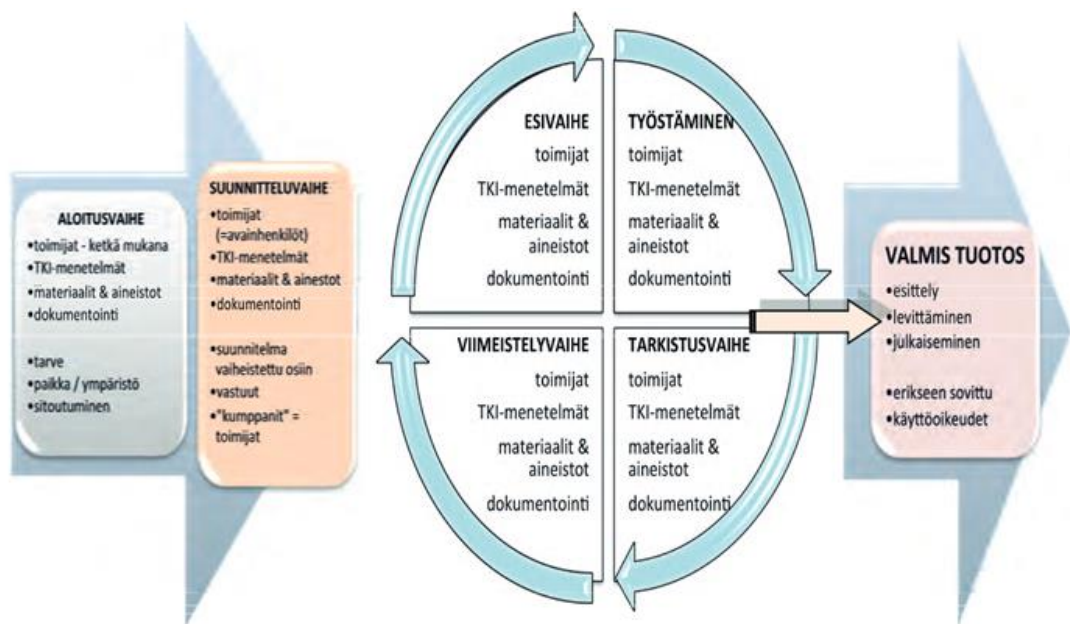
Lasinen lapsuus toiminnassa mukana muun muassa ohjattujen vertaisryhmien ohjaajakouluttajana. Haastattelut toteutimme puhelinhaastatteluina sekä verkkohaastatteluna poikkeustilanteen johdosta. Teimme haastatteluista muistiinpanot, joita hyödynsimme aineistossamme.

Opinnäytetyön aineistoa voidaan kerätä myös dokumentoinnin avulla. Yksi dokumentoinnin väline on opinnäytetyöpäiväkirja. Opinnäytetyöpäiväkirjaan tutkija dokumentoi prosessin kulkua ja sen eri vaiheita. (Vilkka & Airaksinen 2003, 19.) Päiväkirjan toteutustapa on vapaamuotoinen, ja se pohjautuu henkilökohtaiseen reflektioon. Kehittäjä voi sisällyttää päiväkirjaansa myös prosessin aikana läpikäymiään tunteita ja ajatuksia sekä positiivisessa että negatiivisessa hengessä. (Toikko & Rantanen 2009, 81.) Parhaimmillaan opinnäytetyöpäiväkirja toimii raportin kirjoittamisen tukena (Vilkka & Airaksinen 2003, 20). Dokumentoimme molemmat opinnäytetyömme prosessia omiin päiväkirjoihimme. Päiväkirjamerkinnot auttoivat jäsentämään prosessin kulkua sekä helpottivat raportin kirjoittamista. Hyödynsimme päiväkirjaa myös prosessin aiheuttamien tunteiden purkamiseen.

## **8 Opinnäytetyön prosessi**

Opinnäytetyön tekeminen toiminnallisena toimeksiantajalle toi merkitystä työskentelyn aloittamiselle. Työelämäkontaktilla ajattelimme saavamme enemmän ajankohtaista näkökulmaa. Toiminnallisen opinnäytetyön valintaan vaikutti myös Siun Soten ohjeistus, jonka mukaan heille tehtävien opinnäytetöiden tulee olla toiminnallisia. Siun Soten ohjeiden mukaan opinnäytetyön voi olla toiminnan kehittämistä tai jonkinlaisen tuotoksen, kuten oppaan, posterin tai ohjeen laatiminen. Siun Sotelle opinnäytetyötä tehdessä ei kuitenkaan voi haastatella asiakkaita, heidän omaisiaan tai työntekijöitä tutkimusta varten. Työntekijöiden kanssa yhteistyössä on kuitenkin mahdollista kehittää Siun Soten toimintaa. (SiunSote 2020c.)

Olemme kuvanneet opinnäytetyön prosessia Kari Salosen konstruktivistisen mallin mukaisesti (kuvio 1). Konstruktivisen mallin vaiheisiin kuuluvat aloitus-, suunnittelu-, esi-, työ-, tarkastus- ja viimeistelyvaihe. Konstruktivistinen malli yhdistää elementtejä lineaarisesta ja spiraalimallista. Mallin eteneminen muistuttaa spiraalimallia, sillä eri työskentelyvaiheissa pysähdytään arvioimaan työtä ja voidaan palata takaisin päin. Konstruktivistisessa mallissa korostuvat osallisuus ja yhteisöllinen näkökulma ja toiminnan kautta oppiminen. (Salonen 2013, 16–19.)



Kuvio 1. Kehittämistoiminnan konstruktivistinen malli (Salonen 2012).

## 8.1 Aloituskvaihe

Aloituskvaiheessa tuodaan esille työn idea, eli mitä tehdään ja miksi. Näillä pyritään vastaamaan siihen mitkä ovat kehittämistyön tarve ja tehtävä. Tällöin myös pohditaan kehittämistyön kannalta keskeisiä asioita. Näitä ovat yhteistyökumppanit ja kehittämissympäristön. Tärkeää on myös huomioida missä määrin yhteistyökumppanit ovat toiminnassa mukana. (Salonen 2013, 17.)

Kävimme alkuvaiheesta asti vuoropuhelua toimeksiantajan kanssa ideoista kehitystehtäväksi. Keskustelimme siitä, millaisia vertaisryhmiä oli aikaisemmin ollut ja millaisille oli tarvetta. Koska aikaisemmin tarjolla oli ollut vertaisryhmiä lasisen lapsuuden kokeneille henkilöille sekä erikseen päihteidenkäyttäjille, niin toimeksiantajalla oli tarve uudentylaiselle, lasisen lapsuuden kokemuksen omaavien päihdekuntoutujien vertaisryhmän suunnittelulle. Tehtäväksemme tuli suunnitella ohjelmarunko vertaisryhmään, jonka osallistujat ovat päihteidenkäyttäjii, mutta joilla on lasinen lapsuus.

## 8.2 Suunnitteluvaihe

Ideointivaihetta seuraa toimintasuunnitelman laatiminen. Toimintasuunnitelman tarkoituksena on perustella opinnäytetyön aihe, tavoitteet, tarkoitus ja tehtävä. Toimintasuunnitelmassa kuvataan ja jäsennetään myös tietoperusta, prosessin eri vaiheet aikatauluineen, toimijat sekä tarvittavat menetelmät. (Vilka & Airaksinen 2003, 26–36.) Lisäksi esille nostetaan työskentely ympäristö, dokumentointi sekä tutkimuksen ja kehittämisen menetelmät (TKI). Tässä vaiheessa toimintaa rajataan tarkemmin ja huolellinen suunnittelu on tärkeää. Toimintaa ei kuitenkaan voi suunnitella täysin valmiiksi, sillä kaikkia muuttuvia tekijöitä ei ole mahdollista huomioida. (Salonen 2013, 17.)

Toimintasuunnitelman laatimista seuraa teoreettinen tietoperustan etsintä. Tietoperustan avulla osoitetaan kykyä hyödyntää opittua teoriaa käytäntöön. Tietoperustaa etsiessä opinnäytetyötä rajataan keskeisten käsitteiden avulla. Tietoperustan hahmottelussa opinnäytetyöpäiväkirjan hyödyntäminen on aiheellista. Opinnäytetyöpäiväkirja luo kirjoittajalle selkeämmän kuvan lähdemateriaaleista ja niiden laajuudesta. (Vilka & Airaksinen 2003, 41–43.)

Ensimmäisen suunnitteluvaiheen jälkeen aihetta arvioitiin sekä toimeksiantajan että meidän toimestamme. Sen seurauksena palasimme uudestaan suunnitteluvaiheeseen täsmentämään sekä rajaamaan aihetta. Tässä vaiheessa aloimme tarkemmin pohtia asiakasryhmäämme. Pohdimme, suunnitellaanko

ryhmää yleisesti kaikkia päihteidenkäyttäjiä ajatellen vai ainoastaan alkoholin liikakäyttäjille. Päädyimme työssämme käsittelemään päihteidenkäyttäjiä yleisesti. Aluksi tarkoituksena oli myös, että pilotoisimme vertaisryhmän, johon suunnittelimme ohjelmarunon. Pilotoinnista kuitenkin luovuttiin resurssien puutteen vuoksi, sillä jonkun työntekijöistä olisi pitänyt toimia ohjaajanamme ryhmän pilotoinnin aikana. Suunnitteluvaiheen prosessissa olemme käyneet jatkuvaa reflektointia aiheen sisällöstä sekä toimeksiantajamme kanssa että keskenämme.

### **8.3 Työvaihe**

Suunnitteluvaihetta seuraa työvaihe, joka on kestoltaan vaiheista pisin ja raskain. Työvaihe voidaan kuitenkin nähdä merkityksellisenä oppimiskokemuksena. Tässä vaiheessa henkilöiltä vaaditaan kykyä itsenäiseen työskentelyyn, suunnitelmallisuutta ja kykyä ottaa vastuuta. Työvaiheessa saatu ohjaus ja vertaistuki ovat tärkeitä prosessin etenemisen kannalta. Suunnitteluvaiheen ja työvaiheen välissä on lisäksi esivaihe, jonka pituus vaihtelee. Mikäli henkilöt eivät ole valmistautuneet seuraavaan vaiheeseen esivaihe on tällöin pitempi. Positiivista olisi, että esivaihe jäisi lyhyeksi ja siirtyminen kehitysympäristöön tapahtuisi nopeasti. (Salonen 2013, 18.)

Opinnäytetyösuunnitelman valmistuttua pääsimme kentälle eli toteuttamaan asiantuntijahaastatteluja. Ennen haastatteluja laadimme kysymysrunon haastateltaville. Lakasen ja Musikan haastattelut eivät edellyttäneet tutkimuslupia. Barckin haastattelua varten hankimme tutkimusluvan A-klinikkasäätiöltä. Lakasen ja Musikan haastattelut olivat tarkoitus suorittaa alun perin kasvotusten, mutta poikkeusoloista johtuen ne suoritettiin puhelimitse. Barckin haastattelu tehtiin videoyhteyden avulla. Haastattelujen tarkoituksena oli selvittää, mitkä asiat ovat asiantuntijoiden mielestä tärkeitä vertaisryhmän ohjelmarunkoa suunnitellessa.



Lakasen haastattelussa esille nousi asioita, joita ohjaajan tulisi huomioida vertaisryhmää ohjattaessa. Ohjaaja varmistaa, että jokainen ryhmäläinen pääsee kertomaan tilanteestaan eikä huomio mene vain yhdelle henkilölle. On myös huomioitava, että aiheesta puhuttaessa keskustelun tulee olla sensitiivistä ja neutraalia. Missään tapauksessa tapauksia ei tule alkaa vertailemaan keskenään, koska jokaisen tunteet ja ajatukset ovat subjektiivisia kokemuksia. Ohjaaja voi ryhmäläisten kanssa keskustellessaan osoittaa myötätuntoa ja auttaa ymmärtämään, että lapsuuden kokemukset eivät ole olleet henkilön syytä. Mikäli joku ryhmässä tuo ilmi, että hänellä on jokin vakava trauma, ohjaajan tulee ohjata henkilö tarvittavan avun pariin. Harjoituksiin liittyen saimme tietää, että vanhemmuuden roolikarttaa oli hyödynnetty aiemmin käänteisesti ja käsitelty näin vaille jäämisen kokemuksia. Vanhemmuuden roolikartan hyödyntäminen oli koettu aiemmassa ryhmässä hyödylliseksi.

