

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma / sosionomi AMK

Emmi Ahola

Ilona Kontra

MOTIVOIVA TOIMINTAPÄIVÄ PÄIHDEHUOLLON PÄIVÄKESKUSASIAK-
KAILLE

Opinnäytetyö 2009

TIIVISTELMÄ

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU Sosiaalialan koulutusohjelma

AHOLA, EMMI KONTRA, ILONA Opinnäytetyö Työnohjaaja Toukokuu 2009 Avainsanat	Motivoiva toimintapäivä päihdehuollon päiväkeskusasiakkaille 45 sivua + 7 liitesivua Ari Vesanen, lehtori päihdeongelmaiset, päihdetyö, sosiokulttuurinen innostaminen, motivaatio
--	---

Opinnäytetyön tarkoitus oli suunnitella ja toteuttaa yhdessä päiväkeskusasiakkaiden kanssa motivoiva ja innostava toimintapäivä A-killan päiväkeskukseen Kymenlaaksoon, sekä koota tietoa siitä, mitä asioita täytyy huomioida suunniteltaessa toimintapäivää päihdekuntoutujille. Työn toteutuksen lähtökohtana oli sosiokulttuurinen innostaminen. Työelämäkontakti oli Anjalankosken A-killan, joka kaipasi lisää toimintapäiväkeskukseensa. Suunnittelu ja toteutus tapahtuivat 2008 vuoden kevään ja kesän aikana ja toimintapäivä järjestettiin 16.6.2008 päiväkeskuksessa. Toimintapäivään osallistui 22 asiakasta, joista 15 asiakasta antoi palautetta päivästä.

Aineistonkeruumenetelminä käytettiin haastattelua, palautelappuja sekä osallistuvaa havainnointia. Päivän aikana toimintaa havainnoitiin osallistumalla eri aktiviteetteihin. Päivän lopuksi palautetta kerättiin asiakkailta sekä A-killan työntekijöiltä eri näkökulmien esille tuomiseksi.

Toimintapäivä toteutettiin päiväkeskuksessa, sillä se on asiakkaille keskeinen ja tärkeä paikka. Lähtökohtana toiminnan suunnittelulle ja toteutukselle oli sosiokulttuurinen innostaminen, jonka avulla haluttiin motivoida ja osallistaa asiakkaita mukaan toiminnan suunnitteluun ja päivän aikana tapahtuviin tuokioihin. Tarkoituksena oli myös vahvistaa päihdekuntoutujille tärkeää yhteisöä. Sosiokulttuurisuuden ideaa toteutettiin ottamalla asiakkaat mukaan suunnitteluun kykyjensä mukaan. Päivän tarkoituksena oli, että jokainen saisi osallistua toimintaan omien kykyjensä ja mielenkiintonsa mukaan.

Havainnoinnin, palautteiden ja haastattelujen mukaan sosiokulttuurisen innostamisen näkökulmasta järjestetty toimintapäivä motivoi ja innosti päiväkeskusasiakkaita. Tulosten mukaan oleellista oli ottaa asiakkaat mukaan toiminnan suunnitteluun ja antaa heille mahdollisuus osallistua. Toisaalta päihdekuntoutujat tarvitsevat kuitenkin ohjausta ja tukea virikkeelliseen toimintaan osallistumisessa.

ABSTRACT

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

University Of Applied Sciences

Social Care

AHOLA, EMMI A Motivating Activity Day for Day-Centre Clients of Social Welfare
KONTRA, ILONA Work with Substance Abusers

Bachelor's Thesis 45 pages + 7 pages of appendices
Supervisor Senior Lecturer, Ari Vesanen

May 2009

Keywords Intoxicant problems, social welfare work with substance
abusers, socio-cultural intervention, motivation

The aim of this study was, on one hand, to plan and organize together with day-centre clients a motivating and encouraging activity day at the A guild day-centre in Kymenlaakso, and on the other hand, to collect information on what has to be taken into consideration in planning such a day for substance abuse rehabilitatees. The work was based on socio-cultural intervention, and the contact with working life was the A guild in Anjalankoski which needed more activities for its day-centre. The techniques used were interviews, feedback and observation. During the day, the activities were observed by taking part in them. At the end of the day, feedback was collected from both the clients and A guild workers in order to bring out different viewpoints.

The activity day took place at the day-centre, because it is a central and important place for the clients. The planning and organization of activities were based on socio-cultural intervention, by means of which it was the intention to motivate the clients and make them participate in the planning process and in the various sessions during the day. One aim was also to strengthen the community, which is important to substance abuse rehabilitatees. The idea of socio-cultural participation was carried out by allowing the clients to share in the planning process according to each person's abilities. The goal of the day was to allow everybody to take part in the activities in accordance with their own abilities and interest.

As judged by the observation, feedback and interviews, the activity day based on sociocultural encouragement motivated and encouraged the day-centre clients. The findings showed that it was essential to involve the clients in the planning process and to give them a chance to participate. On the other hand, however, substance abuse rehabilitatees need guidance and support to make them participate in inspiring activities.

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 PÄIHDERIIPPUUUS JA PÄIHDEKUNTOUTUJAT	7
2.1 Päihderiippuvuus	7
2.2 Asiakasryhmänä päihdekuntoutajat	8
3 AVOMUOTOINEN PÄIHDEKUNTOUTUS	9
3.1 Päihdekuntoutus	9
3.2 Päiväkeskustoiminta	10
3.3 A-kilta	11
3.4 Yhteistyötaho Anjalankosken A-kilta Ry	11
3.5 Tutkimuksia päiväkeskustoiminnan vaikuttavuudesta	12
4 SOSIOKULTTUURINEN INNOSTAMINEN PÄIHDEKUNTOUTUJIEN MOTIVOIJANA	13
4.1 Sosiaalipedagogiikka	13
4.2 Sosiokulttuurinen innostaminen	14
4.3 Motivaation merkitys kuntouttavassa toiminnassa	16
4.4 Osallisuus	17
4.5 Päihdeongelman vaikutukset toimintakykyyn	17
4.6 Fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky	18
4.7 Sosiokulttuurinen innostaminen päihdetyössä	19
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	20
5.1 Tutkimuskysymykset	20
5.2 Tutkimusmenetelmät	20
5.3 Haastattelu	21
5.4 Osallistuva havainnointi	21
5.5 Palautelaput	22
6 TOIMINTAPÄIVÄN SUUNNITTELU	23
6.1 Suunnittelu	23
6.2 Motivaation ja osallisuuden merkitys toimintapäivän suunnittelussa	25
6.3 Fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn huomioiminen toimintapäivän suunnittelussa	26

7 TOIMINTAPÄIVÄN TOTEUTUS	27
7.1 Päivän aloitus	27
7.1.1 Mөлkkyy-kisa	27
7.1.2 Maalaus kuvallisen ilmaisun tuokiona	28
7.1.3 Juhannus ruokailu	29
7.1.4 Tietokilpailu	30
7.2 Päivän lopetus	31
7.3 Ohjaajan rooli päivän aikana	32
8 TOIMINTAPÄIVÄN SUUNNITTELUN JA TOTEUTUKSEN ARVIOINTI	33
8.1 Mitkä ovat tärkeitä huomioon otettavia asioita päihdeasiakkaiden toimintapäivän järjestämisessä ja toteutuksessa?	33
8.1.1 Aikataulu, suunnittelu ja oma asennoituminen	34
8.1.2 Toimintakyvyn rajoitteiden huomioiminen virikkeellisessä toiminnassa	34
8.2 Miten asiakkaat kokivat toimintapäivän?	35
8.3 Oliko sosiokulttuurisen innostamisen näkökulmasta järjestetty toimintapäivä motivoiva?	36
9 YHTEENVETO	38
10 POHDINTA	38
10.1 Suunnittelun ja toteutuksen pohdinta	39
10.2 Ammatillinen ja eettinen pohdinta	40

LÄHTEET

LIITTEET

Liite 1. Ilmoitus toimintapäivästä

Liite 2. Toivelista

Liite 3. Tietokilpailukysymykset

Liite 4. Palautelappu asiakkaille

Liite 5. Palautelappu työntekijöille

Liite 6. Valokuvia

1 JOHDANTO

Suomessa alkoholin käyttö on lisääntynyt suuresti viimeksi kuluneiden neljän vuosikymmenen aikana. Alkoholin runsas käyttö lisää sairastavuutta ja pahentaa monien sairauksien oireita. Päihteiden käyttö on myös suomalaisten vakavimpia terveysuhkia. Vuonna 2007 alkoholijuomien tilastoitu kulutus oli 46,1 miljoonaa litraa absoluuttialkoholia. Tilastoitu kulutus nousi edellisestä vuodesta 3,8 prosenttia. Suomessa kulutettiin asukasta kohti laskettuna 100-prosenttista alkoholia 8,7 litraa, kun vuonna 2006 tilastoitu kulutus oli 8,4 litraa. (Alkoholi; Alkoholijuomien kulutus jatkuu, 2007.)

Päihdeongelmat ja päihdekuntoutus ovat ajankohtaisia aiheita nykypäivän yhteiskunnassa ja se oli yksi tämän opinnäytetyön aiheeseen vaikuttanut tekijä. Alkoholin käyttö on hyväksytty kulttuurissamme rentoutumis- ja vapaa-ajan vieton muodoksi ja sillä on vahva sosiaalinen elämää tukeva rooli. Suomalainen alkoholin käyttö on edelleen humalakuista ja alkoholin sietokykyä ihannoidaan. Käyttäjärühmät ovat laajentuneet ja alkoholinkäyttö on arkipäiväistynyt. Yhteiskunnan kannalta pitkäaikainen alkoholinkäyttö aiheuttaa merkittäviä ongelmia varsinkin suurkuluttajien ryhmässä. (Havio, Inkinen & Partanen 2008, 50 - 56.) Päihdehuoltolaki (41/1986) velvoittaa kuntia järjestämään päihdepalveluja tarpeen mukaisesti. Päihdepalvelut pyritään järjestämään ensisijaisesti avomuotoisena ja näin ollen muun muassa päiväkeskusten tarjoaman palvelun merkitys on korostunut päihdekuntoutuksen kentällä.

Päiväkeskukset tarjoavat päihdeongelmallisille ja syrjäytyneille paikan, jossa heidät tasavertaisina, ilman ennakkoluuloja, otetaan vastaan ja hyväksytään. Päiväkeskusten pyrkimyksenä on antaa asiakkaille käytännönläheistä apua ja tavoittaa päihdekierteessä ja syrjäytymisvaarassa olevia henkilöitä. Päiväkeskuksissa asiakkailta on mahdollisuus muun muassa ruokailla, peseytyä ja saada neuvontaa sekä tukea. (Kettunen, Ihalainen & Heikkinen 2002, 162.)

Opinnäytetyön aihe virikkeellisestä toimintapäivästä päihdekuntoutujien päiväkeskukseen syntyi tekijöiden mielenkiinnon perusteella osallistaa ja innostaa päiväkeskusasiakkaita yhteiseen tekemiseen. Opinnäytetyön yhteistyötaho oli Anjalankosken A-kilta ry, sillä toimintapäivä päädyttiin toteuttamaan sen ylläpitämään päiväkeskukseen Kouvolan alueella. Tavoitteena oli selvittää, mitkä ovat tärkeitä huomioon otettavia

seikkoja päihdeasiakkaiden toimintapäivän järjestämisessä ja toteutuksessa, miten asiakkaat kokivat toimintapäivän sekä oliko toimintapäivä motivoiva.

Päihderiippuvuuteen ja runsaaseen pitkään jatkuneeseen juomiseen liittyy tavallisesti suuri määrä kasautuvia sosiaalisia ongelmia, kuten avioeroja, asunnottomuutta, työelämästä syrjäytymistä sekä sosiaalisten suhteiden katkeamista. Päihdekuntoutujat ovat yleensä myös melko passiivisia ja eivätkä välttämättä kykene toimimaan omaaloitteisesti. (Kettunen, Ihalainen & Heikkinen 2002, 156; Drug Abuse and Addiction.) Siksi päädyimme toteuttamaan opinnäytetyön prosessia sosiokulttuurisen innostamisen näkökulmasta, sillä se parhaimmillaan mahdollistaa asiakkaiden aktiivisen osallistumisen toimintaan ja vahvistaa päiväkeskusyhteisöä. Tarkoituksena oli siis tukea yhteisöllistä toimintaa innostamalla asiakkaita hyödyntämään päiväkeskuksen luomia puitteita yhteiseen toimintaan.

2 PÄIHDERIIPPUUUS JA PÄIHDEKUNTOUTUJAT

2.1 Päihderiippuvuus

Kallanranta, Rissanen & Vilkkumaa (2001, 186 - 187) toteavat Holopaiseen viitaten, päihteiden käytön olevan riskikäyttäytymistä, jolla on runsaasti erilaisia terveydellisiä ja sosiaalisia haittoja. Terveyden- ja sosiaalihuollonpiirissä tällaisia keskeisimpiä haittoja ovat erilaiset päihdesairaudet. Hoitamaton päihdeongelma voi olla esteenä kuntoutukselle ja perussyynä erilaisille mielenterveysongelmille ja elimellisille sairauksille. Päihteillä tarkoitetaan kaikkia niitä psykoaktiivisesti vaikuttavia aineita, joihin voi kehittyä riippuvuus, kuten alkoholijuomien etyylialkoholi ja kahvin kofeiini. Suomalaista aikuisväestöstä alkoholia käyttää noin 90 %, kun taas alkoholin suurkuluttajia arvioidaan olevan noin 10 - 20 %. Tämä näkyy myös opinnäytetyön yhteistyötahona toimivan päiväkeskuksen asiakasryhmässä, joista lähes kaikki asiakkaat ovat päihteiden väärinkäyttäjiä ja heistä suurin osa nimenomaan alkoholisteja. (Kallanranta, Rissanen & Vilkkumaa 2001, 186 - 187.)

Yhteiskunnan suurin päihteiden käyttöön liittyvä ongelma on runsas humalahakuinen juominen, joka aiheuttaa muun muassa runsaasti tapaturmia ja maksasairauksia sekä alkoholimyrkyksiä. Yleisin krooninen kuntouttavia toimia vaativa sairaus on päihde-

riippuvuus. Se on pitkäaikainen sairaus, jolla voidaan tarkoittaa pakonomaista ja voimakasta halua käyttää päihteitä jatkuvasti, vaikka toiminnasta seuraisi fyysistä, psyykkistä, sosiaalista tai henkistä haittaa. Riippuvuudelle on tyypillistä, että sitä aiheuttavan toiminnan avulla halutaan toisaalta välitöntä tyydytystä ja toisaalta sen kautta yritetään päästä eroon ikävistä tuntemuksista. Riippuvuudelle on tavanomaista elimistön kasvava kyky sietää ainetta ja kyvyttömyys säädellä aineen käyttöä, sekä vieroitusoireiden ilmeneminen aineiden käytön loputtua. Päihderiippuvuuskäyttöön liittyy olennaisesti sosiaalisten suhteiden, elimistön, tunteiden ja mielen vaurioita, mikä tekee päihderiippuvuudesta merkittävän yhteiskunnallisen ongelman. (Lappalainen-Lehto, Romu & Taskinen 2008, 16; Saarelainen, Stengård & Vuori-Kemilä 2003, 42; Inkinen, Partanen & Sutinen 2006, 32 - 33.)

2.2 Asiakasryhmänä päihdekuntoutujat

Opinnäytetyön kohderyhmänä olivat A-killan ylläpitämän päiväkeskuksen päihdekuntoutujat. Suurin osa päiväkeskuksen asiakkaista on keski-ikäisiä miehiä ja naisia, joilla on taustallaan erilaisia päihdeongelmia. Päiväkeskuksen asiakkaat kuuluvat usein A-killaan, mutta se ei ole ehtona päiväkeskuksessa käymiselle.