Musikan haastattelu toi esille, että ohjaajan ei ole tarpeen nostaa ryhmäläisille esille päihteidenkäyttöön liittyviä itsestäänselvyyksiä päihteiden haitallisuudesta. Keskustelujen tulisi olla voimavaralähtöisiä ja niissä tulisi suunnata katse tulevaan. Keskustelun tulisi ohjata kuntoutujaa löytämään selviytymiskeinoja ongelmaansa. Ryhmän lopettaminen kesken prosessin ei ole kannattavaa, vaan prosessi tulee käydä loppuun. Kannattavaa olisi päättää ryhmän toiminta niin, että se jättäisi ryhmäläisille positiivisen tunteen ja he olisivat valmiita menemään kohti normaalia arkea. Ryhmässä hyödynnetyistä harjoituksista Musikka toi esille luovat menetelmät, joiden avulla on pyritty vahvistamaan positiivista minäkuvaa ja etsitty omia vahvuuksia.

Sekä Lakasen että Musikan haastatteluista saimme tietoa siitä, miten ryhmän sisältörunkoa voi lähteä rakentamaan. He toivat esille kokemuksiansa perusteella, kuinka monta tapaamiskertaa on sopiva määrä ja minkälaisessa aikaikkunassa ryhmätapaamiset kannattaa toteuttaa. Saimme tietoa myös aiemmin käytetyistä teemoista sekä päihdekuntoutujien vertaisryhmän erityispiirteistä.

Kolmas haastateltavamme Barck toi esille vertaisryhmän ohjaajuuden olevan tiedon välittämistä, turvallisuuden tunteen vahvistamista ja vertaistuen mahdollistamista. Ohjaajan yksi tärkeimmistä tehtävistä on tuoda osallistujille

esille, kuinka lapsuuden traumaattiset kokemukset voivat vaikuttaa myöhemmin elämässä henkilön terveyteen ja hyvinvointiin. Tämä edellyttää ohjaajalta ymmärrystä traumatisoituneen henkilön kohtaamisesta sekä päihderiippuvuudesta sairautena. Ohjaajan tulee osata kuvata lapsuuden kokemusten vaikutusten mekanismeja. Olennaista on ohjata keskustelua niin, että ryhmäläiset pohtivat mekanismeja nykypäivässä eivätkä keskity lapsuuden tapahtumien penkomiseen. On myös tärkeää huomioida, että teemojen käsittelyn painopiste tulee olla enemmän nykyhetkessä kuin liikaa tulevaisuudessa. Vertaiskeskustelun avulla ryhmäläiset pääsevät tarinallistamaan omaa kokemustaan.

Barckin haastattelussa tuli myös esille, että useimmiten lapsuuden kokemusten seurauksena ryhmäläisillä ilmenee tunne-elämän häiriöitä, ulkopuolisuuden tunnetta ja huonommuutta oman arvon tunnossa. Vertaisryhmää ohjattaessa on olennaista huomioida osallistujien tunnekokemukset ja antaa tilaa niiden jakamiselle. Tunne-elämän häiriöiden käsittelyyn ohjaajan on hyvä varautua keskustelun lisäksi erilaisin toiminnallisina menetelmin. Muun muassa päihdetyössä ja ylipäättänsä traumatyöskentelyssä kehollinen työskentely on olennaista. Osallistujille on tärkeää antaa ohjeita ja neuvoja, erityisesti arjen taitojen ohjaaminen on merkityksellistä. Tällaisia taitoja ovat erilaiset vakauttamisharjoitukset, kuten ankkurointi ja hengitysharjoitukset.

Toiminnalliselle opinnäytetyölle on ominaista, että toteutusvaiheessa laaditaan jokin konkreettinen tuotos. Tuotoksen tulee erottua persoonallinen ja erottua näin edukseen. Onnistunut tuotos on käytännöllinen, selkeä, opettavainen ja huomioi kohderyhmänsä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51–53.) Aloitimme tuotoksen työstämisen haastattelujen päätyttyä kesäkuussa. Tuotoksen suunnittelussa huomioimme aiemmat keskustelumme toimeksiantajan kanssa liittyen Siun soten mielenterveys- ja päihdepalvelujen tarpeisiin. Kävimme myös tässä vaiheessa aktiivista vuoropuhelua toimeksiantajan kanssa liittyen tuotoksen ulkonäköön ja sisältöön. Työvaiheessa työskentely osoittautui aiempaa itsenäisemmäksi, mikä lisäsi reflektoinnin määrää.

Keskustelimme keskenämme siitä, millaisia harjoituksia tuotoksessa voisi hyödyntää. Tukeuduimme teoretietoon ja aiemmin tehtyihin tutkimuksiin, kuinka toiminnallisia menetelmiä oli mahdollista hyödyntää päihdekuntoutujien vertaisryhmässä. Elämäntarinatyöskentelyyn liittyviä harjoituksia etsiessämme kiinnitimme erityistä huomiota, että harjoitukset olivat sovellettavissa juuri tämän asiakasryhmän tarpeisiin. Harjoituksia suunnitellessamme hyödynsimme myös olevassa olevaa tietämystämme luovista menetelmistä ja niiden käytöstä sosiaalialalla. Valitsimme tuotokseemme harjoituksia, joiden avulla on mahdollista vahvistaa yksilön minäkuva, rakentaa omaa elämäntarinaa kokonaisemmaksi ja käsitellä tunteita. Haastatteluissa saimme selville, millaiset harjoitukset olivat aiemmin olleet hyväksi havaittuja. Tällaisia olivat vanhemmuuden roolikartan käänteinen hyödyntäminen sekä erilaiset rentoutus ja ankkurointi harjoitukset. Suunnittelimme tuotoksemme harjoitusten etenevän menneisyydestä nykyhetkeen, koska se mahdollistaa oman elämäntarinan jäsentämisen loogisesti ja kronologisesti.

Työn toteutusta seuraa raportointi. Raportin työstäminen on pitkäkestoinen prosessi. Siinä tuodaan esille mitä on tehty, miten ja miksi. Raportissa tuodaan esille opinnäytetyön aiheen teoreettista tietoperustaa, tuotos, sekä havaitut tulokset. Raportissa arvioidaan myös tuotoksen onnistuneisuutta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 65.) Tuotoksen työstämisen ohella aloitimme raportin lopullisen kirjoittamisen. Aikataulutimme raportin kirjoittamisen vaiheet ja kävimme aktiivista keskustelua raportin sisältöön liittyen. Aiemmin luotu opinnäytetyön suunnitelma toimi pohjana raportille. Hyödynsimme kuitenkin laajemmin lähteitä raportissamme.

#### **8.4 Tarkistusvaihe**

Tarkistusvaihe ei ole suoranaisesti erillinen vaihe, sillä se on liitettävissä kaikkiin konstruktiivisen mallin vaiheisiin. Sen merkitys on kuitenkin keskeinen työn onnistumisen kannalta. Tarkistusvaiheen mallissa on spiraalimallin ideologiaa,

sillä siinä arvioidaan tuotosta ja pohditaan kuinka sitä voisi muokata tai parannella ja palataan näin takaisin päin prosessissa spiraalin omaisesti. (Salonen 2013, 18.). Arviointi edellyttää kriittistä pohdintaa muun muassa työn tarpeellisuudesta, aineiston luotettavuudesta ja työn kieliasusta. Merkittävin arvioinnin kohde on opinnäytetyön tavoitteiden ja niiden onnistumisten arviointi. Arvioidessa tulee huomioida myös oma ammatillinen kasvu, sillä opinnäytetyö prosessin suorittaminen on osa opiskelijan ammatillista kasvua. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 154–161.)

Arviointi näkyi eritavoin opinnäytetyö prosessin erivaiheissa. Suunnitteluvaiheessa arvioimme kuinka työ tulisi rajata ja millaiset teemat olisivat työn kannalta keskeisiä nostaa esille. Tuolloin arvioimme myös tiedonhankintamenetelmien eettisyyttä, sillä haastattelu toi omat eettiset kysymyksensä. Työvaiheessa jouduimme arvioimaan useaan kertaan, kuinka ryhmän sisältö tulisi suunnitella, jotta se olisi toimiva kokonaisuus. Arvioimme myös, millaisista harjoituksista vertaisryhmän jäsenet hyötyisivät parhaiten. Raportoinnin aikana arvioimme jatkuvasti tekstiämme hyvin kriittisesti. Keskustelimme aktiivisesti raportin sisällöstä ja muokkasimme sitä monin tavoin prosessin aikana.

## **8.5 Viimeistely vaihe**

Kun sekä raportti että tuotos alkavat olla valmiita seuraa viimeistelyvaihe. Tämä vaihe voi kestää sen mukaan, kuinka paljon työtä on tarpeellista muokata. Viimeistely vaihe voi osoittautua raskaaksi, sillä se vaatii sekä tuotoksen, että raportin yhtäaikaista huomiointia ja viimeistelyä. Tässä vaiheessa tuotos esitellään toimeksiantajalle, jolloin hän voi esittää halutessaan muutoksia tuotokseen. (Salonen 2013, 19.) Kävimme toimeksiantajamme kanssa aktiivista keskustelua tuotoksesta ja muokkasimme sitä tarpeiden mukaiseksi. Alun perin tuotoksen nimenä oli vertaistukiryhmän ohjelmarunko. Aloimme kuitenkin pohtimaan tulisiko nimeä muuttaa ohjaajan oppaaksi, sillä saimme paljon tietoa

asioista, joita vertaisryhmää ohjatessa tulisi huomioida. Keskustelimme asiasta toimeksiantajamme kanssa ja myös hän piti tätä nimeä toimivampana.

Lähetimme valmiin tuotoksen toimeksiantajan arvioitavaksi. Toimeksiantajan pyynnöstä lisäsimme oppaaseen vielä toimeksiantajan organisaation logon. Tämä oli tärkeää, sillä tuotos oli toteutettu Siun Sotelle ja se tuli Siun Soten mielenterveys- ja päihdepalvelujen käyttöön. Liitimme Siun Soten logon tuotoksen jokaiselle sivulle. Muokkasimme tuotostamme myös siten, että siihen tulivat linkin lisäksi myös lähdeviittaukset. Lähdeviitteet ja linkit mahdollistavat ryhmän ohjaajia löytämään tarvittaessa alkuperäisten harjoitusten lähteet, koska joitakin harjoituksia muokkasimme hieman sisältöön soveltuvammiksi.

Toimeksiantajamme piti tuotostamme onnistuneena. Olimme myös itse tyytyväisiä oppaan ulkonäköön ja sisältöön. Sisällön suunnittelussa onnistuimme hyvin. Saimme haastatteluista selkeää tietoa siitä, miten sisältö kannattaa suunnitella. Suunnittelutyö oli selkeää ja sujuvaa sekä löysimme sisältöön soveltuvia harjoitteita riittävästi. Emme halunneet tehdä sisällöstä liian tarkkaan suunniteltua, että ryhmän ohjaajalle jää mahdollisuuksia muokata sisältöä osaamisensa ja ryhmän tarpeiden mukaiseksi.

## **8.6 Valmis tuotos**

Toiminnallisessa opinnäytetyössä lopputuloksena on konkreettinen tuotos. Tuotos voi olla tapahtuma tai tuote, kuten esite, opas tai kansio. Valmis tuotos esitellään toimeksiantajalle, minkä jälkeen se siirtyy hänen käyttöönsä. Sovittaessa tuotosta on myös mahdollista levittää tai julkaista laajemmin. (Salonen 2013, 19–20.)

Opinnäytetyömme tuotos valmistui elokuussa. Poikkeusoloista johtuen lähetimme sähköisesti toimeksiantajallemme tuotoksen. Tuotos oli toimeksiantajamme odotusten mukainen. Luomamme tuotos on ohjaajanopas lasisen lapsuuden kokemuksen omaavien päihdekuntoutujien vertaisryhmään.

Ohjaajan opas on tarkoitettu Siun soten Mielenterveys- ja Päihdepalvelujen ohjaajille hyödynnettäväksi vertaisryhmien ohjaamista varten.

Tuotos sisältää harjoitteita sekä ohjeita ohjaajalle, siitä millaisia asioita tulisi huomioida vertaisryhmää ohjatessa. Toimeksiantajan pyynnöstä teimme tuotoksen sekä paperiversiona että sähköisenä versiona. Sovimme toimeksiantajamme kanssa, että toimitamme paperisen version myöhemmin sovittuna aikana.

## **9 Tuotoksen esittely**

Opinnäytetyömme tuotos on ohjaajan opas lasisen lapsuuden kokeneiden päihdekuntoutujien suljettuun, maksimissaan kahdeksan hengen vertaisryhmään. Tuotos on suunniteltu siten, että vertaisryhmä sisältää yhteensä kymmenen tapaamiskertaa. Tuotos on nimeltään Ohjaajan opas lasisen lapsuuden kokemuksen omaavien päihdekuntoutujien vertaisryhmään. Tuotos on koottu A4-kokoon sekä sähköisenä että paperisena versiona toimeksiantajan logolla varustettuna. Tuotos sisältää 22 sivua. Tuotoksen ensimmäisillä sivuilla on lyhyt perehdytys ryhmän sisällöstä ohjaajalle, jonka jälkeen on kuvattu eri kerroille suunnitellut harjoitukset lähdeviitteineen (liite 3).

Ensimmäinen kerta on varattu tutustumiseen ja ryhmän sisällön esittelyyn. Toinen tapaamiskerta sisältää lapsuuden ja nuoruuden käsittelyä. Tuolloin asiakkaiden kanssa hyödynnetään vanhemmuuden roolikarttaa käänteisesti. Vanhemmuuden roolikartassa näkyvät osa-alueet, joilla huoltajan tulee tukea lasta. Käänteisesti käytettynä sen avulla voidaan havainnoida lapsena koettuja vaille jäämisen kokemuksia.

Kolmannen kerran tapaaminen keskittyy aikuisuuteen. Tuolloin ryhmäläiset käsittelevät aikuisena kokemiaan asioita janatyöskentelyn avulla. Janaan ryhmäläinen merkitsee tapahtumat, jotka ovat kokeneet elämässään

merkityksellisiksi. Tehtävään kuuluu myös oman elämäntarinan jakaminen muille, siinä määrin mikä tuntuu kuntoutujalle sopivalta.

Neljäs kerta päättää hetkellisesti elämäntarina työskentelyn nykyhetki teemalla. Tällä kerralla tarkoituksena on vahvistaa ryhmäläisten positiivista minäkuvausta, sekä pohtia siitä, kuinka kukin näkee itsensä naisena/miehenä. Harjoituksena käytetään työkalua, jonka avulla henkilö voi löytää itsestään uusia puolia. Harjoitus perustuu ajatukseen, että jokaisella ihmisellä on piirteitä, jotka he itse tiedostavat, mutta myös ominaisuuksia, joita he eivät itse huomaa, mutta muut huomaavat. Harjoituksessa ryhmäläiset jakautuvat pareihin ja valitsevat viisi paria kuvaavaa ominaisuutta, samalla kun hän on itse kirjoittanut viisi itseään kuvaavaa ominaisuutta.

Viides kerta keskittyy psyykkiseen hyvinvointiin ja selviytymiskeinojen etsimiseen. Harjoituksena hyödynnetään työkalua, josta tulevat esille kuusi erilaista keinoa, kuinka ihminen voi selviytyä haastavista tilanteista. Nämä keinot ovat henkinen, tunteellinen, sosiaalinen, luova, älyllinen ja fysiologinen. Ryhmäläisten on mahdollista löytää uusia selviytymiskeinoja harjoituksen avulla. Harjoitus voidaan nähdä myös itsetutkiskeluna sillä se antaa mahdollisuuden pohtia, millaisiin selviytymiskeinoihin on aiemmin elämässään turvautunut.

Kuudennen kerran teemana on tunnetyöskentely. Harjoitukseksi olemme laittaneet tähän kohtaan kaksi eri mahdollista. Ensimmäinen on kuinka tunteet voi tunnistaa kehossa. Tämä harjoitus auttaa ymmärtämään erilaisten tunteiden ilmenemistä. Toisessa harjoituksessa hyödynnetään työkalua, joka soveltuu vihantunteiden tunnistamiseen ja sanoittamiseen, sekä vihan hallintaan.

Seitsemännellä kerralla kiinnitetään huomio ryhmänjäsenten sosiaalisiin suhteisiin. Tässä hyödynnetään apuna verkostokarttaa. Karttaan merkitään ihmiset, jotka koetaan tärkeinä. Verkostokartta auttaa havainnoimaan omia sosiaalisia voimavaroja. Sen avulla voidaan myös kiinnittää huomiota siihen kaipaavatko jotkut ihmissuhteet korjaamista.

Kahdeksannella kerralla pohditaan laajemmin ryhmäläisten voimavaroja ja vahvuuksia. Asiaa lähestytään kysymysten avulla, jotka käsittelevät sitä millaisia positiivisia asioita ryhmäläisillä on elämässään ja kuinka he saavat nämä asiat

pysymään myös jatkossa osana elämäänsä. Pohditaan myös millaisia muutoksia he kaipaavat arkeensa ja mitä muutosten aikaan saaminen vaatii itseltä.

Yhdeksännellä kerralla palataan elämäntarinyöskentelyyn tulevaisuus teemalla. Tehtävänä on kirjoittaa kirje itselle vuoden päähän. Kirjeissään ryhmäläiset käsittelevät tulevaisuuden unelmia, toiveita, sekä odotuksia. Kirjeen teemat voivat liittyä esimerkiksi ihmissuhteisiin, opiskeluun tai työelämään. Harjoituksessa kirjoitetut kirjeet ovat henkilökohtaisia eikä niitä käsitellä yhdessä.

Kymmenennelle kerralle ohjaaja ja ryhmänjäsenet ovat suunnitelleet jonkin mukavan yhteisen ajanvietteen. Päätös kerta on tärkeä, sillä se päättää ryhmänjäsenten prosessin vertaistukiryhmässä.

Ohjaajan oppaan teemoissa ja sisällöissä huomioimme teoreettisesta viitekehystä ja asiantuntijahaastatteluista esiin nousseet oleellimmat seikat. Oppaan harjoituksissa huomioimme erityisesti lasisen lapsuuden kokemusten jakamisen ja jäsentämisen osana omaa elämäntarinaa. Oppaaseen sisällytettiin myös päihdekuntoutujien vertaisryhmän erityispiirteisiin sopivia harjoituksia.

Sijoitimme harjoitukset etenemään kronologisesti lapsuudesta nuoruuteen ja yhä edelleen aikuisuuteen eli nykyhetkeen. Alussa ryhmäläisten kanssa on tarkoituksena käydä läpi heidän lapsuuttaan ja sitä millaisena he ovat kokeneet lapsuuteensa sekä millaisia tunteita se on heissä herättänyt. Halusimme, että harjoitukset etenisivät loogisesti ja kronologisesti, jolloin elämäntarinyöskentely helpottaisi oman elämän hahmottamista yhtenäisenä mielekkäänä kokonaisuutena. Työskentelyn avulla ryhmäläisten on myös mahdollista havaita kuinka heidän lapsuuden kokemuksensa vaikuttavat mahdollisesti edelleen heidän nykyhetkessään.

Päädyimme tähän sijoitteluun myös siksi, että haastatteluissa tuli ilmi, että keskustelun tulisi olla lähinnä nykyhetkessä. Nykyhetken haasteiden ymmärtäminen menneisyyden käsittelyn avulla koettiin toimivana. Sijoitimme tuotoksemme loppuun myös tulevaisuuteen liittyvää työskentelyä.

Ohjaajan opas on tarkoitettu Siun soten mielenterveys- ja päihdepalvelujen työntekijöiden vapaaseen käyttöön. Pyrimme tekemään oppaasta selkeän ja helppolukuisen työkalun vertaisryhmän ohjaajille, joka on tarvittaessa



muokattavissa ohjaajan osaamisen ja ryhmän tarpeiden mukaiseksi. Onnistuimme mielestämme toteuttamaan oppaan toimeksiantajan tarpeiden mukaisesti, koska arvioitimme toimeksiantajallamme suunnitelmiamme ja tuotosta prosessin eri vaiheissa. Toivomme, että tekemämme ohjaajan opas hyödyttää mielenterveys- ja päihdepalvelujen työntekijöitä ohjaustyössään.

## **10 Pohdinta**

### **10.1 Johtopäätökset**

Opinnäytetyömme yhtenä keskeisenä teemana oli lasisen lapsuuden kokemusten vaikutus päihteiden käyttöön myöhemmällä iällä ja kokemusten käsitteleminen vertaisryhmässä. Vaikka vanhempien haitallinen päihteidenkäyttö ei automaattisesti aiheuta päihteiden riskikäyttämistä lapsilla, on näillä lapsilla silti havaittu usein muita haasteita. Tällaisilla henkilöillä on ilmennyt ongelmia etenkin sosiaalisessa elämässä, sekä psyykkisen hyvinvoinnin kanssa (Karttunen, 2016 120–125). Sama asia on noussut esille myös aiemmissa tutkimuksissa, sillä Maritta Itäpuisto tuo esille vanhempien haitallisen päihteidenkäytön vaikuttavan myöhempään henkiseen hyvinvointiin (Itäpuisto 2005, 32–34).

ACE tutkimus on osoittanut, että kaikkien lapsuuden traumojen voidaan nähdä vaikuttavan aikuisuudessa, ei ainoastaan päihteidenkäytön. ACE tutkimuksen mukaan henkilön hyvinvointiin vaikuttaa negatiivisesti, mitä enemmän hänellä on traumatisoivia kokemuksia taustalla. (Burke Harris 2019, 68.) Myös Michael Sheridanin (1995) tutkimuksessa on havaittu, että mikäli lapsena koettuun vanhempien päihteiden käyttöön yhdistyy väkivaltaa tai laiminlyöntiä, lisää tämä huomattavasti riskiä myöhempään päihteidenkäyttöön. (Karttunen 2016, 122.) Aiempien tutkimusten ja teoriakirjallisuuden perusteella voidaan siis päätellä, että suoranaisestä periytymisestä päihteidenkäytössä ei voida puhua. Lapsuudessa koettua vanhempien haitallista päihteidenkäyttöä voidaan pitää traumatisoivana,

mutta tulee huomioida, että myös muut lapsuudessa koetut traumat voivat aiheuttaa liiallista päihteidenkäyttöä myöhemmällä iällä. Myöhemmin ilmenevät haasteet elämässä eivät myöskään automaattisesti tarkoita päihteidenkäyttöä vaan voivat viitata myös muihin ongelmiin. Oletettavaa kuitenkin on, että lapsuudessa koetut traumat tuovat jonkinlaisia haasteita myös aikuisuuteen.

Aiempien tutkimusten myötä on noussut esille vertaistuen merkitys päihdekuntoutujan tai lasisen lapsuuden kokeneen henkilön kannalta. Näissä tutkimuksissa on tuotu esille vertaistukeen liittyviä positiivisia asioita, kuten voimaantumista (Tuominen 2014, 25–26.) Lasisen lapsuuden kokemusten omaavien vertaisryhmään hakeutumisen taustalla on usein tarve käsitellä ja ymmärtää omia lapsuuden kokemuksia. Kokemuksia halutaan jakaa toisten vertaisryhmäläisten kanssa. Vertaisryhmän osallistujat kokevat merkityksellisenä myös ammattitaitoiset ohjaajat sekä perusteellisesti ja tarpeenmukaisesti suunnitellun ryhmän sisällön. Vertaisryhmästä halutaan usein tukea lapsuuden kokemusten aiheuttamien tunteiden kohtaamiseen ja käsittelyyn. Vertaisryhmään osallistujat pitävät merkittävänä ryhmässä käytyjä keskusteluja sekä toiminnallisia menetelmiä. (Puominen & Sarkama 2015, 28–33.) Puominen ja Sarkaman (2015) tutkimus osoittaa tunnetyöskentelyn tärkeyden vertaisryhmässä. Tunnetaitoja käsitteleviä harjoituksia ja tunteista puhumista voidaankin pitää todella tarpeellisena osana vertaisryhmää.