Suomessa noin 20 % päihteiden ongelmakäyttäjistä hakeutuu kuntoutukseen. Osa kuitenkin selviää omin avuin sekä läheisten auttamina tai he käyttävät yksityisiä palveluita, jolloin he eivät näy tilastoissa. Alkoholi on kuolinsyytilastojen mukaan, ennenai-kaisten kuolemien suurin aiheuttaja työikäisten miesten keskuudessa Suomessa. Vain noin kolme prosenttia kuntoutukseen hakeutuneista alkoholisteista kuntoutuu ja kykenee lopettamaan alkoholin käytön, toisaalta osa asettaa tavoitteekseen vain päihteen käytön vähentämisen. Monet kuntoutuvat parempaan tilaan, mutta tarvitsevat silti kuntoutusta ja päihdepalveluita myös jatkossa.

Päihdekuntoutujilla psyykkiset itsesäätelykeinot ovat niukat ja sosiaaliset taidot voivat olla puutteellisia. He kärsivät usein myös heikosta itsearvostuksesta ja itsetunnosta, mikä ilmenee kuntoutujassa muun muassa niin, että pettymysten kohdalla kuntoutuja lopettaa yrittämästä, jolloin etenemistä ei voi tapahtua. Asiakkaille kertyy usein huonoja kokemuksia epäonnistumisista ja hylkäämisistä, sillä päihdekuntoutujat eivät kuulu arvostetuimpaan asiakasryhmään hoitopaikoissa ja laitoksissa. Kuntoutujan voi olla vaikeaa nähdä omia mahdollisuuksiaan jatkuvien pettymysten, sekä epäonnistumisien ta-

kia, mikä tekee kuntoutustyöstä erittäin haastavaa. (Saarelainen, Stengård & Vuori-Kemilä 2003, 66 - 67; Suvikas, Laurell & Nordman 2007, 225 - 227.)

Päihderiippuvaisten kuntoutus perustuu pitkäjänteiseen työskentelyyn, jossa voidaan kokea helppoja ja hankalia vaiheita. Pitkä kuntoutusprosessi koettelee sekä kuntoutujaa, että hänen läheisiään ja vaikuttaa motivaatioon sekä toiveikkaisiin ajatuksiin kuntoutumisesta. Myös yhteiskunnan taholta tulevat negatiiviset asenteet vaikeuttavat kuntoutujaa näkemään itseään tasavertaisena yhteiskunnan jäsenenä. (Saarelainen, Stengård & Vuori-Kemilä 2003, 66 - 67.) Päihdekuntoutujien kanssa järjestetty toimintapäivä tavoittelee päihderiippuvaisten asiakkaiden oman motivaation heräämistä ja pyrkii tukemaan positiivista ajattelua raittiina olemisesta, sillä päihdekuntoutajat voivat kokea selvin päin olon kärsimykseksi ja ahdistavaksi olotilaksi. Vuosia jatkunut päihteidenkäyttö on vaikuttanut siihen, miten ihminen itsensä kokee ja siksi päihdekuntoutujien on usein vaikeaa luopua päihteiden käyttäjän roolista ja toimia aktiivisesti erilaisissa tilanteissa ja olosuhteissa ilman päihteitä.

3 AVOMUOTOINEN PÄIHDEKUNTOUTUS

3.1 Päihdekuntoutus

Päihdekuntoutuksella tarkoitetaan päihderiippuvuudesta kärsivän asiakkaan kuntoutus- ja hoitovaihetta, joka alkaa akuuttivaiheen hoidon jälkeen. Kaksi ratkaisevaa seikkaa päihdekuntoutuksessa ovat vapaaehtoisuus sekä motivaatio, jotka ohjaavat kuntoutumisen toteutumista ja vaikuttavuutta. Päihdekuntoutuja pyrkii sitoutumisellaan irrottautumaan päihdekierteestä. Päihdekuntoutuksen tavoitteena on, että kuntoutuja pystyy suhtautumaan riippuvuutta aiheuttavaan päihteeseen siten, että päihde ei hallitse kuntoutujan elämää. (Kallanranta, Rissanen & Vilkkumaa 2001, 192; Suvikas, Laurell & Nordman 2007, 220.)

Päihdehuoltolain mukaan päihdehuollon palvelut tulisi järjestää ensisijaisesti avohuollon toimenpitein siten, että palvelut ovat monipuolisia, helposti tavoitettavia sekä joustavia. Tärkeä periaate on, että asiakas voi oma-aloitteisesti hakeutua avopuolen palveluiden piiriin, mikä tukee myös asiakkaan itsenäisyyttä. Avopalveluiden piirissä korostetaan asiakkaiden ja työntekijöiden välistä luottamusta sekä päihderiippuvaisen ja hänen läheistensä etua. Tarkoituksena on myös auttaa kuntoutujaa löytämään ratkaisuja

erilaisissa elämän ongelmatilanteissa, kuten asumisessa ja toimeentulossa. Avopuolen päihdehoitopaikkojen jaottelu on ongelmallista, sillä palvelua järjestää monet eri tahot, kuten järjestöt, kunnat, seurakunnat ja kuntayhtymät sekä sairaanhoitopiirit. Avomuotoista päihdekuntoutusta järjestävät esimerkiksi A- klinikat, päihdeklinit, nuori-soasemat, päihdepysäkit sekä asumispalvelut ja päiväkeskukset. (Päihdehuoltolaki 41/1986; Lappalainen-Lehto, Romu & Taskinen 2008, 131 - 132.)

3.2 Päiväkeskustoiminta

Päiväkeskustoiminta on tärkeä osa avomuotoista päihdekuntoutusta. Päiväkeskukset ovat avoinna arkipäivisin ja tarjoavat erilaisia päiväkeskuspalveluja, kuten kahvia, ruokaa, tv:n sekä lukusalin. Asiakkailta voi olla mahdollisuus myös pyykki- ja vaatehuoltoon sekä saunomiseen. Päiväkeskuksen asiakkaat osallistuvat arkiaskareisiin sekä talon toimintaan. Asiakkaiden tukena myös henkilökunta tekee asiakaskohtaista ohjaus- ja neuvontatyötä sekä toisinaan myös kotikäyntejä. Päiväkeskuksissa toimii usein erilaisia keskustelupiirejä sekä ryhmiä. Päiväkeskustoiminnan ohella voidaan järjestää myös leirejä ja retkiä sekä erilaisia liikunnallisia toimintamuotoja. Siellä voi olla mahdollisuus suorittaa myös yhdyskuntapalvelua sekä työharjoittelua muun muassa, työvoimatoimistojen kautta. Toiminta vaihtelee paljon päiväkeskuksesta ja sen asiakasryhmästä riippuen. (Lappalainen-Lehto, Romu & Taskinen 2008, 134 - 135.)

Yhteistä kaikille päiväkeskuksille on kuitenkin se, että niissä pyritään matalaan kynnykseen ja käytetään yhteisöllisiä työmenetelmiä, joiden tavoitteena on osallistaa ja voimaannuttaa asiakkaita. Päiväkeskus voidaan kokea valinnan paikkana, siellä voi istua hiljaa, katsella ympärilleen tai lähteä liikkeelle ja mukaan työhön tai toimintaan. Se koetaan myös paikkana kohdata toinen ihminen, olla osana yhteisöä jossa on oma kulttuuri, säännöt ja tavat. (Salo 2003, 36 - 38; Lappalainen-Lehto, Romu & Taskinen 2008, 134 - 135.)

Ajatuksemme toimintapäivän järjestämisestä päiväkeskukseen syntyi päiväkeskuksen tavoitteista osallistaa ja innostaa asiakkaita, sillä erilaista yhteistä toimintaa päiväkeskuksiin kaivataan. Myös motivaatio käsitteenä herätti molempien kiinnostuksen, sillä se liittyy olennaisesti päihdekuntoutujien kanssa tehtävään työhön. Mietimme paikkaa, jossa toiminnallisen päivän voisi järjestää ja päiväkeskus vaikutti hyvältä vaihtoehdolta, koska asiakkaiden käyminen päiväkeskuksissa perustuu vapaaehtoisuuteen. Kymen-

laakson alueella tehty tutkimus osoittaa myös, että päiväkeskustoimintaan kaivataan lisää virikkeellistä toimintaa. Pohdimme vaihtoehtoja toimintapäivän järjestämiselle ja otimme yhteyttä Anjalankosken A-killan ylläpitämään päiväkeskukseen, jossa opinäytetyön aihe koettiin tärkeäksi ja sekä työntekijät, että asiakkaat kokivat tällaisen toiminnan tarpeelliseksi.

3.3 A-kilta

A-killtojen keskusjärjestönä toimii A-killtojen liitto. A-killat ovat itsenäisiä rekisteröityjä yhdistyksiä ja ne muodostavat toisiaan tukevan päihdeasiaverkoston, jonka keskeisiä periaatteita ovat kokemuksellisuus, päihdeettömyys, vapaaehtoisuus, yhteistoiminta, yhteisöllisyys sekä toiminnallisuus. A-killassa tavoitteena on muodostaa arkielämän sosiaalinen yhteisö, jonka perusominaisuuksia ovat turvallisuus, vapaus ja yhteenkuuluvuus. A-killat myyvät ja tuottavat päihdehuollon palveluita, kuten tuki- ja päiväkeskustoimintaa. A-killan jäseniksi voivat liittyä kaikki päihdeongelmaiset, auttamisesta kiinnostuneet sekä päihdeongelmaisten läheiset. Pyrkimyksenä on päihdeongelmista vapaa elämäntapa sekä elämänlaadun parantaminen. Toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen ja ihmiset ovat toiminnassa mukana omasta halustaan. A-killan tarkoituksena on tuoda päihdeettömään päivään erilaista toimintaa, jonka tavoitteena on asiakkaiden omatoimisuuden ja osallisuuden tukeminen. A-killassa on mahdollisuus kohdata muita ihmisiä, joilla on samansuuntaisia omakohtaisia kokemuksia sekä päihdeiden käytöstä että siitä toipumisesta. Toiminnan keskeinen elementti on vertaistuki, jonka tarkoituksena on rohkaista, ymmärtää, sekä vaihtaa kokemuksia arkipäivänasioista. A-kilta toiminnassa asiakkaan omakohtaiset kokemukset ovat tärkeässä asemassa. (Lappalainen-Lehto, Romu & Taskinen 2008, 223; Anjalankosken A-kilta Ry; A-killtojen liitto ry:n palvelut ja toiminta.)

3.4 Yhteistyötaho Anjalankosken A-kilta Ry

Anjalankosken A-kilta ry on perustettu vuonna 1993 ja sen toiminta perustuu päihdeongelmaisten parissa tehtävään vapaaehtoistyöhön. Anjalankosken A-kilta ry kuuluu A-killtojen keskusjärjestöön, A-killtojen liittoon. Toiminnan tavoitteena on päihdeettömän elämä.

Anjalankosken A-kilta Ry:n tärkeimpiä toimintamuotoja ovat avoimet harraste- ja keskusteluryhmät, päiväkeskustoiminta sekä koulutus- ja yhdistystoiminta, valokuvataulu-

jen myynti, leiritoiminta, retket ja saunaillat. Anjalankosken A-kilta järjestää vertaisryhmä toimintaa omaisille yhdessä A-klinikan kanssa. Meneillään on myös vuonna 2006 alkanut Ray:n rahoittama Kuutamoprojekti, jonka tarkoituksena on kehittää A-killan toimintaa, parantaa tiedotusta sekä aktivoida asiakkaita. Tärkeänä osana projektia on myös yhteistyön kehittäminen paikkakunnan tehtaiden ja A-killan kanssa, jotta tieto päihdepalveluista lisääntyisi tehtaan työntekijöiden keskuudessa. Tämä kehityshanke päättyy vuonna 2009, jonka vuoksi päiväkeskuksen ainut palkattu työntekijä siirtyy muihin työtehtäviin ja päiväkeskus jää toimimaan vapaaehtoisvoimin ilman palkattua työntekijää, joka vastaisi toiminnasta päiväkeskuksessa. (Anjalankosken A-kilta Ry.)

Anjalankosken A-kilta Ry pitää yllä myös päiväkeskustoimintaa, joka on suunnattu päihderiippuvaisille asiakkaille ja heidän omaisilleen. Päiväkeskuksen läheisyydessä on neljä tukiasuntoa, jotka on tarkoitettu päihdeasiakkaille. Tukiasunnoista päiväkeskuksen tulo on luontevaa. Päiväkeskus on avoinna arkipäivisin aamusta iltapäivään, jolloin asiakkailla on mahdollisuus ruokailla, pestä pyykkiä ja viettää aikaa yhdessä muiden kanssa. Torstaisin on saunomismahdollisuus, jolloin päiväkeskus on avoinna pitempään. Päiväkeskus toimii vanhassa omakotitalossa, rauhallisella alueella. Talossa on iso piha, joka antaa mahdollisuuden järjestää erilaista yhteistä toimintaa. Päiväkeskuksen toiminta perustuu matalaan kynnykseen, jolloin asiakkaan on helppo tulla paikalle, sillä lähetettä, eikä ajanvarausta tarvita (Lappalainen-Lehto, Romu & Taskinen 2008, 187; Anjalankosken A-kilta Ry). Projektityöntekijän lopettaessa työskentelyn päiväkeskuksessa, koemme tärkeäksi järjestää motivoivaa toimintaa päihdekuntoutujien kanssa, jotta he kykenisivät jatkossa itsenäisesti kehittämään ja ideoimaan yhteistä toimintaa.

3.5 Tutkimuksia päiväkeskustoiminnan vaikuttavuudesta

Päiväkeskustoiminta on erittäin merkittävä osa päihdekuntoutujien arkea, mikä käy ilmi sekä Jenny Aholan (2006) että Helen Paasosen (2002) opinnäytetöistä. Jenny Ahola tutki opinnäytetyössään asiakkaiden kokemuksia A-klinikan päiväkeskustoiminnasta ja sen kehittämistä. Aholan opinnäytetyön tulokset kertovat että, päiväkeskuksen asiakkaat ovat tyytyväisiä päiväkeskusten toimintaan kokonaisuudessaan, sillä päiväkeskuksessa tarjottavat palvelut, ajankäyttö- ja harrastamahdollisuudet sekä päiväkeskuksen ominaisuudet koettiin yleisesti monipuolisiksi ja merkittäviksi. Aholan tulokset kertovat myös, että päiväkeskukset tukevat asiakkaita päihhteettömyyteen sekä kannustavat

heitä pysymään kiinni arjen toiminnoissa, mikä kertoo päiväkeskustoiminnan vaikuttavuudesta. Kehittämistarpeina asiakkaat kokivat päiväkeskusten aukioloaikojen pidentämisen sekä yhteisen toiminnan lisäämisen, kuten peli- ja kilpailumahdollisuuksien kehittämisen. Siksi päädyimmekin järjestämään motivoivaa toimintaa Kymenlaakson alueen päiväkeskukseen. (Ahola 2006, 25 - 32; Paasonen 2002.)

Myös Helen Paasonen (2002) oli tutkinut opinnäytetyössään Nollapisteestä nousuun erään päiväkeskustoiminnan vaikuttavuutta ja selvitti mitä päihdeongelmainen kokee saavansa päiväkeskuksessa käymisestä. Tutkimuksessa selvisi, että tämän Nollapiste päiväkeskuksen asiakkaat kokevat paikan erittäin tärkeäksi, sillä päiväkeskus on tuonut asiakkaiden elämään lisää sisältöä. Päiväkeskus mahdollistaa tutkimuksen mukaan myös uusien ihmissuhteiden luomisen ja antaa mahdollisuuden olla muiden seurassa. Kyseisessä päiväkeskuksessa asiakkaat kokivat työtoiminnan tärkeäksi asiaksi, jonka avulla he pääsevät toteuttamaan itseään. (Paasonen 2002, 45 - 50.) Molemmat tutkimukset kertovat päiväkeskuksen olevan tärkeä ja merkittävä paikka monien päihdekuntoutujien elämässä ja siksi koimme päiväkeskuksen hyväksi paikaksi kehittää osallistavaa toimintaa.