Tekemässämme ohjaajan oppaassa on kiinnitetty huomiota harjoituksissa erityisesti elämäntarinyöskentelyyn sekä minäkuvan kehittymiseen. Teoksessa Kuukasjärvi, Linnossuo ja Sutinen tuli ilmi, että elämäntarinyöskentelyllä on merkittävä vaikutus sen kannalta millaisena, henkilö näkee elämänsä. Elämäntarinyöskentely voidaan nähdä merkitystä tuovana ja eheyttävänä. Sen avulla pyritään auttamaan henkilöä hahmottamaan oma elämä mielekkäänä kokonaisuutena, jonka tulevaisuuteen voi vaikuttaa. Elämäntarinyöskentely mahdollistaa myös turvallisen tarkastelun oman elämän kipukohtiin. (Linnossuo 2011, 10–11.) Oman historian läpikäymistä pidetäänkin tärkeänä osana päihdekuntoutusta (Valkonen ym. 2011, 59). Teoriakirjallisuuden perusteella voidaan olettaa, että päihdekuntoutujien kanssa hyödynnettävä

elämäntarinatyöskentely tukee osaltaan menneisyyden traumaista ylipääsemistä. Työskentely voidaan nähdä myös turvallisena tapana kohdata omaa historiaa, joka muutoin saattaa olla haastavaa. Teoriakirjallisuus osoittaa myös, että elämäntarinatyöskentely tukee henkilön hyvinvoinnin kehittymistä.

Haastatteluissa nousi myös esille, että aiemmassa ryhmässä lapsuuden kokemusten läpikäyminen oli koettu positiivisena. Myös menneisyyden asioiden jakaminen ja niiden kohtaaminen nähtiin rakentavana, sillä sen avulla on mahdollista ymmärtää nykyhetkeä, omia valintoja, tunteita ja muodostaa eheä kuva omasta elämästä. Elämäntarinatyöskentely nähtiin kuitenkin pitkäkestoisena prosessina, joka toimiakseen vaati prosessin loppuun viemisen. Haastatteluissa nostettiin esille myös vertaisryhmän osallistujien erityispiirteiden ja tarpeiden tärkeys ryhmän sisältöä suunniteltaessa. Haastattelujen pohjalta voitiin olettaa, että elämäntarinatyöskentelyä kannattaisi jatkossa hyödyntää yhä enemmän päihdekuntoutujien hyvinvoinnin edistämiseksi. Elämäntarinatyöskentely vaatii kuitenkin aikaa kuten haastatteluissa tuli ilmi, joten koemme, että työskentely vaatii myös kuntoutujalta sitoutumista onnistuakseen. Vaikka sekä haastattelut että teoriakirjallisuus osoittivat elämäntarinatyöskentelyn hyödyllisyyden, on silti harjoituksia valitessa huomioitava, etteivät kaikki harjoitukset palvele yhtä lailla kaikkia päihdekuntoutujien ryhmiä.

Oppaamme on suunniteltu ammattilaisten käytettäväksi, koska teemojen käsittely edellyttää ammattilaisten antamaa tietoa traumatyöskentelyyn liittyen, sekä mahdollisuutta antaa tukea ja ohjausta. Haastateltavat toivat esille, että aiemmissa vertaisryhmissä ryhmäläiset olivat kokeneet ammatillisen ohjaajan tärkeänä osana vertaisryhmää. Ammattitaitoisella ohjaajalla on myös osaamista ohjata ryhmäläinen tarvittavien lisäpalvelujen pariin. Oppaan harjoitukset on valittu siten, että ne tukevat ryhmäläisten minäkuvan kehitystä, auttavat muodostamaan eheämmän ja mielekkään kuvan omasta elämästä ja auttavat tunteiden käsittelyssä.

Tekemissämme haastatteluissa esille nousi myös ohjaajan roolin merkityksellisyys vertaisryhmässä erityisesti siksi, että ammattilainen pystyy antamaan ryhmäläisille tarvittavaa tietoa siitä, kuinka lapsuuden traumat voivat

vaikuttaa myöhemmin elämässä. Ohjaajalta saatu tieto trauman vaikutuksesta mahdollistaa ryhmäläisten omien kokemusten jäsentämisen ja ymmärtämisen. Haastattelujen perusteella voitiin olettaa, että vertaisryhmän ohjaajalla tulee olla tietoa trauman aiheuttamista vaikutuksista psyykkiseen hyvinvointiin.

## 10.2 Eettisyys ja luotettavuus

Eskola & Suorannan (2014, 52) mukaan jos tutkija ymmärtää tutkimukseensa liittyvän eettiset kysymykset, niin silloin tutkija toteuttaa eettisesti korrektia tutkimusta. Opinnäytetyötä tehdessä eettisyyden ja luotettavuuden huomioiminen olivat meille erittäin tärkeitä peruspilareita erityisesti siksi, koska toimeksiantajamme oli Pohjois-Karjalan alueella toimiva julkisia sosiaali- ja terveyspalveluja tuottava organisaatio Siun sote. Tutustuimme Siun soten opinnäytetyön ohjeistuksiin, ja saimme myös lisäohjeistusta organisaation omalta asiantuntijalta.

Tutkimuksessa noudatetaan tutkimuseettisiä toimintatapoja rehellisyyttä, tarkkuutta ja huolellisuutta noudattaen. Tutkimuseetiikan mukaisesti tutkimukselle hankitaan tarvittavat tutkimusluvut. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2020.) Meille oli tärkeää toimia opinnäytetyöprosessin jokaisessa vaiheessa eettisesti oikein ja pyrimme olemaan huolellisia sekä tarkkoja erityisesti tutkimuslupaan liittyvissä asioissa. Meidän ei tarvinnut hankkia tutkimuslupaa toimeksiantajalta opinnäytetyötämme varten. Asiantuntijahaastatteluja valmistellessa meidän tuli hankkia tutkimuslupa A-Klinikkasäätiöltä Laura Barckin haastattelua varten. Muihin haastatteluihin emme tarvinneet tutkimuslupia. Kysyimme haastateltaviltamme luvan käyttää lähteenä heidän lausuntojaan.

Tutkimusta tehtäessä sovitaan tutkimukseen osallistuvien kanssa yhteisistä käytänteistä esimerkiksi oikeudet, vastuut, velvollisuudet ja periaatteet sekä aineistoon liittyvät käyttöoikeudet (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2020). Opinnäytetyömme eräs avainsanoista on lasinen lapsuus. Kyseinen termi on kuitenkin A-klinikkasäätiön kehittänyt, joten tutkimuseetiikan periaatteita

noudattaen selvitimme voimmeko hyödyntää opinnäytetyössämme kyseistä termiä. Otimme yhteyttä A-klinikkasäätiön kehittämiskoordinaattori Laura Barckiin ja kysyimme häneltä luvan käyttää lasinen lapsuus-termiä opinnäytetyössämme. Raportissa täytyi tuoda kuitenkin esille, että emme toteuttaneet opinnäytetyötä A-klinikkasäätiölle.

Kehittämistoiminnassa korostuu toiminnan tuloksena syntyneen tiedon käyttökelpoisuus. Tiedon ollessa käyttökelpoista, se osoittaa myös kehittämistoiminnan luotettavuuden. (Toikko & Rantanen 2009, 121.) Opinnäytetyömme aihe oli toimeksiantajamme idea. Toimeksiantaja toi esille, että tämänlaista vertaisryhmää ei vielä ole perustettu ja sille oli tarvetta. Prosessin myöhemmässä vaiheessa myös muut haastattelumme asiantuntijat toivat esille vertaisryhmän tarpeellisuuden. Meille ilmeni myös se, että ylisukupolvisuus päihteidenkäytön suhteen on vähemmän esille tuotu teema.

Kehittämistoimintaan liittyy olennaisesti sosiaalisuus. Kehittämistoiminnassa kehittäjät ovat toimijoita ja toimijat puolestaan ovat kehittäjiä. Kehittämistoiminnan luotettavuuteen kytkeytyy olennaisesti siis myös toimijoiden sitoutuminen, jotta toiminnan aineisto, metodit sekä tuotos täyttävät tutkimuseettikan mukaiset luotettavuuden kriteerit. (Toikko & Rantanen 2009, 124.) Olimme tiiviissä yhteistyössä toimeksiantajamme kanssa. Halusimme toteuttaa opinnäytetyön toimeksiantajan tarpeita vastaavaksi, ja pyrimme huomioimaan työssämme kaikki tarpeet ja toiveet. Kysyimme myös prosessin eri vaiheissa palautetta ja kehittämissuhteita muun muassa teoreettiseen viitekehykseen sekä tuotokseen liittyen.

Vilka & Airaksinen (2003, 72) toteavat, että oman alan kirjallisuuden tutkiminen mahdollistaa ajantasaisen tiedon löytymisen tutkimusta varten. Tutkimuksessa käytetään eettisten standardien mukaisia tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmiä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2020.) Perehtymällä alan tietoperustaan varmistimme työmme luotettavuuden ja ajankohtaisuuden. Opinnäytetyötä tehdessämme suhtauduimme kriittisesti käytettäviin lähteisiin. Pääasiallisesti pyrimme käyttämään korkeintaan kymmenen vuotta vanhoja lähteitä, jotta tietoperusta on ajankohtainen. Lisäksi useat hyödyntämämme tutkimukselliset lähteet olivat yhteistyötahojemme asiantuntijoiden suosittelemia.

### 10.3 Oppimisen ja ammatillisen kasvun kokemukset

Peter Jarvis (1987) on ilmaissut reflektion olevan tapa, jossa ihminen löytää uuden tavan toimia tai ymmärtää tarkasteltuaan aiempia kokemuksiaan. Oppiminen on jatkuva prosessi, joka ei pääty koulun myötä vaan jatkuu edelleen työelämässä. Työelämässä ammattilainen joutuu jatkuvasti arvioimaan ja pohtimaan omaa työskentelyään kriittisesti ja muokkaamaan toimintaan havaintojensa pohjalta. (Karvinen 1993, 25–27.)

Päihteidenkäyttöön liittyvä tematiikka oli meille entuudestaan melko tuntematon aihealue, joten opinnäytetyössämme käsitelimme pitkälti meille entuudestaan tuntemattomia teemoja. Tämä oli kuitenkin hyvin antoisaa, mielenkiintoista ja haastavaa. Koimme, että on tärkeää olla tekemässä näkyväksi asiaa, joka koskettaa hyvin monia perheitä.

Opinnäytetyömme prosessia kuvasi kirjaimellisesti jatkuva oppiminen ja ammatillinen kasvu. Löysimme samaistumiskohtia prosessin aikana Bertha Capen Reynoldsin ammatillisen kasvun teorian erityisesti toisesta vaiheesta. Reynoldsin mukaan toisessa vaiheessa voidaan havaita eräänlainen uppoa tai ui -ilmiö. Tätä vaihetta ilmentää opiskelijan keskittyminen ensimmäisen vaiheen tavoin edelleen, mutta hän kykenee mukautumaan jo psyykkisesti pelottavaan eli uuden oppimisen tilanteeseen. Opiskelija on rauhallinen, hän pystyy realisoimaan tilanteen ja selviytymään siitä ilman kauhua. Kun opiskelija aloittaa toiminnan, jossa hän kokee olonsa suhteellisen turvalliseksi, niin hän kykenee huomioimaan myös ympäristön. Jos ympärillä olevat ihmiset osoittavat myönteistä reagointia opiskelijaa kohtaan, niin se rohkaisee häntä etenemään. Tämä vaihe voi kestää pitkään. Vaiheen kesto riippuu siitä saako opiskelija hyväksyntää muilta tilanteessa olevilta ihmisiltä. Tärkeintä tässä vaiheessa on muistaa, että opiskelija ei vielä ymmärrä oppimaansa uusia asioita. Tässä vaiheessa voi havaita opiskelijassa sen, että hän on hyvä oppija teoriassa muttei osaa soveltaa sitä käytäntöön. (Reynolds 1942, 76–78.)

Uuden teoreettisen kokonaisuuden haltuunotto ja jäsentäminen sekä sen soveltaminen käytäntöön osoittautuivatkin alkuinnostuksen jälkeen aika

haasteelliseksi. Prosessin kulku ja sen vaiheet vaikuttivat koko kevään ajan epäselviltä, ja kaikki alkoi selkeytyä kunnolla vasta tuotosvaiheessa kesällä. Saimme kuitenkin koko ajan hyvää palautetta toimeksiantajaltamme ja muilta yhteistyötahoilta, joten saimme rohkaisua ja varmistusta työskentelyymme.

Koimme työskentelyn kaikkien yhteistyökumppaneiden kanssa antoisana ja sujuvana. Saimme yhteistyötahoiltamme paljon hyödyllistä tietoa aiheesta, jota hyödynsimme opinnäytetyössämme. Koemme myös, että prosessin aikana saadusta tiedosta on varmasti hyötyä myös tulevaisuudessa sosionomin työssä esimerkiksi päihteisiin liittyvän problematiikan parissa sekä moniammatillisessa yhteistyössä. Koska yhteistyötahomme korosti aiheen tärkeyttä, koimme opinnäytetyön tekemisen hyvin merkitykselliseksi ja kiehtovaksi. Toisaalta se toi myös aikamoisia paineita opinnäytetyön ja tuotoksen onnistumiseen. Ajoittain paineenalaisena työskentely lamaannutti ja vaikeutti työhön tarttumisen sekä siihen perehtymisen.

Teimme opinnäytetyömme pääosin etänä, sillä asumme eri paikkakunnilla. Etätyöskentely osoittautui alkuvaiheessa haasteelliseksi, koska kun emme hahmottaneet aiheitamme kunnolla, niin työnjakokin oli epäselvää. Työnjaon ollessa epäselvä opinnäytetyöhön perehtyminen tuntui vaivalloiselta. Työskentely vaati hioutumista aika pitkään ennen kuin välillemme syntyi mutkaton ja luottamuksellinen työskentelysuhde. Opimme ottamaan huomioon kummankin vahvuudet työskennellessä ja hyödyntämään niitä. Kävimme paljon myös reflektoivia keskusteluja työskentelystä ja sen sisällöstä. Reflektointi onkin ollut tärkeä osa prosessia ja koemme, että se on asia jota, hyödynnämme myös tulevaisuudessa työelämässä.

#### **10.4 Opinnäytetyön hyödynnettävyys**

Alun perin meidän oli tarkoitus opinnäytetyönä myös pilotoida vertaisryhmä, jossa tekemäämme tuotosta hyödynnettäisiin. Koska tämä idea jäi kuitenkin toteuttamatta, koemme, että jatkotutkimuksen aiheena tulevaisuudessa olisi

toteuttaa oppaan sisältöä vastaava vertaisryhmä. Tutkimuksessa voisi selvittää ryhmäläisten ja ohjaajan kokemuksia sisällöstä ja sen toimivuudesta.

Jatkotutkimuksen aiheena voisi olla myös elämäntarinyöskentelyn merkitys vertaisryhmän jälkeen. Tutkimuksessa selvitettäisiin osallistujien voimaantumisen ja eheytyksen kokemuksia elämäntarinan jäsentämisen seurauksena. Tutkimuksessa voitaisiin haastatella kuntoutujia ja selvittää millaiset tekijät he erityisesti kokivat voimaantumista ja eheytymistä tukevinä.

Mahdollinen jatkotutkimus voisi olla myös ylisukupolvisten ongelmien tarkempi tutkiminen. Tutkimuksessa voitaisiin selvittää haastattelun avulla, missä määrin tutkimukseen osallistuvat havaitsevat itsessään samankaltaisia käyttäytymismalleja, kuin heidän vanhemmillaan on ollut esimerkiksi päihteiden käytön suhteen.



## Lähteet

- Ackerman, R. J. 1991. Lapsuus lasin varjossa: lapsi alkoholiperheessä. Helsinki: VAPK-kustannus.
- Barck, L. 2020. Kehittämiskoordinaattori. A-Klinikkasäätiö. Haastattelu.12.5.2020.
- Burke Harris, N. 2019. Syväälle ulottuvat juuret. Turvattomasta lapsuudesta tasapainoiseen aikuisuuteen. Helsinki: Basam Books Oy.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2014. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Holmila, M., Bardy, M. & Kouvonen, P. 2008. Lapsuus päihdeperheessä ja kielteisen sosiaalisen perimän voittaminen. Yhteiskuntapolitiikka 421–432. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/100218/holmila.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Häkkinen, I. 2013. Toipumiskulttuuri. Päihdetoipuminen ja esimerkin voima. Tallinna: Prometheuskustannus Oy.
- Itäpuisto, M. 2005. Kokemuksia alkoholiongelmiaisten vanhempien kanssa eletystä lapsuudesta. Kuopion yliopisto. Sosiaalipsykologian ja sosiologian laitos. Väitöskirja. [http://www.oppi.uef.fi/uku/vaitokset/vaitokset/2005/isbn951-27-0363-7.pdf\\_11.8.2020](http://www.oppi.uef.fi/uku/vaitokset/vaitokset/2005/isbn951-27-0363-7.pdf_11.8.2020).
- Karttunen, T. 2016. Ylisukupolvisuusilmiön moninaisuus päihdeongelmissa. Teoksessa Nousiainen, K., Petrelius, P. & Yliruka, L. (toim.) Puheista tekoihin! Ylisukupolvisten ongelmien ehkäiseminen lastensuojelussa ja perhe- ja sosiaalipalveluissa. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 1–153.
- Karvinen, S. 1993. Reflektiivinen ammatillisuus sosiaalityössä. Teoksessa Granfelt, R., Jokiranta, H., Karvinen, S., Matthies, A. & Pohjola, A. (toim.) Monisärmäinen sosiaalityö. Helsinki. Sosiaaliturvan keskusliitto 25–27.
- Kellomäki, A. 2017. Kosteusvaurioita. Kasvukertomuksia pullon juurelta. Keuruu: Arena Kustannus Oy.
- Kiviniemi, K. 2015. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Valli, R. & Aaltola, J. (toim.) 2015. Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus 74–88.
- Korhonen, M. 2000. Oma elämäntarina itseymmärryksen välineenä. Teoksessa Onnismaa, J., Pasanen, H. & Spangar, T. (toim.) Ohjaus ammattina ja tieteenalana I. Ohjauksen lähestymistavat ja ohjaustutkimus. Juva: WS Bookwell Oy. 57–70.
- Kotovirta, E. 2009. Huumeriippuvuudesta toipuminen Nimettömien Narkomaanien toveriseurassa. Jyväskylä. Kirjoittaja & Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. . <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/79961/1b2e240e-e5d2-4c58-b879-9889407028f8.pdf?sequence=1>
- Kurki, M. & Salo-Chydenius, S. 2018. Päihdehoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Lakanen, T. 2020. Sosiaaliohjaaja. Siun sote. Haastattelu.14.4.2020.
- Lappalainen-Lehto, R., Romu, M-L. & Taskinen, M. 2007. Haasteena päihteen. Ammatillisen päihdetyön perusteita. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Lasinen lapsuus. 2020a. Tietoa: ilmiön laajuus. <https://lasinenlapsuus.fi/tietoa/ilmion-laajuus> 13.8.2020.
- Lasinen lapsuus. 2020b. Mitä on lasinen lapsuus? <https://lasinenlapsuus.fi/tietoa/mita-lasinen-lapsuus>. 25.3.2020
- Lasinen lapsuus. 2020c. Info. <https://lasinenlapsuus.fi/info>. 1.9.2020.
- Linnossuo, O. 2011. Narratiivisuus ja elämäntarinarikitoittaminen. Teoksessa Kuukasjärvi, A. Linnossuo, O. & Sutinen, J. (toim.) Taidetyöskentely arjen

- näyttämöillä. Teoriaa, menetelmiä ja sovelluksia. Tampere. Tampereen yliopistopaino – Juvenes Print Oy.
- Mikkonen, I. & Saarinen, A. 2018. Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tietosanoma.
- Musikka, S. 2020. Diakoni. Pielisensuun seurakunta. Haastattelu.14.4.2020.
- Nikulainen, H. & Sarmalmaa, R. 2014. Lapsuutensa päihdeperheessä eläneiden aikuisten kokemuksia. Oulun ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.  
[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/80471/nikulainen\\_heidi.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/80471/nikulainen_heidi.pdf?sequence=1&isAllowed=y) 11.8.2020.
- Nyyssönen, M. 2008. Alkoholi- ja huumeaddiktiota koskevat syy- ja vastuutulkinnat päihdekuntoutusasiakkailla. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Sosiologian ja sosiaalipsykologian laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Puominen, P. & Sarkama, J. 2015. Sirpaleinen mieli –vertaistukiryhmien merkitys ryhmiin osallistuneille. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Helsinki. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.  
[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/100575/Puominen\\_Petra\\_Sarkama\\_Johanna.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/100575/Puominen_Petra_Sarkama_Johanna.pdf?sequence=1&isAllowed=y) 11.8.2020.
- Raitasalo, K., Holmila, M. & Jääskeläinen, M. 2016. Vanhempien päihdeongelmista aiheutuvat haitat lapselle. Teoksessa Holmila, M., Raitasalo, K. & Tigerstedt, C. (toim.) Sukupolvien sillat ja kasvamisen karikot –vanhemmat, lapset ja alkoholi. Helsinki: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy, 83–96.
- Reynolds Capen, B. 1942. Learning and teaching in the practise of social work. New York: Farrar & Rinehart, inc.  
[https://historyofsocialwork.org/1934\\_Reynolds/1942%20Bertha%20Reynolds%20Learning%20and%20Teaching%20in%20the%20Practice%20of%20Social%20Work.pdf](https://historyofsocialwork.org/1934_Reynolds/1942%20Bertha%20Reynolds%20Learning%20and%20Teaching%20in%20the%20Practice%20of%20Social%20Work.pdf)
- Ruisniemi, A. 2006. Minäkuvan muutos päihdekuntoutuksesta toipumisessa – Tutkimus yhteisöllisestä päihdekuntoutuksesta. Tampereen yliopisto. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön laitos. Akateeminen väitöskirja.  
<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/67597/951-44-6619-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Salaspuro, M., Kiianmaa, K. & Seppä, K. 2003. Päihdelääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Salo-Chydenius, S. 2017. Toiminnalliset ja luovat menetelmät. Päihdelinkki.  
<https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihdeyton-menetelmat-ja-koulutus/toiminnalliset-ja-luovat-menetelmat>. 15.9.2020.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>
- Siun sote. 2020a. Organisaatio. <https://www.siunsote.fi/web/guest/organisaatio> 12.8.2020.
- Siun sote. 2020b. Mielenterveys- ja päihdepalvelujen avohoito. <https://www.siunsote.fi/vastaanotot> 13.8.2020.

- Siun sote. 2020c. Opinnäytetyöt. <https://www.siunsote.fi/opinnaytetyot>  
14.9.2020
- Takala, J. 2017. Alkoholiongelmaisen kanssa lapsuudessaan eläneet aikuiset. Päihdelinkki. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/laheiset-ja-paihteiden-kaytto/alkoholiongelmaisen-kanssa-lapsuudessaan-elaneet-aikuiset>. 24.9.2020.
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampere University Press.
- Tuomainen, S. 2014. Tunne itsesi, löydä voimasi. Ryhmän kokemus voimaantumisesta Lasinen lapsuus –Sirpaleinen mieli –hankkeeseen sisältyvästä vertaistukiryhmästä, jonka toteutuksesta vastasi Mielenterveyden keskusliitto. Metropolia ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö YAMK. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/83904/Oppari.pdf?sequence=1&isAllowed=y> 11.8.2020.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2020. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>. 1.9.2020.
- Törmä, T. 2011. Juovasta äidistä raittiiksi äidiksi -alkoholismista toipumisen prosessi äitien kertomana. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Väitöskirja. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789514297236.pdf> 11.8.2020.
- Valkonen, S., Salo, A., Rönkkö, S. & Lehto, M. 2011. Mahdollisuuksia muutokseen. Ohjaajan kirja. Helsinki: Mielenterveydenkeskusliitto ja Sininauhaliitto.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vänskä, K., Laitinen-Väänänen, S., Kettunen, T. & Mäkelä, J. 2011. Onnistuuko ohjaus? Sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. Helsinki: Edita Prima.