4 SOSIOKULTTUURINEN INNOSTAMINEN PÄIHDEKUNTOUTUJIEN MOTIVOIJANA

4.1 Sosiaalipedagogiikka

Sosiaalipedagogiikka on oppi-, koulutus-, työ- ja tutkimusalana kokonaisuus, missä ihanteena on käytännön ja teorian vuorovaikutus. Yhteiskunnalliset ja poliittiset olot, sosiaalisten ongelmien määrä ja luonne, kulttuuriset piirteet sekä yleinen sivistystaso vaikuttavat siihen, miten sosiaalipedagogiikan luonnetta ja tehtäviä tulkitaan. Sosiaalipedagogiikan käsite on monimerkityksellinen ja siitä voidaan puhua monella tasolla. Joskus se nähdään yhteiskunnallisena liikkeenä, joka korostaa inhimillisyyttä, henkisiä arvoja ja yhteisöllisyyden pedagogista edistämistä yhteiskunta elämässä, toisaalta se voidaan nähdä myös tieteellisen pedagogiikan yleisperiaatteena. Käsitteellä viitataan usein yhteiskunnan toimintajärjestelmään, jossa sen tehtävänä on erilaisten sosiaalisten ongelmien ehkäisy ja lievittäminen pedagogisilla keinoilla. Sosiaalipedagogiikalla voidaan myös laajasti tarkoittaa kaikessa ihmistyössä mahdollista ajattelutapaa, jossa työn lähtökohdat hahmotetaan sosiaalipedagogisesta viitekehyksestä käsin. Se tarkoittaa huomion kiinnittämistä pedagogisiin näkökohtiin, silloin kun tarkastellaan sosiaalisten

ongelmien alla kamppailevien ihmisten arkea sekä silloin kun etsitään mahdollisuuksia parantaa yksilöiden elämähallintaa.

Keskeisiä periaatteita sosiaalipedagogisessa työskentelyssä ovat itseapuun auttaminen sekä erilaisten prosessien käynnistäminen ja vahvistaminen yksilöiden elämässä sekä ryhmissä että yhteisöissä. Sosiaalipedagogisen työn sisältöä määrittävät aina ne ilmiöt, joiden kanssa kulloinkin ollaan tekemisissä ja työntekijän on välttämätöntä sovittaa ne kullekin ongelma-alueelle sopiviksi. Sosiaalipedagogiikkaan kuuluu olennaisena osana ihmisten aktivointi, jotta he toimisivat elinolojensa parantamiseksi. Pyrkimyksenä voi olla myös ihmisten yhteenkuuluvuuden ja yhteisvastuun lujittuminen, yhteisöllisyyden vahvistaminen sekä yhteistoiminnan edistäminen kamppailussa arjen ongelmien voittamiseksi. Sosiaalipedagogiikan yksi tärkeimmistä käsitteistä on sosiokulttuurinen innostaminen, jonka avulla tavoitellaan tietynlaista asenteiden ja ihmisten välisten suhteiden muutosta. (Hämäläinen & Kurki 1997, 10 - 26; Kurki 2000, 25.) Käytämme opinnäytetyössä sosiaalipedagogista viitekehystä, sillä opinnäytetyön tarkoituksena oli tukea päiväkeskusasiakkaiden elämähallintaa yhdessä järjestetyn toimintapäivän avulla.

4.2 Sosiokulttuurinen innostaminen

Innostaminen on sosiaalipedagogiikkaa, ja muun sosiaalipedagogisen työn tavoin se on moraalista toimintaa. Se liittyy ajatukseen, että kaiken sosiaalisen työn perusta ja tehtävä on laadullinen: kyse on aina ihmisten välisestä kohtaamisesta, palvelusta, dialogista ja solidaarisuudesta. Innostamisen määrittelemine ei aina ole helppoa. Joillekin innostaminen on vain erilaisten vapaa-ajan toimintojen järjestämisen metodi, toisille se on sosiaalisen kasvatuksen alaan kuuluva ammatti. Se on kuitenkin aina tavoitteellista toimintaa, joka ihmisten oman osallistumisen avulla suuntautuu muuttamaan sekä yksilöllisiä että kollektiivisia asenteita ja sitä kautta myös sosiaalista todellisuutta paremmaksi. (Hämäläinen & Kurki 1997, 205; Kurki.)

Innostaminen suuntautuu sekä ryhmään, että jokaiseen ryhmän jäsenen ja sillä tavoitellaan pysyvien muutosten aikaansaamista yksilöiden, ryhmien sekä yhteisöjen sosiaalisessa todellisuudessa. Innostamisen päämääriä ovat ensinnäkin mahdollisuuden antaminen oman itsensä löytämiseen ja osallistuminen täydesti ryhmänsä ja yhteisönsä elämään. Sillä tavoitellaan pysyvän elämänlaadun parantamista ja innostajan tehtävänä

on auttaa ihmisiä löytämään erilaisia vuorovaikutuksen ja ymmärryksen kanavia. Innostamisen tavoitteet määrittyvät aina joustavasti yksilöiden ja sosiaalisten ryhmien tarpeiden, toiveiden ja ongelmien perusteella. Sen avulla pyritään myös sellaisten ihmissuhteiden syntymiseen, jossa kunnioitetaan jokaista ja hyväksytään ihmisen arvo, uskonto ja se tausta mikä hänellä on. Yksi innostamisen tärkeistä tavoitteista on myös pyrkimys tukea ihmisten yhteenkuuluvuutta. Innostamisen perustana on ajatus, että jokainen ihminen kykenee muutokseen ja vaikuttamaan omaan ympäristöönsä sekä yhteiskuntaan. Myös usko ryhmään ja siinä toimimiseen on vahva. Ajatuksena on, että vain dialogisen yhteisöllisen suhteen kautta ihmisen on mahdollista rikastua ja kasvaa. Tärkeä osa sosiaalipedagogista innostamista on usko organisoituun toimintaan ja yhdistymuotoiseen elämään. (Hämäläinen & Kurki 1997, 205; Kurki.)

Innostaminen oli keskeisin käsite opinnäytetyön kannalta, sillä tarkoituksenamme oli tästä näkökulmasta vaikuttaa asiakkaiden arkeen ja päiväkeskuksessa tapahtuvaan toimintaan. Luoda uskoa siihen, että asiakkaat kykenevät itse vaikuttamaan ja ideoimaan toimintaa päiväkeskuksessa. Työn tavoitteena oli, että asiakkaat kokisivat osallistumisen kautta kykenevänsä vaikuttamaan päiväkeskuksen toimintaan. Yksi tavoite oli myös se, että asiakkaat tunsivat olevansa tärkeässä asemassa toimintapäivän järjestämisen kannalta, mikä antaisi motivaatiota päihdeettömänä pysymiseen.

Innostaminen liittyy tiiviisti osallistumiseen ja motivaatioon, sillä ilman motivoitumista aitoa osallistumista ei voi syntyä. Tärkeää on kyetä herkistämään ihmisiä, jotka elävät ”puuduttavaa arkea”, herätellä ihmisten mielenkiintoa ja saada ihmisten huomio kiinnittymään johonkin sellaiseen toimintaan, jonka he kokevat tärkeäksi ja arvokkaaksi oman elämänsä kannalta. Ihmisten varsinaisen motivoitumisen perustana ovatkin heidän omat tarpeensa, eli se mitä ihmiset itse tahtovat tehdä. (Kurki.)

Asiakkaiden huomioiminen suunnitteluprosessin aikana perustui juuri tähän näkökulmaan, että ennalta suunniteltu toimintapäivä yhdessä asiakkaiden kanssa lisäisi heidän mielenkiintoaan päiväkeskustoimintaa kohtaan. Kuten jo aiemmin kävi ilmi, päihdeongelmaiset eivät luota omiin kykyihinsä ja itsearvostus voi olla heikkoa. Vaikka päihdeongelmaisen ihmisen elämässä voi olla runsaasti kärsimystä tuottavia tekijöitä, on väärin ajatella että päihderiippuvaisten elämä olisi täynnä ongelmia. Tiedetään, että päihdeongelmaisilta ihmisiltä löytyy myös lähes uskomattomia selviytymiskeinoja sekä voimavaroja. Sosiokulttuurisen innostamisen näkökulmasta päihdeongelmaiset voivat

selviytyä hämmästyttävästi erilaisista tilanteista rankoista taustoistaan huolimatta. Opinnäytetyön ideana olikin auttaa päihdekuntoutujia löytämään päiväkeskustoiminnasta mielekkäitä ja merkityksellisiä tekijöitä, jotka tukevat päihdekuntoutujien elämänhallintaa.

4.3 Motivaation merkitys kuntouttavassa toiminnassa

”Motivaatio voidaan ymmärtää joksikin, mitä ihminen tekee sekä joksikin, mitä hänellä on. Se edellyttää ongelman tajuamista, muutoskeinojen etsimistä ja valitun muutosstrategian käynnistämistä sekä siinä pitäytymistä. On olemassa monia tapoja auttaa ihmisiä etenemään kohti ongelman tajuamista ja toimintaa.” (Koski-Jännes, Riittinen & Saarnio 2008, 16 - 19.)

Motivaatio voidaan nähdä vaihtelevana ilmiönä, joka saattaa horjua ristiriitaisten tavoitteiden välillä. Kun tilanne on epävarma, yksilön motivaatio voi heiketä, kun taas tilanne paranee, toiminnan tavoitteet nähdään selvemmin ja motivaatio kasvaa. Motivaatiota voidaan kuvata joko horjuvana tilana tai varmana valmiutena toimia. Se on tilanteiden ja ajan mukaan vaihteleva tila, joka liittyy yksilöön tai vuorovaikutukseen muiden ihmisten kanssa. Tämän takia yhteisön tuki ja tunteet voivat vaikuttaa merkittävästi yksilön motivaatioon. (Koski-Jännes, Riittinen & Saarnio 2008, 16 - 19.)

Motivaatio liittyy tiiviisti päihteiden käyttöön, usein päihteidenkäyttäjien kohdalla puhutaan myös motivaation puutteesta, jolloin ei pystytä muuttamaan päihteiden käyttöön liittyvää käyttäytymistä. Päihteiden käyttöön liittyy voimakasta mielihyvän tavoittelua ja erilaisen virikkeellisen toiminnan järjestäminen pyrkii antamaan päihdeasiakkaille muita keinoja kokea mielihyvän tunteita. Jotta kuntoutujan motivaatio voisi herätä, täytyy hänen itse oivaltaa omat syynsä kuntoutua. Tulokset riippuvat siitä, miten päihteidenkäyttäjän motivoituminen muutokseen onnistutaan herättämään ja ylläpitämään riittävän pitkään. Motivoituaikseen kuntoutuja tarvitsee innostamista ja kannustamista sekä oman syvän kokemuksen ja halun tehdä elämälleen jotain. Motivaatio päihdeettömään elämään aaltoilee samalla lailla kuin tunteet ja ajatukset yleensäkin. Arkikäyttäytyminen ja läheisten ihmisten tuki ovat ratkaisevassa asemassa ja siksi päihteidenkäyttäjien kuntoutus tulisikin viedä mahdollisimman lähelle ihmisten arkipäivää, työtä ja vapaa-aikaa. (Inkinen, Partanen & Sutinen 2004, 32 - 33; Karjalainen & Vilkkumaa 2004, 136 - 138; Suvikas, Laurell & Nordman 2007, 220.)

4.4 Osallisuus

Osallisuudella voidaan tarkoittaa asiakkaan olotilaa ja omaa kokemusta siitä, millaisilla voimavaroilla hän uskoo pystyvänsä toimimaan elämässään. Asiakkaan osallisuuden tunne syntyy sen mukaan, millaisia rooleja hänellä elämässään on. Olemalla yhteisönsä aktiivinen jäsen, asiakas on enemmän kuin toimenpiteiden kohde, kun hän kykenee vaikuttamaan omaan hyvinvointiinsa. (Grekelä & Kaikkonen 2007, 47.) Opinnäytetyön tarkoituksena oli vahvistaa asiakkaiden osallisuuden tunnetta yhteisön, eli päiväkeskuksen jäsenenä, aktivoimalla heitä toimimaan omien kykyjensä ja mielenkiintojensa mukaan. Opinnäytetyömme kannalta tärkeäksi asiaksi nousikin yksilön oma kokemus osallisuudesta. Kuten Kurki toteaa (2007, 70) osallistuminen on innostamisen perusta. Näin ollen opinnäytetyömme kannalta oli tärkeää luoda ilmapiiri, jossa voitiin herätellä ihmisten aloitteellisuutta ja sitä kautta saada heidät osallistumaan.

Kurjen mukaan (2007,70) sosiaaliset verkostot ja niiden luominen ovat tärkeä osa osallisuuden syntymisessä, mutta osallistumisen keskeisin tavoite on, että yksilö kykenee elämään nykyisyydessä sekä rakentaa omaa tulevaisuuttaan sekä yhteisöllisesti että persoonallisesti. Kouvolassa sijaitsevassa päiväkeskuksessa päihdekuntoutujien osallisuus muodostuu arjen asioista, asiakkaiden keskinäisestä kanssakäymisestä, ruokailusta ja yhdessä olemisesta. Päiväkeskustoiminta pyrkii arjen hallintaan, mutta osallistavan toiminnan aloittaminen asiakkaiden toimesta voi olla haastavaa, sillä heillä ei välttämättä ole riittävästi motivaatiota ja kykyä heille uuden toiminnan aloittamiseen.

4.5 Päihdeongelman vaikutukset toimintakykyyn

Toimintakykyä voidaan määritellä monin eri tavoin. Ihmisen toimintakyky on kokonaisuus, jolloin ihmisen mieli ja keho sekä ympäristö ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Toimintakykyinen ihminen kykenee huolehtimaan sosiaalisista, fyysisistä ja psyykkisistä tarpeistaan häntä itseään tyydyttävällä tavalla. (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen 2002, 20 - 21.)

Päihde- ja mielenterveysongelmat vaikuttavat ihmisen toimintakykyyn monin eri tavoin, häiriön vaikeusasteen ja luonteen mukaan. Asiakas käyttää päihdettä sen hyvien vaikutusten takia, mutta päihdeiden käytöllä on aina myös ei toivottuja vaikutuksia. Oireiden vaikutus arkiseen selviytymiseen ja toimintakykyyn on kuitenkin yksilöllistä.

Päihdeongelmista kärsivien ihmisten tyypillisiä esille tuomia toimintakykyyn vaikuttavia ongelmia ovat pelot, heikko itsearvostus, aloitekyvyttömyys, arkisten taitojen heikkous sekä heikentynyt keskittymiskyky. Päihteillä on mielihyvää ja rentouden tunnetta tuottavia keskushermostollisia vaikutuksia, mutta myös vakavia myrkytyksellisiä vaikutuksia. Jotkut päihteet, kuten liuottimet voivat aiheuttaa pysyviä hermovaurioita. Lähes puolella aivovamman saaneista suomalaisista on takanaan päihdetausta. Pitkään jatkunut alkoholin käyttö aiheuttaa muun muassa muistin heikentymistä, persoonallisuusmuutoksia, alkoholidementiaa sekä aivovaurioita. Alkoholiongelmallisilla esiintyy myös tavallista enemmän epilepsiaa sekä kävely-, tasapaino- ja näköhäiriöitä. Myös mielenterveyshäiriöt ovat päihteiden käyttäjillä yleisiä. Tavanomaisimpia näistä ovat masentuneisuus, unihäiriöt, ahdistuneisuus- ja paniikkihäiriöt. (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen 2002, 121; Lappalainen-Lehto, Romu & Taskinen 2007, 85 - 87, 95 - 98, 105 - 106.)