**TUTKIMUSLUPA**

Saana-Maarit Sahlman ja Katriina Kauppila

Ammattikorkeakoulun opinnäytetyön *Vertaisryhmän suunnittelu lasisen lapsuuden kokeneille päihteidenkäyttäjille*, jonka lupa-anomus ja tutkimussuunnitelma on toimitettu A-klinikkasäätiöön 8.4.2020, toteuttamiselle keräämällä tietoa teoriakirjallisuudesta sekä haastatteleamalla muutamia asiantuntijoita, kuten A-klinikkasäätiötä kehittämiskoordinaattori Laura Barckia, myönnetään tutkimuslupa. Tutkimusta on puoltanut projektipäällikkö Minna Ilva.

Hankkeen toteuttamisessa tulee noudattaa A-klinikkasäätiön eettisen toimikunnan sekä kehittämissyksikön yleisiä tutkimuseettisiä ohjeita ja hyviä tutkimuskäytäntöjä.

Vastaavan tutkijan tulee huolehtia siitä, että kaikilla tutkimuksen toteuttamiseen osallistuvilla henkilöillä on riittävä vaitiolositoumus. A-klinikkasäätiön vaitiolositoumuksia saa keskustelimestosta.

Lupa myönnetään ja kohdennetaan viitaten esitettyyn hankesuunnitelmaan. Suunnitelman muuttuessa sisällöllisesti tai toteutustavaltaan tutkijan tulee hankkia uusi lupa.

Luvan myöntäjällä on oikeus tarvittaessa tarkistaa myöntämänsä lupaa tai keskeyttää hanke, jos se ei vastaa sitä mihin lupa on myönnetty.

A-klinikkasäätiön keskustelimesto on valmis antamaan ohjausta ja neuvontaa hankkeen toteuttamiseksi.

Hankkeen päätyttyä tutkijan tulee lisätä tutkimusraportti tutkimustietokantaan.

Helsingissä 15.4.2020

Jouni Tourunen  
tutkimuspäällikkö, dosentti

**LIITTEET** Vaitiolositoumuksia 4 kpl

**TIEDOKSI** A-klinikkasäätiön tutkimustietokanta

Kysymyksiä Tiia Lakasen ja Saira Musikan haastatteluun

Mikä olisi ihanteellinen ryhmäkoko?

Kuinka monta kertaa tapaamisia tulisi vertaisryhmässä olla ja kuinka tiiviisti tapaamiset tulisi järjestää?

Minkälaisia menetelmiä on aiemmin ryhmissä käytetty?

Minkälaista palautetta on saatu aiemmista ryhmistä?

Muuta huomioitavaa:

Millaisessa muodossa haluatte valmiin tuotoksen?

Muita odotuksia tuotokseemme liittyen?

Kysymyksiä Laura Barckin haastatteluun

Minkä teemojen kautta käsitellään lasten lapsuutta?

Millaisia menetelmiä on aiemmin käytetty?

Miten tulee käsitellä syyseuraus suhteita?

Missä määrin lapsuuden tapahtumille/menneisyydelle annetaan painoa. Kuinka paljon lapsuutta käsitellään?

Millaista palautetta on saatu aiemmista vertaisryhmistä?



**OHJAAJAN OPAS LASISEN LAPSUUDEN KOKEMUKSEN  
OMAAVIEN PÄIHDEKUNTOUTUJIEN VERTAISRYHMÄLLE**

**Tekijät: Katariina Moilanen ja Saana-Maarit Sahlman**

The logo for Siun SOTE features the word 'Siun' in a light teal, handwritten-style font, positioned above the word 'SOTE' in a bold, black, sans-serif font.

Tämän ohjaajan oppaan sisältö on kohdennettu lasisen lapsuuden kokemuksen omaavien päihdekuntoutujien vertaisryhmälle. Sisältö on suunniteltu kymmentä vertaisryhmän tapaamiskertaa varten, jossa osallistujia on 6–8 henkilöä. Tapaamiskerrat on tarkoitus toteuttaa kahden viikon välein. Tapaamiset ovat kestoltaan noin 1,5 tuntia kerrallaan.

Tapaamiskerrat on suunniteltu, niin että jokainen tapaaminen alkaa ankkurointi- tai rentoutusharjoituksella, jonka tarkoituksena on saada ryhmäläiset orientoitumaan tapaamiseen. Aloituserentoutuksen jälkeen on kuulumiskierros, jossa ryhmäläiset saavat kertoa omista kuulumisistaan. Kuulumiskierroksen jälkeen lähdetään käsittelemään tapaamiskerran teemaa. Tapaamiskerta lopetetaan aina loppurentoutus- tai ankkurointiharjoitukseen. Loppuharjoituksen tarkoituksena on palauttaa ryhmäläisten ajatukset nykyhetkeen. Viimeisellä tapaamiskerralla ei ole erityistä käsiteltävää teemaa. Silloin on tarkoituksena tehdä jotain yhteistä kivaa, joka suunnitellaan yhdessä ryhmäläisten kanssa. Oppaassa mainitut harjoitukset löytyvät ohjelmarungon jälkeen ohjeineen sekä lähteineen.

# Siun SOTE

Olemme koonneet ohjaajaa varten listaa ryhmän ohjaamiseen liittyvistä huomioitavista asioista:

- Ohjaaja eikä ryhmäläiset saa määritellä liikaa tapaamiskertojen etenemistä.
- Ohjaajalla tulee olla myötätuntoinen lähestymistapa, koska ryhmään osallistujien tulee ymmärtää, etteivät he itse ole syyllisiä lapsuuden kaltoinkohteluun.
- Ohjaajan puheen tulee olla sensitiivistä ja neutraalia.
- Ohjaajalla tulee olla ymmärrys traumatisoituneen henkilön kohtaamisesta sekä siitä missä vaiheessa kuntoutujien prosessi on menossa.
- Mikäli esille nousee traumoja, ohjaajan tulee ohjata ryhmäläinen tämän tarvitseman avun pariin.
- Ohjaajan tulee pitää huoli siitä, ettei kenenkään kokemuksia ei vertailla vaan kaikki ovat samanarvoisia, vaikka kokemukset ja tunteet voivat olla hyvinkin erilaisia. Jokaisella ryhmäläisellä pitää olla tilaa kokemuksen jakamiselle.
- Päihdekuntoutujille ei ole tarpeen toistaa terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä itsestään selvyiksiä ja fraaseja, kuten esimerkiksi “muista nukkua vähintään 8 tuntia yössä”, “pidä huolta itsestäsi” tai “älä juo”. Tärkeintä on saada ihmiset keskustelemaan itsensä kanssa eli pohtimaan omia selviytymisstrategioitaan.
- Ohjaajan tärkein tehtävä on tiedon antaminen, turvallisuuden tunteen vahvistaminen sekä vertaistuen mahdollistaminen.

(Barck 2020; Lakanen 2020; Musikka 2020)



# Siun SOTE

## **1. Tutustuminen ja ryhmän sisällön esittely**

Tutustutaan ohjaajiin ja muihin ryhmäläisiin sekä käydään läpi tulevien ryhmätapaamisien sisältöjä.

## **2. Elämäntarina: lapsuus/nuoruus**

Teeman tarkoituksena on havainnoida lapsuuden vaille jäämisen kokemuksia ja keskustella niistä.

- Aloitus: ankkurointi/rentoutus
- Kuulumiskierros
- Teeman käsittely: Lapsuuden kokemukset; vanhemmuuden roolikartta
- Lopetus: ankkurointi/rentoutus

## **3. Elämäntarina: aikuisuus**

Teeman tarkoituksena on tuoda esille omaa elämäntarinaa ja sen vaiheita.

- Aloitus: ankkurointi/rentoutus
- Kuulumiskierros
- Teeman käsittely: Elämäntarina jana
- Lopetus: ankkurointi/rentoutus

## **4. Minä naisena/ miehenä**

Teeman tarkoituksena on vahvistaa itsetuntemusta ja positiivista minäkuvaa nykyhetkessä.

- Aloitus: ankkurointi/rentoutus
- Kuulumiskierros
- Teeman käsittely: Joharin ikkuna
- Lopetus: ankkurointi/rentoutus

# Siiun SOTE

## 5. Mielen hyvinvointi

Teeman tarkoituksena on tarkastella mielen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä.

- Aloitus: ankkurointi/rentoutus
- Kuulumiskierros
- Teeman käsittely: Selviytymiskeinot
- Lopetus: ankkurointi/rentoutus

## 6. Tunnetyöskentely

Teeman tarkoituksena on harjoitella tunteiden tunnistamista, sanoittamista ja ilmaisemista.

- Aloitus: ankkurointi/rentoutus
- Kuulumiskierros
- Teeman käsittely: Kuinka tunteet tuntuvat kehossa ja/tai "Ärsyttää" - työkalu vihan hallintaan/tunnistamiseen
- Lopetus: ankkurointi/rentoutus

## 7. Ihmissuhteet

Teeman tarkoituksena on verkostokartan avulla tarkastella ja tehdä näkyväksi omaa sosiaalista verkostoa.

- Aloitus: ankkurointi/rentoutus
- Kuulumiskierros
- Teeman käsittely: Verkostokartta
- Lopetus: ankkurointi/rentoutus

# Siiun SOTE

## **8. Omat voimavarat ja vahvuudet**

Teeman tarkoituksena on pohtia omia voimavaroja sekä vahvuuksia.

- Aloitus: ankkurointi/rentoutus
- Kuulumiskierros
- Arjen voimavarat ja vahvuudet
- Lopetus: ankkurointi/rentoutus

## **9. Tulevaisuus**

Teeman tarkoituksena on pohtia tulevaisuutta ja siihen liittyviä unelmia.

- Aloitus: ankkurointi/rentoutus
- Kuulumiskierros
- Kirje itselle
- Lopetus: ankkurointi/rentoutus

## **10. Viimeinen tapaamiskerta ”Jotain kivaa yhdessä”**



## HARJOITUKSET

### 2. ELÄMÄNTARINA: LAPSUUS/ NUORUUS

#### **Vanhemmuuden roolikartta**

Vanhemmuuden roolikartan tarkoitus on ollut alun perin hahmottaa mitä osa-alueita vanhemmuuteen kuuluu ja miten sitä on mahdollista tukea. Roolikartta rakentuu viidestä pääroolista, jotka ovat elämän opettaja, ihmissuhdeosaaja, rajojen asettaja, huoltaja ja rakkauden antaja. Pääroolit jakautuvat useisiin alarooleihin. Tässä harjoituksessa roolikarttaa on tarkoitus hyödyntää ryhmäläisten lapsuuden käsittelyssä. Roolikartan avulla he voivat havaita mitä mistä ovat jääneet lapsena paitsi ja mitä olisivat kaivanneet.

Tarvikkeet: Vanhemmuuden roolikartta

Lähde: Varsinais-Suomen Lastensuojelukuntayhtymä. 2013. Vanhemmuuden roolikartta. <https://vslk.fi/index.php?id=19>

Tulostettava versio: Vanhemmuuden roolikartta. <https://peda.net/mikkeli/perusopetus/anttola/oppiaineet/erityisopetus/vr/vrl/vr:file/download/baa863927f648c11e15505fb40abe13b27ac5df3/Vanhemmuuden%20roolikartta%20pdf%20k%C3%A4ytt%C3%B6ohje.pdf>



### **3. ELÄMÄNTARINA: AIKUISUUS**

#### **Jana**

Tämän harjoituksen avulla on tarkoitus hahmottaa omaa elämäntarinaa ja kuinka nykyhetkeen on tultu. Jokainen osallistuja luo itselleen elämäntarinan piirtämällä, maalaamalla tai askartelemalla. Tämän jälkeen jokainen esittelee oman työnsä ja elämäntarinansa muulle ryhmälle ja kertoo siitä haluamansa asiat. Harjoituksessa ohjaajan kannattaa kiinnittää huomiota siihen paljonko hän varaa ryhmäläisille aikaa askarteluun, jotta aikaa jää myös töiden purkuun. Yhdelle ryhmäläiselle on hyvä varata aikaa noin 5 minuuttia.

Tarvikkeet: Isoja kartonkeja, värikyniä, vesivärejä, siveltimiä, lehdistä leikattuja kuvia, liimaa/ teippiä.

Lähde: Suomen Mielenterveysseura. 2020. Löydä oma tarinasi -ohjaajan opas. [https://mieli.fi/sites/default/files/materials\\_files/loyda\\_oma\\_tarinasi\\_ryhmanohjaajan\\_opas.pdf](https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/loyda_oma_tarinasi_ryhmanohjaajan_opas.pdf)



#### **4. NYKYHETKI: MINÄ NAISENA/MIEHENÄ**

##### **Joharin ikkuna**

Tässä harjoituksessa keskitytään itsetuntemuksen vahvistamiseen ja ihmissuhdetaitojen vahvistamiseen. Joharin ikkuna muodostuu laatikosta, jonka sisällä on neljä pienempää laatikkoa. Ylhäällä ovat laatikot avoin ja sokea ja alhaalla laatikot kätkeyty ja tuntematon. Avoin osio on alue, jonka henkilö itse tiedostaa ja jonka myös muut huomaavat. Sokean alueen huomaavat muut, muttei henkilö itse. Kätkeyty osio on henkilön omassa tiedossa eikä hän paljasta sitä helposti muille. Tuntematon osio on sekä henkilölle itselleen, että muille vieras alue. Ohjeet ikkunan tekoon:

1. Jokainen henkilö valitsee kuusi itseään kuvaavaa termiä Avoin osioon (adjektiivit löydettävissä liitteissä.)
2. Seuraavaksi jakaudutaan pareihin ja pari valitsee kuusi termiä, jotka kuvaavat hänen pariaan. Nämä tulevat Sokeaan osioon.
3. Lopuksi keskustelkaa kuinka omat ja parin näkemykset eroavat toisistaan ja mistä nämä erot saattavat johtua.

Tarvikkeet: Kyniä ja paperia

Lähde: Työkalupakki itsetuntoon. Joharin ikkuna.

<http://itsetuntopakki.blogspot.com/2016/02/joharin-ikkuna.html>

Tulostettava versio: Joharin ikkuna. <https://www.joharinikkuna.fi/index.php?edit>



## 5.MIELEN HYVINVOINTI

### Selviytymiskeinot

*Omien selviytymiskokemusten pohdintaa keskustellen. Minkälaisia mielenterveyden selviytymiskeinoja on käyttänyt? Mitä uusia keinoja voisi käyttää? Selviytymiskeinojen hyvien ja huonojen puolien arviointia. Ohjaaja voi käyttää Selviytyjän purjeet-julistetta havainnollistavana esimerkkinä.*

**Henkinen.** Turvautuu omiin arvoihinsa, uskomuksiinsa sekä ideologioihinsa ja etsii niistä vahvistusta ja tukea. Omien arvojensa avulla hän löytää elämälleen tarkoituksen ja pystyy pitämään toivoa yllä. Rukoilee, mietiskelee, hiljentyy. Pohtii elämän merkitystä.

**Tunteellinen.** Käyttää tunnekanavaansa ja ilmaisee tunteensa: hän nauraa, itkee, piirtää, tanssii, maalaa tai kuuntelee musiikkia. Hän purkaa tunteitaan teoiksi eikä patoa niitä sisäänsä.

**Sosiaalinen.** Valitsee sosiaalisen kanavan: hän kuuluu erilaisiin ryhmiin, hakee tukea ja ottaa vastaan apua, puhuu ja keskustelelee vaikeuksistaan. Viettää aikaa kavereiden kanssa.

**Luova.** Käyttää mielikuvitusta välttääkseen epämiellyttäviä asioita tai löytääkseen niihin ratkaisun. Hän analysoi uniaan ja turvautuu vaistoonsa. Hän uskaltautuu tavanomaisten ratkaisumallien ulkopuolelle ja uskaltaa käyttää hyväkseen pätkähullujakin ideoita. Hän käyttää voimavaranaan mielensä sisäisiä liikkeitä, taidetta, kirjallisuutta ja musiikkia. Ajattelee myönteisesti. Kuuntelee itseään.

**Älyllinen.** Hankkii tietoja, ratkaisee ongelmia, käy sisäistä vuoropuhelua itsensä kanssa, tekee toimintasuunnitelmia ja laittaa asioita tärkeysjärjestykseen.

**Fysiologinen.** Purkaa paineensa toimintaan, hän liikkuu ja kuntoilee, syö hyvin, nukkuu riittävästi. Osaa rentoutua. Harrastaa lempilajejaan.

Tarvikkeet: Selviytyjän purjeet-juliste



**Lähteet:**

Nyyti ry. 2016. Opi elämäntaitoa. Ole oman elämäsi tähti.

[http://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2016/09/tehtavat\\_luku7.pdf](http://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2016/09/tehtavat_luku7.pdf)

Suomen Mielenterveys ry. 2020. Julisteet. Selviytyjän purjeet.

[https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa\\_mielenterveydesta/mielenterveyden\\_vahvistaminen/Documents/selviytyjan\\_purjeet.pdf](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Documents/selviytyjan_purjeet.pdf)

## **6.TUNNETYÖSKENTELY**

### **Kuinka tunteet tuntuvat kehossa**

Tämän harjoituksen avulla on tarkoitus hahmottaa kuinka erilaiset tunteet tuntuvat kehossa ja missä päin kehoa ne voi havaita. Tunteet voivat ilmetä esimerkiksi kipuna vatsassa, päässä tuntuvana tykytyksenä tai kuplivana onnen tunteena. On yksilöllistä kuinka tunteet kenelläkin ihmisellä ilmenevät.

Lähteet: Mielenterveystalo.fi. 2020. Aikuiset. Omahoito ja oppaat. Työkaluja mielen hyvinvointiin. [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja\\_itsehoito/Pages/Harjoitusnro8Kehonkieli.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/Harjoitusnro8Kehonkieli.aspx)

Suomen Mielenterveysseura ry. 2020. Itsetuntemus. Tunteet löytyvät kehosta. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunteet/tunteet-l%C3%B6ytyv%C3%A4t-kehonkartasta>





### **Ärsyttää- työkalu**

Tämän harjoituksen avulla pyritään tunnistamaan vihan tunteita ja opitaan hallitsemaan niitä. Ärsyttää-työkalu auttaa havaitsemaan kehossa tapahtuvat muutokset vihan hetkellä ja ymmärtämään omien tunteiden syitä. Työkalu on ladattavissa Pesäpuun verkkosivuilta ilmaiseksi.

Tarvikkeet: Ärsyttää-lomakkeet ja kyniä

Lähde: Pesäpuu ry. 2020. Toiminnalliset välineet.  
<https://verkkokauppa.pesapuu.fi/product/34/arsyttaa>

## **7. IHMISSUHTEET**

Verkostokarttaan merkitään tärkeät ihmiset niin läheisistä kuin viranomaisistakin. Verkostokarttaa laatiessa voi pohtia myös esimerkiksi kriisitilanteissa merkityksellisiä auttajatahoja.

Tarvikkeet: kyniä ja paperia/kartonkia

Lähde: Terveyskylä. 2020. Kuntoutustalo. Sosiaalinen verkostokartta.  
<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/Documents/Verkostokartta.pdf>



## **8. OMAT VOIMAVARAT JA VAHVUUDET**

### **Arjen voimavarat**

Pohditaan ja kirjataan tarvittaessa ylös arjen voimavaroja kysymysten avulla.

1. Millaisia itsellesi hyvää tekeviä asioita arkielämääsi kuuluu tällä hetkellä?
2. Miten pidät huolta siitä, että nämä hyvää tekevät asiat pysyvät jatkossakin elämässäsi?
3. Mitä haluaisit muuttaa arjessasi?
4. Mistä voit lähteä liikkeelle, että saat haluamiasi muutoksia alkuun?

Tarvikkeet: kyniä ja paperia

Lähde: Mielenterveyden keskusliitto. 2020. Toimintamme. Julkaisut.

Voimavaravalmennuksen työkirja [https://www.mtkl.fi/uploads/2019/04/a411f5f5-voimavaratk\\_fi\\_kevyt.pdf](https://www.mtkl.fi/uploads/2019/04/a411f5f5-voimavaratk_fi_kevyt.pdf)

# Sinun SOTE

## Oma osaaminen ja vahvuudet

Voidaan käydä läpi keskustellen tai kirjoittaen omia vahvuuksia.

1. Mitä olet hyvä tekemään?
2. Mitkä ovat sinulle tyypillisiä toimintatapoja? Esimerkiksi kun haluat selvittää jotain asiaa, etsitkö tietoja internetistä tai kirjoista, soitatko jollekin, vai mietitkö asiaa itseksesi? Teetkö yleensä asioita mieluummin yksin vai muiden kanssa?
3. Mitä osaamista sinulle on karttunut työelämässä?
4. Millaista osaamista sinulle on kertynyt opiskelujen kautta?
5. Mitä taitoja sinulle on kehittynyt harrastusten ja vapaa-ajan myötä?
6. Poimi tästä harjoituksesta kolme itsellesi tärkeintä osaamista tai vahvuutta ja esitele itsesi muulle ryhmälle niiden avulla.
7. Millaisia osaamisia ja taitoja haluan itsessäni kehittää?

Tarvikkeet: kynää ja paperia

Lähde: Mielenterveyden keskusliitto. 2020. Toimintamme. Julkaisut.  
Voimavaravalmennuksen työkirja [https://www.mtkl.fi/uploads/2019/04/a411f5f5-voimavaratk\\_fi\\_kevyt.pdf](https://www.mtkl.fi/uploads/2019/04/a411f5f5-voimavaratk_fi_kevyt.pdf)



## 9.TULEVAISUUS

### **Kirje itselle**

Tässä harjoituksessa ryhmäläiset pohtivat tulevaisuuteen liittyviä ajatuksia ja toiveita. Jokainen kirjoittaa oman henkilökohtaisen kirjeen itselleen vuoden päähän. Kun kirje on kirjoitettu, henkilön on tarkoitus palata siihen seuraavan kerran vuoden päästä. Tilanteesta riippuen ohjaaja voi ehdottaa myös, että kirje ulottuu kauemmaksi esimerkiksi viiden vuoden päähän. Kirjeessä voidaan käsitellä seuraavan kaltaisia asioita:

1. Työhön ja opiskeluun liittyvät odotukset
2. Tulevaisuuteen liittyvät unelmat ja toiveet.
3. Tavoitteet tulevaisuudelle.
4. Perheeseen ja ihmissuhteisiin liittyvät odotukset.
5. Halutessaan kirjoittaja voi myös piirtää tekstin oheen tai liittää valokuvia.
6. Loppuun on hyvä kirjoittaa jokin voima- tai mietelause, joka henkilöä puhuttelee.
7. Kirjeeseen tulisi kirjoittaa esimerkiksi kääntöpuolelle päiväys vuoden päähän.

Tarvikkeet: Kyniä ja paperia

Lähde: Opopassi. 2018. Kirje itselle. <https://www.opopassi.com/kirjeitselle>



## RENTOUTUSHARJOITUKSIA

### AUTOGEEENINEN RENTOUTUS

*Tässä menetelmässä on seitsemän eri vaihetta. Harjoituksessa edetään vaihe vaiheelta ja jokainen vaihe tulisi oppia hyvin ennen seuraavaan vaiheeseen siirtymistä. Tässä harjoituksessa pyritään rauhalliseen oloon sekä tuntemaan painon- sekä lämmöntunteet kehossa.*

1. Sulje silmäsi ja keskity rauhoittamaan mielesi. Hengitä syvään ja toista mielessäsi: "Olen täysin rauhallinen."
2. Käy kehosi osat läpi ja ajattele jokaiseen jäseneen tai kehon osaan valtava painontunne. Toista mielessäsi: "Olen täysin rauhallinen."
3. Keskity nyt lämmöntunteeseen ja aisti samalla tavalla kuin kohdassa 2 koko keho läpi kohta kohdalta lämpöä tuntien. Sano taas lopuksi itsellesi: "Olen täysin rauhallinen."
4. Sano itsellesi: "Sydämeni lyö rauhallisesti ja tasaisesti. Olen täysin rauhallinen."
5. Toista itsellesi: "Hengitykseni on rauhallinen ja tasainen. Olen täysin rauhallinen."
6. Mieti mielessäsi: "Vatsanpohjani säteilee lämpöä. Olen täysin rauhallinen."
7. Keskity ajattelemaan: "Otsani on miellyttävän viileä. Olen täysin rauhallinen."
- 8.

Harjoitus lopetetaan aina varovaiseen itsensä herättelyyn. Lopuksi toista itsellesi aina sanat: "Tunnen itseni valppaaksi. Olen energinen ja pirteä."