4.6 Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky

Fyysinen toimintakyky muodostuu motorisista taidoista, lihaskunnosta sekä yleisestä vyydestä. Fyysinen toimintakyky merkitsee, että ihminen selviytyy itsenäisesti fyysistä ponnistusta vaativista työtehtävistä, päivittäisistä toiminnoista sekä aktiviteeteista. Ihmisen perusterveydentila on myös osa fyysistä toimintakykyä. Päihteiden runsas käyttö voi aiheuttaa muutoksia perusterveydentilaan ja alentaa fyysistä toimintakykyä. Päihteiden liikakäytöstä aiheutuvia haittoja voivat olla diabetes, sydämen vajaatoiminta sekä erilaiset aivosairaudet - ja häiriöt. (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen 2002, 135.)

Psyykinen toimintakyky ilmenee elämän hallinnan kokemisena, itseluottamuksena, tarkoituksen kokemisena, tyytyväisyytenä elämään, optimisminä, sosiaalisena taitavuutena, toiminnallisuutena sekä realiteettien tajuamisena. Psykkisesti toimintakykyinen ihminen kykenee tekemään vastuullisia ja tietoisia valintoja sekä laatimaan suunnitelmia koskien elämäänsä. Päihderiippuvuuden hallitessa elämää, psyykinen toimintakyky heikkenee, sillä päihteiden käyttäjä kokee päihteen ja sen vaikutukset hyvinvoinnilleen välttämättömiksi. (Kähäri-Wiik, Niemi & Rantanen 2007, 13; Havio, Inkinen & Partanen 2008, 42 - 43.)

Sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä toimia yhteiskunnassa sekä muiden ihmisten kanssa. Sosiaalisesti toimintakykyinen ihminen kykenee luomaan ihmissuhteita niin perheessä, työelämässä kuin ystäväpiirissäänkin. Sosiaalinen toimintakyky muodostuu eri osa-alueista, kuten ihmissuhteista, työstä, terveyden hoidosta, opiskelusta, harrastuksista sekä arkielämän sujuvuudesta. Kun päihteiden käyttö muuttuu ongelmakäytöksi, ihminen kiinnittyy sellaiseen sosiaaliseen verkostoon, jossa päihteiden käyttö on keskeinen asema. Esimerkiksi alkoholin käytön lisääntyessä, sen aiheuttamat haitat lisääntyvät ja sosiaalinen toimintakyky heikkenee ja se vaikuttaa monin tavoin heikentävästi yksilön sosiaaliseen suoriutumiseen. (Kähäri-Wiik, Niemi & Rantanen 2007, 13; Lappalainen-Lehto, Romu & Taskinen 2008, 29, 33.)

4.7 Sosiokulttuurinen innostaminen päihdetyössä

Kolmannen sektorin toimijoiden, kuten A-killan tekemä päihdetyö on noussut merkittävään asemaan yhteiskunnassa ja sieltä saatu tuki on monelle päihdeongelmalliselle tärkeää arkipäivän jaksamisen kannalta. Sosiokulttuurisen innostamisen avulla päihdeasiakkaita voidaan kannustaa yhteiseen toimintaan ja motivoida heitä toimimaan yhdessä, selvin päin. Päihdeongelmaisten kanssa järjestettävässä toimintapäivässä on sosiokulttuurinen innostaminen lähtökohtana hyvä, sillä sen avulla voimme havainnoida toimintapäivän onnistumista ja asiakkaiden motivoitumista. Jo päiväkeskukseen tuleminen vaatii asiakkaaltaan jonkinlaista motivaatiota ja innostusta, kaikki toiminta lähtee yhteisöstä ja ihmisistä itsestään liikkeelle ja siellä kenenkään ei tarvitse osallistua pakotettuna. Tärkeään asemaan mielestämme nouseekin asiakkaiden oma kokemus siitä, mikä tekeminen päiväkeskuksessa olisi mielekästä ja, miten he toimintapäivän kokevat.

Päihdeongelmiin liittyy usein psyykkisten itsesäätelykeinojen niukkuutta, huonoa itsearvostusta, sekä puutteellisia sosiaalisia taitoja. (Saarelainen, Stengård & Vuori-Kemilä 2003, 66.) Nämä tekijät ovat välttämättömiä ihmisen hyvinvoinnin ja elämänhallinnan kannalta, joten sosiokulttuurisen innostamisen avulla päihdetyössä voidaan parantaa asiakkaiden elämänlaatua ja heidän kykyjä ja haluja kehittää sitä yhteisöä, jossa he päivittäin vaikuttavat, sillä sosiokulttuurisen innostamisen yhtenä tavoitteena on yhteisöjen ja yksilöiden elämänlaadun parantuminen, joka on sidoksissa yksilöiden omaan tahtoon ja kykyyn kehittää omaa yhteisöään yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa. Sosiokulttuurinen innostaminen päihdetyössä voi siis parhaimmillaan kannus-

taa asiakkaita löytämään omia voimavarojaan ja kehittää heistä oman yhteisönsä kyvykkäitä ja aktiivisia toimijoita. (Sosiokulttuurinen innostaminen päihdetyössä.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tueksi valittiin kolme kysymystä, joihin haetaan vastauksia eri tutkimusmenetelmien avulla. Tavoitteena oli selvittää ja tuoda esille erityisesti asiakkaiden ajatuksia toimintapäivästä ja päiväkeskustoiminnasta, sekä luoda malli toimintapäivän järjestämisestä. Tutkimuskysymyksiksi valittiin seuraavat kolme kysymystä.

1. Mitkä ovat tärkeitä huomioon otettavia asioita päihdeasiakkaiden toimintapäivän järjestämisessä ja toteutuksessa?
2. Millaisena päiväkeskuksen asiakkaat kokivat toimintapäivän?
3. Oliko sosiokulttuurisen innostamisen näkökulmasta järjestetty toimintapäivä motivoiva?

5.2 Tutkimusmenetelmät

Tutkimuksemme on luonteeltaan kvalitatiivinen eli laadullinen. Se on käyttökelpoinen menetelmä selvityksen toteuttamisessa, kun tavoitteena on tapahtuman kokonaisvaltainen ymmärtäminen ja todellisen elämän kuvaaminen. Pyrkimyksenä on tutkia tapahtumaa ja kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Toiminnallisissa opinnäytetöissä laadullinen tutkimusmenetelmä palvelee tilanteissa, joissa tavoitteena on toteuttaa käytännössä kohderyhmän näkemyksiin ja tarpeisiin nojautuva idea. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2002, 151 - 155.) Menetelminä käytimme osallistuvaa havainnointia ja avointa haastattelua. Keräsimme osallistujilta palautetta päivästä myös valmiille palautelapuille.

5.3 Haastattelu

Opinnäytetyössä käytettiin aineistonkeruumenetelmänä haastattelua. Haastattelu on yksi yleisimmistä tavoista kerätä laadullista aineistoa. Se on ainutlaatuinen tiedonkeruumenetelmä, sillä siinä ollaan suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa. Se on joustavaa keskustelua, joka alkaa tutkijan aloitteesta ja, joka on tutkijan johdattamaa. Se voidaan toteuttaa vastaajaa myötäillen sekä tilanteen edellyttämällä tavalla. Haastattelua käytetään silloin, kun halutaan tietää, mitä ihminen ajattelee ja millaisia motiiveja hänellä on. Menetelmänä haastattelu mahdollistaa yhteydenoton haastateltavaan henkilöön myöhemmin. Toisaalta haastattelun luotettavuutta voi heikentää haastateltavan mahdollisuus antaa miellyttäviä vastauksia. Haastattelu on yksi kvalitatiivisen tutkimuksen päämenetelmistä. (Eskola & Suoranta 2001, 85 - 88; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2002, 191 - 193.) Opinnäytetyössä käytettiin avointa haastattelua, koskien toimintapäivän suunnittelua sekä toimintapäivän arviointia. Käytimme tätä haastattelutyyppiä, sillä halusimme luoda avoimen keskustelun ilmapiirin. Keskustelu muun tekemisen ohella on luonteva vaihtoehto aineistonkeruumenetelmäksi päihdeasiakkaiden parissa työskenneltäessä, sillä avoin haastattelu menetelmänä ei tunnu liian viralliselta.

5.4 Osallistuva havainnointi

Toisena aineistonkeruumenetelmänä käytettiin osallistuvaa havainnointia. Se on yksi välttämättömistä perusmenetelmistä eri tieteenaloilla. Haastattelun ja kyselyn avulla voidaan saada selville, mitä ihmiset ajattelevat, uskovat ja tuntevat, mutta havainnoinnin avulla saadaan tietoa siitä, miten ihmiset todella toimivat. Tieteellinen havainnointi on tarkkailua, ei pelkkää näkemistä. Havainnoinnin merkittävin etu on siinä, että sen avulla voidaan saada suoraa sekä välitöntä tietoa ryhmien, organisaatioiden tai yksilöiden käyttäytymisestä sekä toiminnasta. Se mahdollistaa pääsyn myös luonnollisiin ympäristöihin, joissa todellinen elämä näyttäytyy. Havainnointi on hyvä laadullisen tutkimuksen menetelmänä, sillä se sopii esimerkiksi vuorovaikutuksen tutkimiseen, sekä silloin käytettäväksi kun tietoa halutaan saada tutkittavilta suoraan kysymättä. Haittana voi kuitenkin olla se, että tutkija heittäytyy emotionaalisesti muun ryhmän mukana tilanteeseen, jolloin havainnoitsijan rooli unohtuu. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2002, 199 - 200.) Pidämme havainnointia tärkeimpänä tutkimusmenetelmä työn kannalta, sil-

lä se mahdollistaa asiakkaiden luonnollisen kohtaamisen ja tarkkailun heidän omassa ympäristössään, ilman että asiakkaat kokisivat olonsa kiusaantuneiksi.

Osallistuva havainnointi on aineistonkeruutapa, jossa tutkija osallistuu yhteisönsä toimintaan. Se poikkeaa normaalista jokapäiväisestä arkielämän tarkkailusta siten, että havainnoija toimii itselleen vieraassa ympäristössä, jossa hänellä ei ole asemaa. Toiseksi yhteisön jäsenet joutuvat koko ajan keskittymään tehtäviinsä yhteisössä, ja siten he eivät voi tutkijan tavoin pääsääntöisesti keskittyä tarkkailuun. Tutkija havainnoi ja tallentaa keräämänsä tiedot sekä analysoi niitä. Osallistuvassa havainnoinnissa vuorovaikutus tapahtuu varsin pitkälle havainnoitavien henkilöiden ehdoilla. (Eskola & Suoranta 2001, 98 - 102.)

Havainnoitsija vaikuttaa itse havainnoitavaan ilmiöön ja havainnoi valikoivasti, jolloin kaikkea olennaista ei ehkä huomata. Havainnoitsijalla saattaa jäädä huomaamatta merkityksellisiäkin seikkoja ja havainnointi riippuu aina henkilön omasta persoonallisuudesta ja elämäkokemuksesta sekä mielialasta. Havainnointi on siis hyvin subjektiivista ja inhimillistä toimintaa. Kaksi ihmistä saattaa huomioida hyvinkin erilaisia asioita eri näkökulmista. Subjektiivisuus on ehdottomasti myös rikkaus ja se heijastaa arkielämän moninaisuutta ja tulkintojen runsautta. (Eskola & Suoranta 2001, 98 - 102.) Osallistuva havainnointi mahdollisti molempien opinnäytetyön tekijöiden havaintojen käytön työn materiaalina ja auttoi tuomaan esille myös erilaisia tulkintoja ja näkökantoja päivän ajalta.

Toteutimme osallistavan havainnoinnin menetelmää toimintapäivän aikana niin, että osallistuimme itse kaikkiin toimintoihin päivän aikana niin paljon kuin mahdollista. Havainnoinnin apuna käytimme kahta digikameraa ja videotallennetta, jonka A-killan puheenjohtaja kuvasi päivän aikana. Osallistuva havainnointi ja muistiinpanojen tekeminen oli erittäin tärkeä keino toimintapäivän arvioinnissa.

5.5 Palautelaput

Osallistuvan havainnoinnin lisäksi toimintapäivän onnistumisen arvioinnissa käytettiin palautelappuja. Keräsimme toimintapäivään osallistuneilta henkilöiltä palautelaput, joihin teimme valmiit kysymykset. Palautelapussa asiakkailta kysyttiin, mitä mieltä olit päivästä, mikä oli parasta, osallistuisitko samankaltaiseen päivään uudelleen, sekä mik-

si osallistuisit tai miksi et. A-killan puheenjohtajalta sekä kuutamoprojekti työntekijältä kysyttiin, miten he kokivat yhteistyön kanssamme toimintapäivän suunnittelussa ja ideoinnissa, olivatko he tyytyväisiä päivän sisältöön, mikä onnistui ja mitä he olisivat tehneet toisin. Palautelapuissa kysyttiin myös, kokivatko he päivän hyödylliseksi päiväkeskustoiminnan sekä asiakkaiden osallisuuden näkökulmasta.

Palautelapuilla haluttiin varmistaa asiakkaiden omien kokemusten näkyminen työssä ja ne antoivat myös vertailukohteen tehdyille havainnoille.

6 TOIMINTAPÄIVÄN SUUNNITTELU

6.1 Suunnittelu

Toiminnallisen opinnäytetyön varsinainen suunnittelu alkoi tammikuussa 2008, jolloin otimme sähköpostitse yhteyttä päiväkeskuksen projektivastaavaan ja selvitimme toimintapäivän järjestämismahdollisuutta päiväkeskuksessa. Projektivastaava ohjasi meidät ottamaan yhteyttä päiväkeskuksen puheenjohtajaan. Ensitapaamisella päiväkeskuksella kävimme 18.1.2008, jolloin tapasimme päiväkeskuksen projektivastaavan sekä puheenjohtajan. Sovimme opinnäytetyön toteutuksesta A-killan päiväkeskukseen. Positiivinen vastaanotto päiväkeskuksen taholta innosti suunnittelemaan päivän sisältöä ja toteutusta. Päätimme opinnäytetyön etenemisen ja päivän suunnittelun alkavan huhtikuussa 2008.

23.4.2008 kävimme päiväkeskuksessa toisen kerran, jolloin tutustuimme päiväkeskukseen ja sen asiakkaisiin sekä haastattelimme A-killan kuutamo projektin työntekijää sekä Anjalankosken A-killan puheenjohtajaa motivoivan toimintapäivän tiimoilta. Tässä haastattelussa kyselimme molempien haastateltavien ajatuksia toiminnan luonteesta ja saimme myös ideoita päivän toteutukseen. Haastattelun tavoitteena oli saada henkilökunnalta toiveita päivän sisältöön. Haastattelussa ilmeni molempien mielenkiinto motivoivan toimintapäivän toteuttamiseen, sillä päiväkeskuksessa on tarvetta tällaiseen motivoivaan ja asiakkaita aktivoivaan yhteiseen toimintaan. Puheenjohtaja kertoi myös haastattelussa yhteisen toiminnan tärkeydestä päiväkeskuksessa, sillä päiväkeskuksen arki pohjautuu hänen mukaansa päivittäiseen yhteiseen tekemiseen vertaisten kanssa.

Projektityöntekijä puhui haastattelussa myös toimintapäivän tarpeellisuudesta, sillä päiväkeskuksen asiakkaat ovat toivoneet päiväkeskukseen enemmän yhteistä toimintaa ja tekemistä. Haastattelussa ilmeni myös toive toimintapäivän pitämiselle, joka sovittiin pidettäväksi 16.6.2008. Samalle päivälle päätettiin järjestää juhannusruokailu osana toimintapäivää yhdessä puheenjohtajan sekä projektityöntekijän kanssa.

Keskustelimme myös asiakkaiden kanssa toiveista toimintapäivää koskien ja jätimme päiväkeskuksen seinälle toivelistan asiakkaille, jotta heillä oli mahdollisuus tuoda omat toiveensa päivän sisältöä koskien esille (liite 1). Kerroimme suunnitelmistamme järjestää toimintapäivä ja siitä, että ideoita kaivattaisiin erityisesti asiakkaiden puolelta, jotta toimintapäivästä tulisi mahdollisimman mieluinen ja kaikki halukkaat saisivat osallistua suunniteluun. Tunnelma päiväkeskuskäynnillä oli mielestämme hyvin myönteinen, ja saimme asiakkailta ideoita karaokesta ja mölkky-kisasta sekä ulkoruokailusta. Yhteistyö työelämätahon kanssa oli vastavuoroista ja ideoita päivän sisällöstä vaihdettiin. Esille nousi juuri päihdeasiakkaiden kanssa työskenneltäessä huomioon otettavat seikat, kuten päivän ohjelman haastavuus ja pituus. Koimme tärkeäksi, että päivän aikana edetään asiakkaiden ehdoilla ja tahdissa, jotta tunnelma ei ole liian jäykkä ja virallinen. Toivelista haettiin pois 14.5.2008. 13 henkilöä oli laittanut toiveitaan listaan.

Toivelistan perusteella valitsimme päivän virikkeelliseksi toiminnaksi mölkky-kisat, maalausta, sekä tietokilpailun. 27.5.2008 kävimme ostamassa tarvittavat materiaalit koskien toimintapäivää. Päädyimme edellä mainittuihin ohjelmiin ja peleihin, sillä halusimme ohjelman olevan vaihtelevaa ja asiakkaiden toiveiden mukaista.

Päiväkeskuksen asiakkaat huomioitiin jokaisella käynnillä päiväkeskuksessa. Yritimme luoda kontaktin paikalla oleviin asiakkaisiin vierailuilla päiväkeskuksessa. Työn virallisen puolen ja papereiden työstämisen ohella seurustelimme ja vaihdoimme ajatuksia toimintapäivästä asiakkaiden kanssa. Tämä onnistui luontevasti osallistumalla heidän kanssaan ruokailuun ja muuhun toimintaan. Asiakkaiden kanssa käydyissä keskusteluissa nousi esille innostus ja halu ideoida päivän sisältöä. Asiakkaiden positiivisen asennoitumisen kautta, myös oma varmuus päivän onnistumisesta kasvoi. Taulukossa 1 näkyvät käynnit ja yhteydenotot päiväkeskukseen ja suunnittelun vaiheita.

Taulukko 1. Suunnitteluprosessi

Ensimmäinen käynti päiväkeskuksessa 18.1.2008	<ul style="list-style-type: none"> • Opinnäytetyöstä ja toimintapäivän järjestämisestä sopiminen
Toinen käynti päiväkeskuksessa 23.4.2008	<ul style="list-style-type: none"> • Työntekijöiden ja asiakkaiden kuuleminen, toiveet päivän sisällöstä • Toivelista päiväkeskukseen • Alustava ilmoitus toimintapäivästä • Opinnäytetyön sopimusten tekeminen
Kolmas käynti päiväkeskuksessa 14.5.2008	<ul style="list-style-type: none"> • Toivelistan haku • Asiakkaiden kanssa seurustelu
Neljäs käynti päiväkeskuksessa 27.5.2008	<ul style="list-style-type: none"> • ilmoituksen vienti päiväkeskukseen • materiaalien hankinnat
Puhelinsoitto päiväkeskukseen 12.6.2008	<ul style="list-style-type: none"> • Osallistujamäärän kysyminen
Toimintapäivä 16.6.2008	<ul style="list-style-type: none"> • toimintapäivän järjestäminen

6.2 Motivaation ja osallisuuden merkitys toimintapäivän suunnittelussa

Motivoiva toimintapäivä mahdollistaa virikkeellisen ja mielekkään toiminnan järjestämisen päihdekuntoutujille tärkeään paikkaan, jossa he viettävät merkittävän osan päivästä. Päiväkeskus oli paikkana asiakkaille jo ennestään tuttu ja turvallinen. Uskoimme sen vaikuttavan asiakkaiden motivoitumiseen positiivisesti, sillä päiväkeskuksella on monelle asiakkaalle tärkeä merkitys. Motivaatio on tärkeä käsite opinnäytetyön kannalta, sillä tarkoituksenamme oli motivoida päiväkeskuksen asiakkaita osallistumaan toimintapäivän suunnitteluun sekä toimintapäivään. Asiakkaiden motivoiminen otettiin huomioon jo päivän suunnittelussa, jotta asiakkaat saataisiin innostumaan toimintapäivästä ja, jotta päivästä tulisi heille mahdollisimman antoisa. Toimintapäivän suunnittelun kannalta motivoimisessa oli tärkeää ottaa huomioon asiakkaiden päihdetaustoista johtuva haasteellisuus sekä päihteiden käytöstä aiheutuva mahdollinen passiivisuus.

Toimintapäivän suunnittelun ja toteutuksen tarkoituksena oli tukea sosiaalisten verkostojen vahvistumista päiväkeskuksen asiakasryhmän keskuudessa. Asiakkaiden mukaan

ottamisen tarkoituksena oli suunnitteluvaiheessa vahvistaa yksilöllistä kokemusta osalliseksi tulemisesta. Toimintapäivän aikana erilaisten ohjelmien, yhteisen ruokailun ja tekemisen tarkoituksena oli puolestaan vahvistavaa sekä yksilön että koko ryhmän vastuuta ja osallisuutta sekä yhteishenkeä. Mielestämme päihdekuntoutujien kanssa toimimessa tärkeää on tukea ja innostaa asiakkaita osallistumaan, kuitenkin painostamatta heitä, sillä päiväkeskustoiminta perustuu vapaaehtoisuuteen. Jokaisen on saatava osallistua toimintaan omalla tavallaan niin, että asiakkaiden omaa tahtoa kunnioitetaan.

6.3 Fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn huomioiminen toimintapäivän suunnittelussa

Päihdeasiakkaiden kanssa toimintaa järjestettäessä toimintakyvyn erilaiset rajoitteet on syytä ottaa huomioon. Toimintapäivän suunnittelussa asiakkaiden toimintakyky otettiin huomioon valitsemalla päivään erilaista ohjelmaa yhdessä asiakkaiden kanssa. Päivän tarkoituksena oli stimuloida asiakkaiden sekä fyysistä, sosiaalista että psyykkistä toimintakykyä erilaisen toiminnan avulla, asiakkaiden kyvyt sekä toimintakyvyn rajoitukset huomioiden.

Toimintapäivän suunnittelussa pyrittiin ottamaan huomioon asiakkaiden fyysinen, psyykinen sekä sosiaalinen toimintakyky rajoituksineen, jotta jokainen asiakas pystyisi osallistumaan päivän ohjelmaan kykyjensä mukaisesti. Ohjelmista ei haluttu tehdä liian haasteellisia, jottei kenenkään fyysinen sairaus olisi esteenä toimintaan osallistumiselle. Toimintapäivän tavoitteena oli tukea asiakkaiden psyykkistä toimintakykyä antamalla heille vastuuta sekä mahdollisuus ideoida päivän sisältöä jo suunnitteluvaiheessa. Ennen päivän toteutusta koimme haasteiksi asiakasryhmän mahdollisen aloitekyvyttömyyden ja vaikeuden suunnitella asioita johtuen toimintakyvyn vajavuuksista.

Myös sosiaalisen toimintakyvyn asettamat rajoitteet huomioitiin toimintapäivää suunniteltaessa. Päihderiippuvuuden mukana päihde saa yhä suuremman osan yksilön elämästä, jolloin muu elämä kapenee. Päihteiden käyttäjillä ihmissuhdetaidot ovat usein niukat ja monella sosiaaliset suhteet ovat vähäisiä. Suunnittelussa haluttiin tukea asiakkaiden sosiaalisia taitoja ja antaa heille mahdollisuus osallistua keskusteluihin toiminnan suunnittelussa ja laittamalla omia toiveita listalle.

7 TOIMINTAPÄIVÄN TOTEUTUS

7.1 Päivän aloitus

Toteutimme toimintapäivän Anjalankosken A-killan päiväkeskusasiakkaille 16.6.2008. Toimintapäivään osallistui yhteensä 22 henkilöä, yhdeksän miestä, seitsemän naista ja kaksi lasta, sekä kaksi työntekijää. Osallistujien joukossa oli seurakunnan työntekijä, päiväkeskuksen työntekijät, päihdekuntoutujien omaisia sekä päihdekuntoutujia. Toimintapäivän ohjelmaan kuuluivat mölkky-kisat, maalaus, juhannusruokailu, tietokilpailu sekä kahvit.

Saavuimme paikalle noin tuntia ennen toimintapäivän alkamista. Toimintapäivä alkoi heti päiväkeskuksen auetessa aamulla noin kello kahdeksalta, kun ensimmäiset asiakkaat saapuivat paikalle. Aluksi joimme asiakkaiden kanssa yhdessä kahvia ja juttelimme tulevasta päivästä, samalla kun odotimme myös muiden asiakkaiden saapuvan paikalle. Päivän alussa tarkoituksena oli motivoida ja herkistää asiakkaat, mikä tapahtui kertomalla heille päivän sisällöstä ja ohjelmista sekä herättämällä keskustelua siitä, kuinka paljon osanottajia paikalle oli tullut. Heti päivän alettua huomasimme päiväkeskuksen asiakkaiden muodostavan tiiviin ryhmän, missä oleminen näytti havaintojemme mukaan olevan luontevaa. Osa asiakkaista odotti myös kovasti jotakin tiettyä ohjelmaa, kuten maalausta. Osanottajien määrä oli mielestämme innostava tekijä heti päivän alettua ja asiakkaat olivat selvästi iloisia asiasta.

7.1.1 Mölkky-kisa

Päivän ohjelma alkoi mölkky-kisalla, johon osallistui kymmenen henkilöä, mutta osallistujien lisäksi osa asiakkaista seurasi peliä, osallistumatta itse pelaamiseen. Mölkky on heittopeli, joka sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille, sillä pelinä se ei ole liian fyysinen, eikä siinä tarvita mitään erityistaitoja. Mölkky on myös nopea ja helppo oppia, eikä siinä tarvita, kuin yksinkertaisia välineitä. Mölkkyssä heitetään puisella palikalla luvuilla 1-12 numeroituja puisia "keiloja", jotka on pystytetty tiiviiksi ryhmäksi noin 3-4 metrin etäisyydelle heittäjästä. (Mölkky.)

Valitsimme mölkyn toimintapäivän ohjelmaksi, sillä se on suhteellisen helppo ja siinä osanottajilta ei vaadita erityisiä taitoja ja asiakkaat olivat toivoneet sitä yhdeksi ohjel-

maksi. Päiväkeskuksen asiakkaat ovat hyvin erikuntoisia ja halusimme varmistaa, että mahdollisimman moni pystyy osallistumaan päivän toimintaan. Osallistuimme myös itse kisaan. Mөлkkyyä pelattiin kaksi erää, sillä osallistujia oli paljon ja he halusivat pelata useamman erän. Osa asiakkaista tuli vasta myöhemmin päiväkeskukseen, jolloin toinen kierros mahdollisti myös heidän osallistumisen kisaan. Pelin aikana havainnoimme asiakkaiden motivoitumista ja innostusta sekä aktiivisuutta. Pyrimme itse myös kannustamaan asiakkaita omatoimisuuteen rohkaisemalla heitä viemään kisaan itse eteenpäin. Asiakkaat pitivät itse huolta heittojärjestyksestä sekä mөлkkyy- kapuloiden järjestämisestä paikoilleen. Motivaatio ja aktiivisuus näkyivät asiakkaissa muiden pelaajien huomioimisena, huumorina sekä toisten pelikaverien kannustamisena. Kisailu kesti noin puolitoista tuntia, jonka jälkeen ohjelmassa oli maalausta. Toiset olivat selvästi kokeneempia pelaajia kuin toiset, mutta se ei mielestämme haitannut tunnelmaa, vaan kaikki pelaajat saivat kannustusta toisiltaan.

7.1.2 Maalaus kuvallisen ilmaisuuden tuokiona

Valitsimme kuvallisen työskentelyn osaksi toimintapäivää, sillä kuvallisen työskentelyn kautta ihminen heijastaa aina jotakin itsestään omaan teokseen ja se on väylä itsetutkiskeluun. Sen tavoitteena on myös vahvistaa asiakkaan omaa tervettä minää sekä omaa suhdetta ympäröivään maailmaan. Luova toiminta herättelee myös aisteja sekä kasvattaa asiakkaan sisäistä elämää. Kuvallista ilmaisua, kuten maalausta sekä piirtämistä käytetään kuntoutuksessa ja päihdehoidossa muiden kuntoutusmuotojen rinnalla. Kuvataidetyöskentely helpottaa vuorovaikutusta ja auttaa asiakasta löytämään muotoja ja sanoja mielikuvilleen, sanoilleen ja ajatuksilleen. Kuvallinen työskentely oli mielestämme hyvä valinta toimintapäivän ohjelmaan, sillä se suuntautuu elämänhalun vahvistamiseen sekä kyvykkyyteen löytää itsestään voimavaroja sekä mielekkäitä ja luovia tapoja elää, mikä on olennainen osa myös sosiokulttuurista innostamista. (Lappalainen-Lehto, Romu & Taskinen 2008, 197; Rankanen, Hentinen & Mantere 2007, 61.)

Maalaustuokio pidettiin aamupäivällä ja se kesti noin reilu puoli tuntia. Maalaustuokioon osallistui neljä asiakasta, yksi mies, kaksi naista ja yksi lapsi. Osallistuimme myös itse maalaukseen, jonka kautta havainnoimme asiakkaita ja heidän motivoitumistaan sekä heidän aktiivista osallistumista itse suunniteltuun toimintaan. Maalajaat odottivat

jo aamulla innoissaan tuokion alkamista. Maalaukseen osallistuvat asiakkaat kyselivät aiheita ja auttoivat vesien ja materiaalien järjestämisessä maalauspaikalle. Maalaustuokio järjestettiin päiväkeskuksen pihapiirissä, sillä ilma oli hyvä. Maalauksen aiheena oli kesä ja sen tuomat ajatukset ja muistot. Yhdessä maalaaminen mahdollisti dialogin syntymisen ja keskustelu oli myös luontevaa muun tekemisen ohella. Maalaukset herättivät aktiivista keskustelua asiakkaiden kesken. Innostuminen näkyi asiakkaiden haluna kertoa maalauksistaan meille sekä muille päiväkeskusasiakkaille, jotka eivät itse osallistuneet maalaukseen. Osallistuneet kokivat maalauksen rentouttavana ja pitivät järjestetystä mahdollisuudesta maalata ulkona. Vaikka osallistujia emme saaneet maalaustuokioon yhtä paljon, kuin muihin ohjelmiin, oli se muutamille henkilöille erittäin merkittävä ohjelmanumero päivän aikana ja osallistujat nauttivat tuokiosta. Havainnoimme myös, että sosiokulttuuriseen innostamiseen liittyvä luovuus ilmeni maalaustuokiossa mielikuvituksen heräämisenä, erilaisena värien käyttönä sekä heittäytymisenä hetkeen. Näimme myös, miten asiakkaat kokivat maalauksen mielekkääksi. Motivaatio ilmeni havainnointimme mukaan innokkaana maalaamisena, sekä rohkeana omien ajatusten ja muistojen esille tuomisena kuvallisen ilmaisun kautta. Muut asiakkaat joivat maalauksen aikana kahvia ja seurustelivat pihalla keskenään. Maalauksen jälkeen vuorossa oli ruokailu.