Lähde: Nyyti ry. 2016. Opiskelijoille. Opi elämäntaitoa.

<https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/rentoudu-paivittain/harjoittele-rentoutumisen-taitoa/>

# Siuu SOTE

## PROGRESSIIVINEN RENTOUTUS

*Tämä rentoutusharjoitus toimii jännitys–rentousperiaatteella, jonka avulla oppii aistimaan paremmin kehon jännitystiloja.*

Sulje silmäsi ja hengitä muutaman kerran syvään.

Pyri rauhoittamaan mielesi hengittämällä syvään ja rauhallisesti. Keskity tähän hetkeen.

Keskity pelkkiin jalkateriisi. Jännitä jalkateriä niin voimakkaasti kuin pystyt ja lopuksi rentouta ne täysin veltoiksi. Aisti äskeisten tuntemuksien ero.

Jatka samalla jännitys–rentousperiaatteella edeten koko kehosi varpaista päähän ja kasvojen lihaksiin asti.

Yritä jännittää aina vain yhtä, määrättyä kohtaa kehossasi.

Aisti lopuksi koko kehon rentouden tunne.

Herättele lopuksi itsesi liikuttelemalla hiljalleen sormiasi ja varpaitasi. Tunne, miten virkeys on levinnyt kehoosi. Venyttele aivan kuin heräisit aamulla omasta sängystäsi.

Olet virkeä ja täynnä hyvää mieltä ja energiaa.

Lähde: Nyyti ry. 2016. Opiskelijoille. Opi elämäntaitoa.

<https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/rentoudu-paivittain/harjoittele-rentoutumisen-taitoa/>



### **MATKA LEMPIPAIKKAASI**

*Tämä harjoitus on mielikuvarentoutus, jonka avulla tavoitellaan mielen ja kehon rentoutumista rentouttavan mielikuvan avulla.*

Ota mahdollisimman mukava asento. Voit istua tai mennä makuulle. Tärkeintä on, että sinulla on hyvä ja rento olla. Voit ottaa peittoa päällesi, tai tyynyn pääsi alle, jotta sinulla on mahdollisimman helppo ja hyvä olla harjoituksen ajan. Anna nyt hengityksesi tasoittua ja kehosi rentoutua. Jos koet tarvetta muuttaa asentoasi, tee se nyt. Hengitä muutaman kerran syvään sisään ja anna ilman virrata vapaasti ulos. Anna kehon painua rentona alustaa vasten. Tunne kuinka lämmin ja rento olotila valtaa kehosi.

(Tauko 10 s)

Kuvittele nyt, että saavut viettämään kaunista kesäpäivää johonkin sinulle tuttuun ja tärkeään paikkaan. On lämmin aurinkoinen kesäpäivä. Lähdet kävelemään eteenpäin. Voit riisua kengät, jos haluat ja tunnustella miltä maa tuntuu jalkojesi alla, kun jatkat matkaa. Katsele ympärillesi. Millaisia kasveja, puita tai pensaita näet ympärilläsi? Huomaa lehtien värien eri vivahteet auringon osuessa niihin. Onko ympärilläsi vesistöä? Lampea, järveä, jokea tai merta. Voitko kuulla laineiden liplatuksen. Tunnet lämpimän tuulen vireen ihollasi. Sinulla on hyvä ja rauhallinen olo. Etsi nyt ympäriltäsi kohta, johon voisit mennä hetkeksi lepäämään. Kävele paikkaa kohti ja levitä maahan suuri pehmeä viltti. Asetu viltille lepäämään ja ota hyvä asento. Tämä on sinun lempipaikkasi. Tunnet olosi rennoksi ja hyväksi. Aurinko lämmittää mukavasti kehoasi, kun lepäät tässä hetken.

(Pitkä tauko n.1 min)

Kun olet levännyt hetken lempipaikassasi, nouse ylös. Lähdke kävelemään kohti paikkaa, josta saavuit. Olosi on levännyt ja rentoutunut. Jatkossa voit aina palata lempipaikkaasi, kun haluat hetken levätä, rentoutua ja saada uutta energiaa. Voit alkaa liikutella kehoasi, siten mikä nyt tuntuu sinulle hyvältä ja tarpeelliselta. Voit avata silmäsi. Heräile rauhassa. Anna hyvän energian ja olon kulkea mukana päivässäsi.

Lähde: Coronaria. 2020. Lempipaikkani.

<https://www.coronaria.fi/lempipaikkani/harjoitteet-nuorille-ja-aikuisille/matka-lempipaikkaasi/>



## **NISKAN RENTOUTUS**

*Helppo ja nopea harjoitus ryhmätilanteen alkaessa tai keskellä.*

Istu selkä suorana mukavassa asennossa ja anna käsivarsien riippua rentoina sivuilla. Rentouta hartia- ja niskalihakset. Hengitä normaalisti. Vie sitten sisäänhengityksen aikana pää taaksepäin. Vie uloshengityksen aikana pää eteenpäin, ilman että taivutat kehoasi eteenpäin, ja paina leuka kaulaa vasten. Pidä hartiat rentoina. Toista harjoitus 2-3 kertaa. Kohota sitten päätä samalla kun hengität sisään. Hengitä ulos ja verryttele.

Lähde: Rantanen, P. 2020. Rentoutuminen. Työkaluja ryhmänohjaajille. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Kuntoutuksen koulutusohjelma.  
<http://www.kssotu.fi/versova/media/docs/rentoutus-opas.pdf>

## **HENGITYSHARJOITUKSIA**

### **RENTOUTUSHENGITYS**

Ota mukava asento. Hengitä syvään ja pidätä hetki. Kun vapautat hengityksen, keskity puhaltamaan huolesi kauas pois.

Jatka sisään ja ulos hengittämistä syvästi ja rytmikkäästi sanoen samalla itsellesi "hengitä syvään" sisään hengityksellä ja "rentoudu" uloshengityksellä. Jatka näin muutama minuutti ja tunne, kuinka jokaisella hengityksellä rentous ja tyyneys valtaavat alaa jännitykseltä ja stressiltä.

Lähde: Oivamieli. 2020. Kehon hyvinvointi.  
<https://oivamieli.fi/rentoutushengitys.php>





### **PALLEAHENGITYS**

Ota hyvä istuma-asento tai mene selinmakuulle. Vie toinen kätesi pallean päälle. Tunne miten vatsa liikkuu hengityksen tahtiin. Sisäänhengityksellä kohoaa ja uloshengityksellä laskee. Anna hengityksen virrata vapaana ja rauhallisena ja kehon rentoutua. Hengitä syvään sisään – uloshengityksen aikana päästä irti kaikesta kokemastasi jännityksestä ja stressistä. Anna hyvän energian virrata kehoosi sisäänhengityksen aikana. Voit toistaa harjoitusta arjessasi aina, kun tiedostat hengityksen olevan pinnallista tai koet muuten tarvetta lyhyelle pysähtymiselle ja rauhoittumiselle.

Lähde: Coronaria. 2020. Lempipaikkani.

<https://www.coronaria.fi/lempipaikkani/harjoitteet-nuorille-ja-aikuisille/palleahengitys/>



### **ANKKUROINTIHARJOITUS**

Aseta jalkasi ensin vankasti lattiaan – ikään kuin pudottaisit ankkurin. Paina jalkojasi kohti lattiaa. Huomaa allasi lattia, joka tukee sinua. Huomaa lihasjännitys jaloissasi, kun painat niitä kohti lattiaa. Huomaa painovoiman tunne, joka kulkee päästäsi selkärankaa pitkin jalkoihisi ja jalkateriisi. Pane merkille koko kehosi. Hengitä kymmenen kertaa hitaasti syvään sisään ja ulos. Hengitä ulos hyvin hitaasti, siten että keuhkosi tyhjenevät kokonaan. Anna niiden täyttyä itsestään sisäänhengityksellä. Huomaa, mitä tuntemuksia sinulla on, kun keuhkosi tyhjenevät. Huomaa, miltä tuntuu, kun ne taas täyttyvät. Huomaa, miten rintakehäsi nousee ja laskee. Katso, voitko antaa ajatustesi tulla ja mennä, aivan kuin ne olisivat ohi ajavia autoja, rantaa huuhtovia aaltoja tai virrassa lipuvia lehtiä. Katso nyt ympärillesi ja pane merkille, mitä näet ja kuulet ympärilläsi. Huomaa, missä olet ja mitä teet.

Lähde: Oivamieli. 2020. Mielen hyvinvointi.  
[https://oivamieli.fi/pudota\\_ankkuri.php](https://oivamieli.fi/pudota_ankkuri.php)

# Sinun SOTE

## KESKITTYMISHARJOITUS

*Tämän harjoituksen tarkoituksena on harjoitella huomion kiinnittämistä johonkin asiaan, tarkastella ympärillä olevia asioita eri aistikanavien kautta ja viedä huomio pois muista mieltä askarruttavista asioista.*

Tämän harjoituksen voit tehdä seisoen, istuen tai maaten. Ota nyt siis itsellesi hyvä asento.

Valitse nyt ympäriltäsi jokin asia, jota katsot. Se voi olla jokin esine tai esineen osa, tasainen pinta tai kulma. Oikeastaan mikä tahansa lähelläsi oleva asia, jossa voit kiinnittää huomion yhteen kohtaan ilman, että sinun tarvitse erikseen liikutella päätäsi tai silmiäsi. Valitse kohteeksi siis sellainen, jonka näet helposti tai muuta tarvittaessa asentoasi niin, ettei sinun tarvitse jännittää kehoasi nähdäksesi tuon asian.

Kiinnitä katseesi ja huomiosi valitsemaasi kohteeseen. Katso sitä ihan kuin näkisit sen ensimmäistä kertaa. Yritä suhtautua siihen mielenkiinnolla ja tarkastella millaisia puolia voit huomata. Miltä valitsemasi kohde näyttää? Millainen pinta siinä on? Mitä värejä voit siinä erottaa? Yritä suhtautua kohteeseen arvostelematta, pelkästään tarkastellen ja ihmetellen.

Jatka tämän kohteen katsomista, mutta samaan aikaan tuo huomiosi ympärilläsi tai vaikka kehossasi oleviin ääniin. Voit valita jonkin yksittäisen äänen tarkkailtavaksi tarkemmin tai huomioida kaikki ympärillä kuuluvat äänet, pysyvät ja ohimenevät. Kuulostele nyt mielenkiinnolla ääntä tai ääniä. Yritä taas suhtautua ääneen mielenkiinnolla ja arvostelematta, ihan kuin kuulisit äänen ensimmäistä kertaa. Anna itsesi tarkkailla ääntä rauhassa pyrkimättä erityisesti minnekään. Mitä voit kuulla? Onko ääni voimakas vai vaimea? Tasainen vai epäsäännöllinen? Voitko huomata jonkin uuden puolen äänessä?

Jatka edelleen valitsemasi kohteen katsomista ja äänen kuulemista, mutta tuo huomiosi nyt johonkin kehosi tuntoaistimukseen. Voit valita jonkin tuntemuksen, jonka nyt huomaat. Tunnetko jonkin kehonosasi, kuten jalkapohjien, selän tai takareisien osuvat johonkin ympäristössäsi? Tai ehkä valitset käden tuntemukset tai jonkin vaateen tunnun ihollasi. Keskitä huomiosi nyt tähän tuntoaistimukseen. Kun keskityt tarkastelemaan tätäkin tuntemusta mielenkiinnolla, mitä kaikkea voit huomata?

# Siun SOTE

Lopuksi käytä hiukan aikaa pohtiaksesi, miltä tämä harjoitus tänään tuntui. Miltä huomion siirtäminen paikasta toiseen tuntui? Oliko huomion pitäminen jossain kohteessa helpompaa tai vaikeampaa kuin toisessa? Pystyitkö tarkastelemaan asioita aidosti mielenkiinnolla ja tarkkaavaisesti? Millaista oli katsoa, kuulostella ja tuntea asioita, kun niihin suhtautui mielenkiinnolla? Huomasitko jotain uutta? Nyt olemme tulleet harjoituksen loppuun.

Lähde: Coronaria 2020. Kolmen pisteen harjoitus. <https://www.coronaria.fi/wp-content/uploads/sites/48/2019/12/kolmen-pisteen-harjoitus-lapset-nuoret-ja-aikuiset.pdf>