7.1.3 Juhannus ruokailu

Olimme sopineet yhdessä päiväkeskuksen työntekijöiden kanssa juhannusruokailun järjestämisestä toimintapäivän yhteyteen, mikä sopi ajankohdaltaan hyvin juhannusviikoon. Ruokailu oli poikkeuksellisesti ilmainen, sillä A-killan kuutamoprojekti kustansi sen kaikille. Juhannusruokailun ja toimintapäivän järjestäminen samana päivänä varmisti myös osallistujien varmemman saapumisen paikalle, sillä työntekijöiden mukaan asiakkaat saattavat kokea juhannusviikon vaikeaksi, jolloin myös päiväkeskuksessa voi olla hiljaisempaa. Kaikki toimintapäivään mukaan tulleet päiväkeskuksen asiakkaat osallistuivat juhannusruokailuun sekä yhteiseen seurusteluun päiväkeskuksen pihalla. Mielestämme ruokailu ulkoilmassa sujui leppoisasti, sillä päivän muu toiminta pidettiin myös ulkona. Osallistuimme myös ruokailuhetken järjestämiseen ja itse ruokailuun, jonka aikana havainnoimme asiakkaita ja heidän osallistumistaan yhteiseen toimintaan. Katoimme asiakkaiden kanssa yhdessä pöytää ja asiakkaat grillasivat makkaroita. Sosiokulttuurisen innostamiseen liittyy tiiviisti usko ryhmään ja yhdessä toimimiseen, mikä näkyi mielestämme asiakkaiden aktiivisena osallistumisena ruokailuhetken järjestä-

miseen sekä vastuun kantamisena, joka ilmeni varsinaisen keittiöhenkilökunnan auttamisena.

7.1.4 Tietokilpailu

Ruokailun jälkeen ohjelmana oli tietokilpailu, jota päiväkeskuksen asiakkaat olivat erityisesti toivoneet. Tietokilpailuun osallistui 14 asiakasta. Kilpailuun osallistuivat myös ne päiväkeskuksen asiakkaat, jotka eivät voineet osallistua aikaisempaan toimintaan, päiväkeskuksen keittiössä tapahtuvan kuntouttavan työn vuoksi. Kysymykset laadittiin siten, että mukana oli sekä helppoja, että hieman haastavampia kysymyksiä. Näin pyrimme huomioimaan asiakkaiden päihdetaustan. Kilpailu järjestettiin ulkona, siten että jokaisella oli oma vastauspaperinsa ja kynä. Esitimme kysymyksiä, joihin asiakkaat saivat kolme vastausvaihtoehtoa. Oikeat vastaukset merkittiin vastauspapereille. (Liite 3.)

Tietokilpailun aikana havainnoimme asiakkaiden toimivan itsenäisesti, mutta myös yhteisöllisesti, josta kertoi hyvä ja kannustava yhteishenki. Hyvä ilmapiiri loi tunnelman, jossa asiakkaat mielestämme olivat innolla mukana ja osallistuivat aktiivisesti kilpailuun. Kaikkia odotettiin, jotta jokainen sai vastattua rauhassa. Moni asiakkaista halusi että kysymykset toistettiin, mikä ei mielestämme kuitenkaan häirinnyt kilpailun kulkua tai muita osallistujia. Mielestämme se kertoi osallistujien aktiivisuudesta ja motivaatiosta osallistua toimintaan. Oikeat vastaukset kerrottiin ääneen, jotta jokainen asiakas sai osallistua oman vastausrivinsä tarkistamiseen. Tämän jälkeen asiakkaat vaativat meitä tarkistamaan vielä jokaisen kilpailuun osallistuneen vastaukset, mikä mielestämme osoitti jonkinlaista luottamuksen puutetta asiakkaiden keskuudessa tai asiakkaassa itsessään. Kysymysten tarkistamisen jälkeen jaoin voittajille pienet palkinnot, jonka jälkeen asiakkaita kehoitettiin vastaamaan annettuihin palautelappuihin. Sosiokulttuurisen innostamisen näkökulmasta palkitseminen ei ole olennaista, mutta koimme sen kuitenkin tärkeäksi työskenneltäessä päihdepuolen asiakkaiden kanssa, sillä heillä motivaation herättely voi olla haasteellista. Palkinnot eivät kuitenkaan olleet työn tai päivän onnistumisen kannalta oleellisia ja havainnoinnin perusteella asiakkaat eivät kokeneet niitä kovin merkittäviksi.

7.2 Päivän lopetus

Toimintapäivän päätteeksi kerättiin asiakkailta, A-killan puheenjohtajalta sekä projektityöntekijältä palautetta. Lopetimme toimintapäivän yhteisesti tämän jälkeen, jolloin kiihimme asiakkaita osallistumisesta päivään. Päivän loputtua osa asiakkaista jäi vielä päiväkeskukseen viettämään aikaa, ja osa asiakkaista lähti pois. Jäimme keskustelemaan päiväkeskusasiakkaiden kanssa päivän päätyttyä. He kertoivat meille ajatuksiaan päivästä.

Päivän loppuessa havainnoimme, että asiakkaat olivat tyytyväisiä toimintapäivään, mikä näkyi heidän aktiivisena osallistumisena päivän eri ohjelmiin. Yksi asiakkaista kuvaili meille päivän päätteeksi tunnelmiaan näin: ” *Päivä oli tosi mukava. Oli kiva kun on järjestetty tällaista ohjelmaa. Saisi olla useamminkin, vaikka joka viikko. Välillä täällä on niin hiljaista ja ei oikein mitään tekemistä.* ” Havaintojemme perusteella koko toimintapäivän ajan tunnelma oli leppoisa, sillä toimintaa pidettiin siinä määrin, mihin asiakkaat jaksoivat ja halusivat osallistua. Asiakkaiden tyytyväisyys päivään näkyikin hyvin innokkaana osallistumisena yhteiseen tekemiseen. Asiakkaat pitivät järjestetyistä toimintapäivän tuokioista. Eräs asiakas kuvasi tunnelmiaan näin: ” *On hyvä kun on järjestetty tällaista toimintaa, kun elämässä ei ole muuta kuin koti ja tämä paikka (päiväkeskus), tulee vaihtelua arkeen ja näkee uusia ihmisiä* ”. Toimintapäivän aikana havainnoimme myös, kuinka osa päiväkeskusasiakkaiden lapsista ja muista omaisista koki päivän merkityksellisenä ja tärkeänä, mikä ilmeni heidän innokkaana osallistumisena päivän järjestettyyn toimintaan, sekä yhteiseen juhannusruokailuun. Etenkin maalaustuokio koettiin mielekkääksi.

Asiakkaiden osallistuminen päivän sisällön suunnitteluun ja heidän toiveidensa huomiointi näkyi asiakkaiden positiivisena asenteena ja suurena osallistujamääränä niin päivän aikana kuin lopussakin. Toimintapäivän jälkeen haastattelimme vielä projektityöntekijää, sekä A-killan puheenjohtajaa liittyen toimintapäivän onnistumiseen. Halusimme tietää molempien näkemyksen yhteistyön sujumisesta toimintapäivän suunnittelussa ja toteutuksessa. Halusimme myös tietää, kokivatko he päivän hyödylliseksi niin päiväkeskustoiminnan kun asiakkaiden osallisuuden näkökulmasta. Haastattelun ja palautelappujen mukaan he olivat tyytyväisiä toimintapäivään, ja toivoisivat jatkossakin tällaista aktivoivaa ja motivoivaa toimintaa päiväkeskukseen, sillä heidän mieles-

tään asiakkaat osallistuivat mielellään päivän ohjelmiin ja nauttivat yhteisestä tekemisestä muiden päivään osallistuneiden kanssa.

7.3 Ohjaajan rooli päivän aikana

Päiväkeskuskulttuurin tunteminen ja ymmärtäminen minkälaisessa maailmassa päihdekuntoutujat elävät, on ohjaajan roolin kannalta tärkeää, sillä ei ole mahdollista luoda osallistumista, jollei tunne niitä rakenteita ja ilmiöitä, jotka vaikuttavat ihmisten elämään” (Kurki 2007, 136.) Ohjaajan ja toteuttajan roolissa tärkeää oli suunnitella ja miettiä etukäteen toimintapäivän aloittamiseen, toteuttamiseen ja arviointiin liittyvät asiat. Mietimme myös paljon mitä osallistujilta voidaan vaatia ja minkälainen keskittymiskyky heillä on. Olimme suunnitelleet liukuvan aikataulun sekä informoineet asiakkaita päivästä ja sen sisällöstä etukäteen, mikä helpotti ohjaajan roolia päivän aikana, sillä asiakkailta oli jo etukäteen tieto siitä, mitä ohjelmaa päivä sisältää.

Päihdekuntoutuksessa asiakkaan oma aktiivinen toimijuus sekä oman yhteisön merkitys ovat tärkeässä asemassa. (Suvikas, Laurell ja Nordman 2007, 242.) Asiakkaiden ohjaamisessa toimintapäivän aikana halusimme ottaa erityisesti huomioon asiakkaiden osallistamisen ja siksi halusimme jakaa ja antaa vastuuta asiakkaille, siinä määrin kun he pystyivät ja halusivat sitä ottaa.

Ohjaajan rooleissa tarkoituksenamme oli sulautua asiakkaiden joukkoon, tuomatta omaa asemaa sen kummemmin esille, jotta pystyimme suorittamaan osallistuvaa havainnointia. Ohjasimme päivän kulkua ja sen aloitusta ja lopetusta sekä informoimme muille mitä seuraavaksi oli tapahtumassa. Peleissä ja maalaamisessa pyrimme ottamaan tasavertaisen roolin muiden osallistujien kanssa. Koimme oman osallistumisen toimintoihin tärkeäksi, jotta emme jääneet vain sivusta seuraajiksi ja ulkopuolisiksi muusta porukasta ja se onnistuikin mielestämme erittäin hyvin siihen nähden, että muu ryhmä oli toisilleen entuudestaan tuttu ja he kokivat toisensa vertaisikseen. Ohjauksen haasteena oli asiakkaiden innostaminen osalle heistä uuteen toimintaan. Vaikka pyrimmekin toimimaan tasavertaisina ryhmän jäsenenä päivän aikana, pystyimme myös tukemaan ja kannustamaan heikommin motivoituneita asiakkaita toimintaan. Tärkeintä ohjauksessa oli päivän eteenpäin vieminen ja mielenkiinnon ylläpitäminen, sillä monien päihdeasiakkaiden keskittymiskyky on heikentynyt. Koimme tärkeäksi edetä ryhmän jak-

samisen ja toiveiden mukaan, sillä kuten Suvikas, Laurell ja Nordman (244 - 245) toteavat, päihdekuntoutujien omien voimavarojen ja yhteisön oman kulttuurin huomioiminen on tärkeää kuntouttavassa toiminnassa.

8 TOIMINTAPÄIVÄN SUUNNITTELUN JA TOTEUTUKSEN ARVIOINTI

8.1 Mitkä ovat tärkeitä huomioon otettavia asioita päihdeasiakkaiden toimintapäivän järjestämisessä ja toteutuksessa?

Sosiokulttuurisen innostamisen näkökulmasta ideoitu ja järjestetty toimintapäivä oli mielestämme toimiva kyseisessä päiväkeskuksessa. 13 henkilöä osallistui päivän ideointiin laittamalla toivelistaan omia toiveitaan päivän sisällöstä ja toiset asiakkaat osallistuivat ideointiin aikaisemmilla käynneillämme päiväkeskuksessa, jolloin keskustelimme heidän kanssaan päivän ohjelmasta. Projektivastaavan haastattelun mukaan asiakkaita oli ”tavalliseen päivään” verrattuna huomattavasti enemmän, sillä toisina päivinä päiväkeskuksessa saattaa käydä vain muutama asiakas. Myös perheenjäseniä oli paikalla, mikä oli tavallisesta poikkeavaa. Havaintojemme mukaan ihmiset olivat innostuneita ja oma-aloitteisempia, kuin olimme odottaneet. Sosiokulttuurisuus näkyi erityisesti yhteisöllisyytenä, joka oli osallistujien keskuudessa erittäin vahvana elementtinä mukana. Tutussa ympäristössä oli havaintojemme mukaan helppo toimia, vaikka osallistujien joukossa oli henkilöitä, jotka eivät kuuluneet päiväkeskuksen vakioasiakkaisiin. Myös Anjalankosken A-killan puheenjohtaja oli haastattelun mukaan erittäin tyytyväinen päivään ja sen sisältöön. Päiväkeskuksen toiminnassa paljon mukana olleena hän kertoi, että osallistujia oli paljon. Hän oli myös erittäin tyytyväinen siihen, että suurin osa osallistujista jaksoi olla paikalla iltapäivään asti ja jäi paikalle vielä ohjelman päätyttyä.

Osallistuvan havainnoinnin ja työntekijöiden palautteiden sekä haastattelujen perusteella tärkeiksi huomioon otettaviksi asioiksi tällaista toimintaa järjestettäessä ovat:

- Suunnittelijoiden avoin mieli uusille ideoille
- Asiakkaiden rohkaiseminen ja motivoiminen
- Fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn huomioiminen
- Kunnioittava asenne asiakkaita kohtaan
- Väljästi suunniteltu aikataulu

8.1.1 Aikataulu, suunnittelu ja oma asennoituminen

Aikaa on varattava toiminnan ideointiin ja suunnitteluun yhdessä asiakkaiden kanssa. Pähdeasiakkaiden kanssa toimiminen ja keskustelu ovat havaintojemme mukaan helpompaa kiireettä paikan päällä, kuin puhelimessa. Suunnittelukertoja tai tapaamisia on hyvä olla asian tiimoilta useampia, varsinkin jos asiakkaat ovat vieraita, sillä ensimmäisellä kerralla ei välttämättä omia toiveita uskalleta vielä kertoa.

Pähdeongelmaisiin ja heidän ideoihinsa on suhtauduttava avoimesti ja kunnioittavasti. Toimintapäivämme tiimoilta oli tärkeää muistaa, että asiakkaat kokivat päiväkeskuksen vahvasti omaksi paikakseen ja me opinnäytetyöntekijät olimme ikään kuin vierailijoita siellä. He ovat yhteisen toimintansa ja tapojensa asiantuntijoita ja sitä kannattaa ehdottomasti käyttää hyödyksi, jotta yhteisestä päivästä tulisi mahdollisimman mieluinen kaikille. On tärkeää miettiä omia asenteita pähdeasiakkaita kohtaan ja muistaa, että luultavasti monet asiakkaista ovat saattaneet kohdata epäkunnioittavaa käytöstä elämänsä aikana. Avoin ja kunnioittava asenne on havaintojemme mukaan tärkeä huomiioon otettava asia. Pähdeasiakkaiden kanssa toimiessa myös huumori lisää positiivista tunnelmaa ja se on mielestämme monelle tärkeä voimavara arjessa.

8.1.2 Toimintakyvyn rajoitteiden huomioiminen virikkeellisessä toiminnassa

Toimintapäivää suunnitellessa on hyvä muistaa ja huomioida pähdekuntoutujien mahdolliset fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset rajoitteet. Jo ohjelman suunnittelussa monella asiakkaalla voi olla omia rajoitteita, jotka estävät omien näkemysten esittämisen ja tärkeää on muistaa rohkaista asiakkaita kertomaan omia ideoitaan ja antaa niille arvoa. Ideointiin osallistumisessa on siksi hyvä olla muutama vaihtoehto, kuten keskustelu ja ideoiden suora esittäminen sekä toivelista, johon jokainen voi anonyymisti ilmoittaa toiveitaan.

Päivän sisältö on tärkeä suunnitella siten, että se sisältää erilaista tai vaikeudeltaan eritasoista tekemistä, jotta jokainen voi mahdollisuuksiensa ja kiinnostuksensa mukaan osallistua. Asiakkaiden toiveet kannattaa siis ottaa huomioon. Kuntouttavassa toiminnassa on tärkeää, että jokaisella on oikeus valita itse mihin osallistuu tai on osallistumatta. Tärkeintä on yhdessä oleminen, eikä se, että jokainen osallistuu kaikkeen järjestettyyn toimintaan. Toisilla myös esimerkiksi fyysiset rajoitteet voivat estää toimintaan

osallistumisen ja tämä kannattaa huomioida jo päivän suunnittelussa, keräämällä tietoa mahdollisista rajoitteista.

8.2 Miten asiakkaat kokivat toimintapäivän?

Toimintapäivään osallistuneista 22 asiakkaasta palautelappuihin vastasi kaiken kaikkiaan 15 asiakasta, joista yhdeksän oli miehiä ja kuusi naisia. Miesvastaajat olivat iältään 31 - 71 vuotiaita ja naisvastaajat olivat iältään 34 - 61 vuotiaita. Kaikki toimintapäivään osallistuneista eivät ehtineet vastaamaan palautelappuihin, sillä he poistuivat kesken toimintapäivän omien henkilökohtaisten menojen vuoksi. (Liite 4)

Naisten vastaamista palautelapuista ilmenee, että kaikki vastaajat olivat tyytyväisiä päivään. Naiset kokivat päivän onnistuneeksi. Naisasiakkaat kokivat toimintapäivän eri ohjelmat parhaimmaksi anniksi toimintapäivän aikana. Heidän palautelapuistaan esille nousi, kuinka tärkeää on yhdessä tekeminen. Asiakkaiden mielestä parasta päivässä oli maalaaminen, mikä koettiin rentouttavana, tietokilpailu, hyvä ruoka sekä ylipäättänsä toiminta. Naisten vastauksista ilmeni myös se, kuinka naiset kokivat toimintapäivän mukavaksi tavaksi viettää yhdessä kesäpäivää.

Miesvastaajat olivat myös kaikki tyytyväisiä päivään. He kuvailivat päivää onnistuneeksi, mukavaksi, rentouttavaksi, monipuoliseksi sekä vaihtelevaksi ja mielenkiintoiseksi. Miesasiakkaiden mielestä parasta toimintapäivässä olivat mölkky, ruoka sekä kaiken kaikkiaan kilpailut ja pelit, yhteistoiminta, piirustus ja toiminnan paljous, yhdessäolo sekä kokonaisuus.

Niin kaikki mies- kuin naisvastaajatkin osallistuisivat samankaltaiseen päivään uudelleen, sillä kaikki vastaajat kokivat päivän mukavaksi vaihteluksi arkeen ja rutiineihin. He osallistuisivat päivään myös uudelleen, sillä se mahdollistaa erilaiseen toimintaan ja aktiviteetteihin osallistumisen sekä vähän vieraampien ihmisten näkemisen. Asiakkaat osallistuisivat samankaltaisiin toimintapäiviin, sillä porukassa on hauskeempaa ja kivempaa kuin yksin. Asiakkaiden mielestä päivät tuovat myös viihdykettä ja iloa. Tällaisten päivien aikana asiakkaat tapaavat paljon tuttuja ja aika kuluu nopeammin.

Sosiokulttuurisen innostamiseen liittyvät yhteisöllisyys, osallisuus sekä vastuullisuus näkyivät asiakkaissa toimintapäivän aikana. Asiakkaiden palautteet kertovat, kuinka he

kokivat toimintapäivän tärkeänä virikkeellisenä ja aktivoivana tekijänä heidän päiväkeskusyhteisössään, jossa korostuivat yhteinen tekeminen sekä asiakkaiden innokas osallistuminen. Melkein kaikkien vastaajien palautelapuissa ilmeni porukassa olemisen tärkeys, mikä kertoo sosiokulttuurisen innostamisen näkökulmasta päiväkeskusyhteisön tiiviistä ja tärkeästä merkityksestä ryhmään kuulumisessa ja erilaisiin ohjelmiin osallistumisessa.

Innostamisen lähtökohtana on ihmisen oma osallistuminen, mikä näkyi myös asiakkaiden antamassa palautteessa siinä, kuinka asiakkaat kokivat tärkeäksi ryhmään kuulumisen ja erilaisiin toimintoihin osallistumisen. Sosiokulttuurisen innostamisen viitekehykseen nojaten, asiakkaille merkitsi paljon myös uusien ihmissuhteiden luominen ja vähän vieraampien ihmisten tapaaminen, sillä moni asiakkaista omaa kapeat ihmissuhdeverkostot. Sosiokulttuuriseen innostamiseen liittyvä yhteisöllisyys tulee esille asiakkaiden antamassa palautteessa, joissa asiakkaat toivoivat lisää tällaista virikkeellistä yhteistä tekemistä, mikä mahdollistaisi juuri uusien ihmisten tapaamisen ja suhteiden solmimisen heidän kanssaan, sillä porukassa oleminen on mukavampaa kuin yksin oleminen.

8.3 Oliko sosiokulttuurisen innostamisen näkökulmasta järjestetty toimintapäivä motivoiva?

Päihdekuntoutujat osallistuvat helpommin heille tuttuihin ja turvallisiin toimintoihin, sillä päihdekuntoutujille on voinut kertyä epäonnistumisia ja huonoja kokemuksia, minkä otimme kuitenkin huomioon toimintapäivän ohjelmissa. Erilaiset rajoitteet oli huomioitu päivän sisällössä, mikä mahdollisti motivoitumisen, eikä suurimmalla osalla ollut havaintojemme mukaan esteitä osallistua toimintaan. Myös tuttu paikka vaikutti asiakkaiden motivoitumiseen, sillä asiakkaat pitivät omaa yhteisöään tuttuna ja turvallisenä, jolloin myös toimintaan osallistumisen kynnys mielestämme mataloitui.

Havainnointimme mukaan asiakkaiden motivoitumiseen vaikutti heidän mukaansa ottaminen toimintapäivän suunnitteluun, ideointiin sekä toteutukseen. Kävimme päiväkeskuksessa vierailulla muutamaan otteeseen ennen toimintapäivää, jolloin kerroimme asiakkaille päivän tarkoituksesta etukäteen, mikä selvästi vaikutti asiakkaiden suhtautumiseen ja ennakkoluulottomaan asenteeseen meitä ja tulevaa yhteistä päivää kohtaan. Se näkyi heidän motivaationa osallistua päivän suunnitteluun. Koemme, että avoin ja luottamuksellinen suhde asiakkaiden kanssa vaikutti melko paljon toimintapäivän suu-

reen osallistujamäärään. Asiakkaiden mukaan ottaminen näkyi myös päivän aikana innokkaana osallistumisena toimintapäivän tuokioihin ja vastuun kantamisena niiden läpiviemisessä, vaikka olimme valinneet asiakkaiden toiveiden pohjalta päivän sisältöön myös heille vähän vieraampaa tekemistä, maalausta.

Asiakkaat asennoituivat pääasiallisesti positiivisesti päivän tuokioihin. Havainnoimme, kuinka tutussa toiminnassa asiakkaat luottivat itseensä. He eivät epäröineet osallistua, vaan pikemminkin he saattoivat nauraa itselleen ja omille kömmähdyksilleen toiminnan aikana, mikä kertoo myös vahvasta yhteisöllisyydestä päiväkeskuksessa.

Muita innostavia tekijöitä, jotka vaikuttivat motivaatioon, olivat vaihtelevat ja erilaiset ohjelmat, joissa korostuivat fyysisyys, luovuus, sekä erilaisuus. Se, että pelit ja ohjelma eivät vaatineet osallistujilta mitään erityislahjoja, näkyi osalla asiakkailla rohkeana ja innokkaana osallistumisena, vaikka kaikki eivät osallistuneetkaan jokaiseen ohjelmaan. Havainnoimme myös, kuinka päivän ohjelmien pituus vaikutti asiakkaiden toimintaan motivoivasti, sillä päivää rytmitti joustava ja rento aikataulu, mikä eteni asiakkaiden ehdoilla ja tahdissa sekä heidän oman jaksamisen mukaan, jolloin asiakkaat kykenivät myös nauttimaan päivästä.

Muita asiakkaiden motivoitumista tukevia innostavia tekijöitä päivän aikana olivat osanottajien suuri määrä sekä tiivis ja tuttu ryhmä, jossa asiakkaat kokivat itsensä arvokkaaksi. Tutussa ryhmässä korostuivat myös yhteenkuuluvuus, huumori sekä kannustus. Asiakkaiden motivoituminen näkyi myös heidän tavassaan kommunikoida ja olla vuorovaikutuksessa muiden osallistujien kanssa, sillä tekeminen tapahtui isossa ryhmässä. Mieluisan ohjelman merkitys asiakkaiden osallistumisen ja motivoitumisen kannalta oli myös merkittävä, sillä asiakkaiden mielipiteiden huomioiminen näkyi konkreettisesti siinä, kuinka asiakkaat motivoituivat olemaan juomatta edes tämän yhden päivän verran, jonka suunnittelussa ja toteutuksessa he olivat itse mukana, ja jonka he kokivat myös mielekkääksi ja tärkeäksi omassa päiväkeskusyhteisössään.

Havainnointimme perusteella voidaan todeta, että ainakin tämän päiväkeskuksen asiakkaat motivoituivat tällaisesta virikkeitä antavasta toimintapäivästä, joka lähti heidän omista tarpeistaan ja toiveistaan liikkeelle. Yksilölliset erot ja luonteenpiirteet vaikuttivat kuitenkin motivoitumiseen. Päiväkeskusasiakkaiden motivoitumiseen vaikutti pal-

jon myös muiden päiväkeskusasiakkaiden tuttuus ja se, että toimintapäivä pidettiin heille tärkeässä ja jokapäiväisessä yhteisössä, jossa he itse päivittäin vaikuttavat.

9 YHTEENVETO

Opinnäytetyöprosessia aloittaessamme pohdimme paljon, kuinka saada asiakkaat motivoitumaan ja ennen kaikkea osallistumaan tällaiseen järjestettyyn päivään. Toimintapäivä osoitti kuitenkin sen, että vaikka kyseessä olivat keski-ikäiset päihdekuntoutujat, voi aitoa innostumista tapahtua. Toisaalta toimintapäivä osoitti myös sen, kuinka päihdekuntoutujille järjestetyn toiminnan tulisi olla aktiivista ja osittain ohjattua, sillä heidän aloite- ja keskittymiskykynsä on usein heikentynyt oma- aloitteisen ja spontaanin toiminnan aloittamiseen tai läpi viemiseen. Ohjaajalta vaaditaan siis innostavaa ja rohkeaa otetta työskentelyyn, mikä tarkoitti meidän kohdallamme omien ennakkoluulojen ja asenteiden tunnistamista ja ongelmallisiin tilanteisiin etukäteen varautumista.

Päiväkeskusasiakkaiden, projektityöntekijän sekä päiväkeskuksen puheenjohtajan kirjalliset palautteet kertovat virikkeellisen toiminnan tarpeellisuudesta päiväkeskusyhteisössä. Asiakkailta saadut palautteet kertovat myös erilaisen toiminnan tärkeydestä päiväkeskusasiakkaiden elämässä sekä päiväkeskusarjessa, sillä se tuo vaihtelua asiakkaiden arkeen. Asiakkailta saadun palautteen ja omien havaintojemme pohjalta voidaan todeta, kuinka tällainen yhteinen ja mielekäs tekeminen vaikuttaa asiakkaiden kävijämäärään lisäävästi. Päivä koettiin erittäin tärkeäksi ja moni asiakas kertoi, että ”*päivä antoi hyvän syyn olla juomatta*”. Toimintapäivän järjestämisellä oli siis mielestämme vaikutusta näiden osallistujien elämään ja projektityöntekijän haastattelun mukaan tällaiset aktiviteetit antavat monelle voimia päihdeettömään elämäntapaan. Toimintapäivällä oli vaikutusta myös monien päiväkeskuksen asiakkaiden läheisten ja perheenjäsenten arkeen, sillä päivän järjestäminen antoi heille mahdollisuuden viettää aikaa toistensa kanssa ja olla mukana päihdekuntoutujien päiväkeskustoiminnassa.

10 POHDINTA

Vapaaehtoistyöllä on oma historiansa päihdekuntoutuksessa. Työtä on tehty ennen vapaaehtoisten voimin ja vertaistoimintaa ylläpitäen. Opinnäytetyön yhteistyötahon Akillan toiminta on myös pitkälti vapaaehtoisvoimin tapahtuvaa ja vahvaan yhteisöllisyyteen perustuvaa toimintaa. Sosiaalialan opiskelijoina koimme tärkeäksi tällaisen

toiminnan tukemisen, sillä havaintojemme mukaan tällaisella A-killan toiminnalla on suurta merkitystä siihen yhteisöön kuuluville ihmisille sekä heidän läheisilleen ja paikallisille verkostoille. Paikan tunnelma, viihtyvyys ja vaikuttavuus koostuvat pitkälti siellä vaikuttavista ihmisistä ja heidän suhteistaan. Mielestämme oli tärkeää tukea tällaista virikkeellistä toimintaa, jolla on niin suuri merkitys monen ihmisen arjessa jakamiseen ja selviytymiseen.

10.1 Suunnittelun ja toteutuksen pohdinta

Toimintapäivä päihdeasiakkaiden kanssa toteutettuna oli meille molemmille uusi kokemus. Asiakasryhmä asetti omat haasteensa ja vaikutti heti suunnittelusta lähtien toimintaan. Toimintapäivän järjestäminen vaati meiltä tutustumista asiakasryhmään sekä kirjallisuuden, että vierailujen kautta. Emme tavanneet kaikkia asiakkaita vierailuilamme etukäteen, mutta saimme selkeän kuvan paikasta ja sen asiakaskunnasta, mikä oli ehdottoman tärkeää toimintapäivän onnistumisen kannalta. Koimme myös, että asiakkaat ottivat meidät hyvin vastaan päiväkeskuskäynneillä, sillä jokaisella vierailulla asiakkaat keskustelivat mielellään kanssamme. Huomasimme myös, kuinka pienet tekijät, kuten kahvin juominen yhdessä asiakkaiden kanssa vaikutti positiivisesti asiakkaiden suhtautumiseen meitä kohtaan. Tällaisten pienten arkisten seikkojen huomioiminen oli mielestämme tärkeää päihdekuntoutujien kanssa työskenneltäessä.

Sosiokulttuurisen innostamisen näkökulma vaikutti toiminnan suunnitteluun ja teki siitä haasteellisempaa. Kun asiakkaat otettiin mukaan suunnitteluun, tarkoitti se meille lisäkäyntejä päiväkeskukseen ja aikaa kului myös enemmän kuin, jos olisimme suunnitelleet päivän kahdestaan. Koimme päivän järjestämisen asiakkaiden toiveiden pohjalta kuitenkin erittäin tärkeäksi, koska heillä oli näin mahdollisuus osallistua toiminnan suunnitteluun ja toivoimme sen myös innostavan asiakkaita tulemaan paikalle varsinaisena toimintapäivänä. Jos suunnitteluun olisi ollut enemmän aikaa, asiakkaita olisi voinut osallistaa myös esimerkiksi antamalla heidän tehdä toimintapäivästä kertova juliste itse päiväkeskuksen seinälle, mikä olisi yksi innostava tekijä lisää osallistua tapahtumaan.

Toimintapäivän onnistumiseen vaikuttivat monet tekijät. Aikataulu oli hyvin suunniteltu ja myös tilat olivat hyvät. Päiväkeskus paikkana sopi erinomaisesti toiminnan pitämiseksi, sillä se mahdollisti juhannusruokailun valmistamisen luontevasti päiväkeskuk-

sen sisätiloissa sekä ruoan kattamisen pihalle. Päivän kulkuun ja onnistumiseen vaikutti myös hyvä sää, sillä sateinen päivä olisi vaikuttanut varmasti asiakasmäärää alentavasti, jolloin myöskään tilat päiväkeskuksen sisällä eivät olisi olleet kaikista sopivimpia tämänkaltaisen toiminnan pitämiseksi. Huonon sään varalle oli kuitenkin tehty varasuunnitelma toiminnan sisällön suhteen.

Toimintapäivän aikataulu sujui myös odotusten mukaisesti. Olimme varautuneet siihen, että kaikki ohjelma pidettäisiin aamupäivällä sen vuoksi, että mahdollisimman moni asiakkaista osallistuisi siihen. Onnistuimme ohjelman valinnassa ja määrässä hyvin, sillä asiakkaat jaksoivat osallistua tuokioihin, joita rytmittivät kahvit ja ruokailu.

Suunnittelimme palautelappujen kysymykset selkeiksi ja hyvin ymmärrettäviksi, jotta saimme asiakkailta mahdollisimman paljon konkreettista palautetta toimintapäivästä. Palautteen keruu onnistui mielestämme hyvin ja vain muutama asiakas jätti vastaamatta palautekyselyyn. Jos palautetta ei olisi saatu kerättyä, olisi se vaikuttanut toimintapäivän analysoimiseen ja vaikeuttanut asiakkaiden omien kokemusten esille tuomista.

Toimintapäivän jälkeen mieleen nousi kysymys, mitä tekisimme toisin? Varmasti joitakin asioita, liittyen itse toimintatuokioihin. Pyrimme ottamaan toimintapäivän suunnitteluvaiheessa huomioon asiakkaiden mahdolliset toimintakyvyn rajoitukset, joita päihdekuntoutujilla voi olla. Meidän olisi pitänyt kuitenkin kysellä tarkemmin päiväkeskusasiakkailta mahdollisista toimintaa rajoittavista tekijöistä, sillä toimintapäivään osallistui muun muassa näkövammaisen asiakas, jota emme olleet erikseen huomioineet. Näkövamma vaikutti hänen kykyynsä osallistua toimintoihin. Oma avustaja auttoi asiakasta kuitenkin toiminnoissa, mutta olisimme voineet huomioida asian etukäteen ohjelmissa, esimerkiksi ottamalla myös sormivärit maalausvaihtoehdoksi. Näin olisimme voineet suunnitella toimintaa paremmin hänenkin tarpeensa huomioiden. Toinen seikka, jota olisi voinut miettiä uudelleen, olisi ollut toiminnan ajoittaminen siten, että se olisi mahdollistanut myös kuntouttavaa työtä keittiössä tehneet henkilöt osallistumaan kaikkiin haluamiinsa ohjelmiin päivän aikana.

10.2 Ammatillinen ja eettinen pohdinta

Sosiokulttuurisen innostamisen pohjalta tehdyn opinnäytetyön tarkoituksena oli antaa malli päihdekuntoutujien parissa työskenteleville, siitä, miten asiakkaat voidaan ottaa

huomioon toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Emme tunteneet asiakkaita etukäteen, mutta ryhmä oli suurimmaksi osaksi toisilleen tuttu, jolloin aitoa innostumista ja osallistumista syntyi. Tätä ideaa voitaisiin soveltaa ja käyttää tutussa ympäristössä, jossa asiakkaat ja työntekijät tuntevat ja luottavat toisiinsa ja näin asiakkaiden mielipiteet ja toiveet pystyttäisiin ottamaan paremmin huomioon, mikä antaisi vastuuta myös heille aktiivisina ryhmän jäseninä. Sosionomi opiskelijoina koimme työn aiheen tärkeäksi ja kuntouttavan näkökulman hyväksi lähtökohdaksi päivän suunnitteluun ja toteutukseen. Tärkeintä ei suunnittelun ja toimintapäivän aikana ollut se, että kaikki osallistuivat toimintoihin, vaan, se, että asiakkaita arvostettiin, heille annettiin mahdollisuus osallistumiseen ja valta vaikuttaa toiminnan sisältöön.

Opinnäytetyön tekeminen kokonaisuudessaan oli erittäin mielenkiintoinen ja haastava prosessi. Sen tekeminen parityöskentelynä onnistui meiltä hyvin. Meille hyväksi työmuodoksi sopi parhaiten yhdessä kirjoittaminen, vaikka se veikin enemmän aikaa. Toisaalta parityöskentelyn kautta saimme varmasti enemmän eri näkökulmia esille. Opinnäytetyön tuloksia on vaikeaa yleistää, sillä opinnäytetyömme oli toiminnallinen, ja se pohjautui tietyn päiväkeskuksen asiakkaiden antamaan palautteeseen sekä meidän omiin havaintoihimme siellä. Myös oman toimintamme arviointi oli tärkeää, ja pohdimme myös sitä onnistuimmeko ohjaajan työssä, niin kuin olimme suunnitelleet. Sosiokulttuurisen innostamisen näkökulma toiminnan järjestämisessä vaati työntekijöiltä ja ohjaajilta paljon, sillä ihanteena olisi, että koko innostavan ajattelutavan pystyisi säilyttämään niin, että se näkyy kaikessa asiakkaiden kanssa tehtävässä työssä. Tämä vaatii ohjaajilta ammatillisuutta, jotta kykenee toimimaan korostamatta omaa ammattitaitoa ja ammattilaisen roolia asiakastyössä.

Tärkein tavoite työllemme oli päihteettömän elämäntavan tukeminen ja asiakasnäkökulman esille tuominen tällaisesta toimintapäivästä, mikä onnistui mielestämme hyvin. Pidempi aikaista hyötyä tällaisesta toiminnasta on vaikeaa arvioida, sillä päihdeasiakkaat ovat kuitenkin melko passiivisia ja mielestämme tarvitsevat jonkun ideoimaan ja kannustamaan toimintaan. Toimintapäivä antoi heille kuitenkin mallin siitä, mitä kaikkea tällaisessa pitkälti vapaaehtoisvoimin toimivassa päiväkeskuksessa voidaan järjestää ja he saivat myös päiväkeskukseensa toimintaa, jota suurin osa asiakkaista kaipasi.

Kuten jo aiemmin totesimme, päihdekuntoutujien yhteiskunnallinen asema on ollut pitkään heikko. Vaikka päihdekuntoutus onkin vuosikymmenten aikana muuttunut, haas-

teena on yhä asiakkaiden aseman muuttaminen passiivisesta aktiiviseksi, mikä vaatii myös työntekijöiden ajattelutavan muutosta hoidollisesta työstä osallistavaksi työksi, jossa asiakkaat nähdään tasavertaisina kumppaneina. Mahdollisia jatkotutkimusaiheita työllemme voisivat olla päiväkeskustoiminnan kehittäminen uuden yhdistyneen Kouvolan päiväkeskuksissa, sillä tarvetta virikkeelliseen ja aktivoivaan tekemiseen on. Mielinkiintoinen aihe voisi olla myös se, kuinka päiväkeskustoimintaa voisi kehittää toiminnallisemmaksi ja virikkeellisemmäksi, asiakasnäkökulmaa hyödyntäen. Jatkotutkimusaiheena voisi olla myös sosiokulttuurisen innostamisen käyttäminen lähtökohtana alueen päiväkeskusten tai muun avohuollon päihdekuntoutuksen toiminnassa laajemmin.

LÄHTEET:

Ahola, J. 2006. Asiakkaiden kokemuksia A-klinikan päivakeskustoiminnasta ja sen kehittämisestä. Opinnäytetyö. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu.

Alkoholi. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Internet- sivut. Päivitetty 29.1.2008. Saatavissa:

http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/alkoholi [viitattu 4.3.2009].

Alkoholijuomien kulutus 2007, jatkuu. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Internet- sivut. Päivitetty 9.1.2009. Saatavissa:

<http://www.stakes.fi/FI/tilastot/aiheittain/Paihteet/alkoholijuomienkulutusjatkuu.htm> [viitattu 4.3.2009].

A-kiltojen liitto ry:n palvelut ja toiminta. A-kiltojen Liitto Ry. A-kiltojen Liitto Ry:n Internet- sivut. Saatavissa: <http://www.a-kilta.fi/> [viitattu 22.9.2008].

Anjalankosken A-kilta ry. Anjalankosken A-kilta ry. Anjalankosken A-kilta Ry:n Internet- sivut. Saatavissa: <http://www.a-kilta.fi/> [viitattu 22.9.2008].

Drug Abuse and Addiction. Helppuide. Helppuide- Internet-sivut. Saatavilla:

http://www.helppuide.org/mental/drug_substance_abuse_addiction_signs_effects_treatment.htm#effects [viitattu 02.03.2009].

Eskola, J., Suoranta, Juha. 2001. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 5.painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Havio, M., Inkinen, M. & Partanen, A. 2008. Päihdehoitoyö. 5. Uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2002. Tutki ja kirjoita. 6.-8. painos. Vantaa: Tummavuoren Kirjapaino Oy.

Hämäläinen, J., Kurki, L. 1997. Sosiaalipedagogiikka. Porvoo: WSOY.

Inkinen, M., Partanen, A., & Sutinen, T. 2006. Päihdehoitotyö. 1.-4.painos. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Kallanranta, T., Rissanen, P., & Vilkkumaa, I. (toim.) 2001. Kuntoutus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Karjalainen, V. & Vilkkumaa, I. 2004. Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen. Saarijärvi: Gummerus kirjapaino Oy.

Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2002. Kuntoutumisen mahdollisuudet. 1.painos. Porvoo: WSOY.

Kettunen, T., Ihalainen, J. & Heikkinen, H. 2002. Monimuotoinen sosiaaliturva. Juva: WSOY.

Kurki, L. 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Tampere: Tammer- Paino Oy.

Kurki, L. Sosiokulttuurinen innostaminen. Pro Humanum ry - Internet- sivut. Saatavissa: <http://www.prohumanum.fi/artikkelit/kurki.html> [viitattu 3.4.2008].

Kähäri-Wiik, K., Niemi, A. & Rantanen, A. 2007. Kuntoutuksella toimintakykyä. 5.uudistettu painos. Porvoo: WSOY.

Lappalainen-Lehto, R., Romu, M. & Taskinen, M. 2008. Haasteena päihteet. Ammatillisen päihdetyön perusteita. 1. painos. Porvoo: WSOY.

Mölkky. Wikipedia. Wikipedian Internet- sivut. Päivitetty 20.6.2008. Saatavissa: <http://fi.wikipedia.org/wiki/M%C3%B6lkky> [viitattu:20.10.2008].

Paasonen, H. 2002. Nollapisteestä nousuun. Päiväkeskuksen vaikuttavuus päihdeongelmaisen elämässä. Opinnäytetyö.

Päihdehuoltolaki 41/1986.

Päihderiippuvuus. Kansanterveyslaitos. Kansanterveyslaitoksen Internet-sivut. Päivitetty 15.6.2007. Saatavissa: http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/paihderiippuvuus/ [viitattu 11.09.2008].

Saarelainen, R., Stengård, E. & Vuori-Kemilä, A. 2003. Mielenterveys- ja päihdetyö. 3. uudistettu painos. Porvoo: WSOY.

Sosiokulttuurinen innostaminen päihdetyössä. Päihdetyö neuvoa antavat. Päihdetyön neuvo antavan Internet-sivut. Julkaistu 27.12.2005. Päivitetty 9.3.2009. Saatavissa: <http://neuvoa-antavat.stakes.fi/FI/kehittaminen/tyovalineet/index.htm> [viitattu 11.1.2009].

Suvikas, A., Laurell, L. & Nordman, P. 2007. Kuntouttava lähihoito. Helsinki: Edita Prima Oy.

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

Hei päiväkeskuksen väki!

Järjestämme kesäkuussa viikolla 25 opinnäytetyömme tiimoilta yhdessä teidän kanssa virikkeellisen päivän täällä päiväkeskuksessa. Ohjelmassa on mukavaa yhdessä oloa ja erilaisia pelejä sekä mm, makkaran paistoa. Toivoisimmekin nyt teiltä ideoita ja ehdotuksia peleistä ja muusta ohjelmasta. ☺

Vieressä toivelista johon voi merkitä rastilla 3 mieleisintä peliä. Otamme myös omia ehdotuksianne mielellämme vastaan!

Toivomme että olisitte valinneet mieluiset vaihtoehdot toivelistalta toukokuun puoleen väliin mennessä.

Lisää infoa päivän tiimoilta saatte toukokuun loppupuolella.

Terveisin, sosionomi-opiskelijat,

Ilona Kontra

Emmi Ahola

Toivelista

Tikan heitto

Mölkky

Tietokilpailu

Saappaanheitto

Maalausta

Omia toiveita

Tietokilpailukysymykset

1. Mikä on karambola?
 - a. makkara
 - b. senegalilainen ruoka
 - c. hedelmä

2. Mikä seuraavista on pienin pöllö laji?
 - a. sarvipöllö
 - b. lehtopöllö
 - c. varpuspöllö

3. Mikä seuraavista kuuluu jääkiekkoon?
 - a. maahävisi
 - b. maalivahti
 - c. maalivahti

4. Mikä tattii ei kelpaa syötäväksi?
 - a. voitatti
 - b. sappitatti
 - c. punikkitatti

5. Mikä on tiikerin ainut luonnollinen vihollinen?
 - a. puuma
 - b. tapiiri
 - c. ihminen

6. Minkä yhtyeen levyn nimi on kaasua?
 - a. Popeda
 - b. Hanoi Rocks
 - c. Siberia

7. Mikä seuraavista ei osaa lentää?
 - a. metso
 - b. strutsi
 - c. kyhmyjoutsen

8. Minkälainen täyte perinteisissä After Eight suklaissa on?
 - a. vaniljan makuinen
 - b. toffeen makuinen
 - c. mintun makuinen

9. Minkä niminen oli Ressu Redfordin käännöshitti kappaleesta Without You?
 - a. älä mee
 - b. jos vielä oot vapaa
 - c. kuka sut vie

10. Mikä näistä kuuluu juhannukseen?
- tippaleipä
 - vihta
 - lammas
11. Mikä näistä on keväinen kukka?
- ruusu
 - leskenlehti
 - auringonkukka
12. Kenen esittäjän laulu on R-A-K-A-S?
- Kari Tapio
 - Antti Huovila
 - Tapani Kansa
13. Mikä seuraavista on TV ohjelma?
- Salatut eläimet
 - Täydelliset Miehet
 - Sydämen asialla
14. Mikä seuraavista kuuluu ensiapu tarvikkeisiin?
- Kolmioliina
 - Nelioliina
 - Kaksioliina
15. Mikä paikka kuoli Vicky Rostin laulussa?
- Chicago
 - Lontoo
 - New York

Palaute toimintapäivästä

Ikä_____

Sukupuoli: Mies_____ Nainen_____

Mitä mieltä olit päivästä?

Mikä oli parasta?

Osallistuisitko samankaltaiseen päivään uudelleen?

Miksi osallistuisit tai miksi et?

KIITOS OSALLISTUMISESTA!!

Palaute toimintapäivästä

Miten koitte yhteistyön kanssamme toimintapäivän suunnittelussa ja ideoinnissa?

Olitteko tyytyväisiä päivän sisältöön?

Mikä onnistui?

Mitä olisitte tehneet toisin?

Koitteko päivän hyödylliseksi päiväkeskustoiminnan, sekä asiakkaiden osallisuuden näkökulmasta?

KIITOS VASTAUKSISTASI!

Liite 6

