

Minna Lähteenmäki

HUOMAA LAPSI!  
LAPSET NÄKYVIKSI PÄIHDEPALVELUISSA –  
TYÖKALUPAKKI HENKILÖKUNNALLE

Sosionomin koulutusohjelma  
2017



Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Satakunta University of Applied Sciences

# HUOMAA LAPSI! LAPSET NÄKYVIKSI PÄIHDEPALVELUISSA – TYÖKALUPAKKI HENKILÖKUNNALLE

Lähteenmäki, Minna  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Sosionomin koulutusohjelma  
Toukokuu 2017  
Sivumäärä: 57  
Liitteitä: 16

Asiasanat: lapsen asema, vanhemmuus, perhe-elämä, päihdeongelma, tukeminen

---

Lastensuojelulain mukaan lapsen näkökulma tulee ottaa huomioon, kun vanhempia hoidetaan aikuisille suunnatuissa palveluissa, erityisesti mielenterveys- tai päihdepalveluissa. Päihdetyöntekijät kuitenkin kokevat, että heiltä puuttuu työmenetelmiä lapsen näkökulman esiin tuomiseen ja vanhemmuuden tukemiseen.

Opinnäytetyön aiheena oli lapsen näkökulman huomioon ottaminen ja vanhemmuuden tukeminen päihdeperheen näkökulmasta. Kirjallisuuskatsauksessa kuvattiin käsitteet päihdeperhe ja päihdevanhemmuus sekä lapsen näkökulman huomioon ottaminen ja vanhemmuuden tukeminen. Lisäksi kirjallisuuskatsauksessa käsiteltiin keskeisimmät asiat päihdepalveluista ja toiminnallisesta opinnäytetyöstä.

Opinnäytetyön yhteistyökumppanina oli Porin kaupungin psykososiaaliset laitospalvelut. Opinnäytetyön tavoitteena oli, että työntekijät tiedostavat lapsen näkökulman huomioon ottamisen tärkeyden ja että lasten tarpeet tulevat näkyviksi vanhemmille. Opinnäytetyön tavoitteena oli siis lapsen näkökulman huomioon ottamisen ja vanhemmuuden tukemisen lisääntyminen psykososiaalisissa laitospalveluissa ja tätä kautta päihdeasiakkaiden vanhemmuuden taitojen vahvistuminen.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä työmenetelmäkansio psykososiaalisten laitospalveluiden henkilökunnan käyttöön. Tuotoksena syntyi työkalupakki, joka sisältää 11 erilaista työmenetelmää, jotka auttavat lapsen näkökulman huomioon ottamisen ja vanhemmuuden tukemisen vakiintumisessa osaksi jokapäiväistä työtä. Opinnäytetyössä ajateltiin vanhemmuuden tukemisen olevan lapsen näkökulman huomioon ottamisen ohella vanhempien omien voimavarojen ja tukiverkoston vahvistamista. Menetelmät työmenetelmäkansioon valittiin tämän ajatuksen saattamiseksi. Opinnäytetyöstä hyötyvät psykososiaalisten laitospalvelujen henkilökunta ja tätä kautta myös asiakkaat.

# NOTICE THE CHILD! CHILDREN VISIBLE IN SUBSTANCE ABUSE SERVICES – TOOLKIT FOR PERSONNEL

Lähteenmäki, Minna

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Studies of Bachelor of Social Services

May 2017

Number of pages: 57

Appendices: 16

Keywords: child's status, parenthood/parenting, family life, problem with substance abuse, supporting

---

According to the child welfare act child's status needs to be considered when their parents are treated in adult directed services especially such as mental healthcare and substance abuse services. However, substance abuse workers experience that they are lacking work methods when it comes to introducing child's aspects and support parenting.

The subject of this thesis was to take child's status into account and support parenting in the point of view of substance abuse families. Overview of the literature was described the concepts family with substance abuse, substance abuse parenthood, considered child's point of views and support parenting. The main things about services of substance abuse and practice-based thesis was also covered on the literature overview.

The co-operation partner in the thesis was psychosocial institutional services in Pori. The primary aim was that the workers acknowledge the importance of the child's status and the child's needs come visible to their parents. The purpose of this thesis was to consider child's point of view and to increase the parents supporting in psychosocial services and this way to strengthen parenting skills of substance abuse users.

Thesis was executed as practice-based thesis. The purpose was to do work method folder for psychosocial service workers. As result came into being toolkit which consists 11 different work methods which help to consider child's status and parents supporting stabilized as a part of everyday work. In the thesis was thought that supporting parents and taking child's status into account was also strengthening parents own resources and their support network. Therefore, these Methods was chosen in the work method folder. From the thesis benefit not only psychosocial institutional services personnel but also the clients.

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	VANHEMMUUS PÄIHTEIDEN VARJOSSA - KIRJALLISUUSKATSAUS ....	7
2.1	Vanhemmuus - Tukea, lohdutusta ja syliä.....	9
2.2	Päihdevanhemmuus - Pelkoa, vihaa ja häpeää .....	11
2.3	Huomaa lapsi - Lapset näkyviksi päihdepalveluissa .....	17
2.4	Lapset puheeksi - Vanhemmuuden tukeminen päihdepalveluissa.....	19
3	TYÖMENETELMIÄ VANHEMMUUDEN TUKEMISEEN.....	21
4	PÄIHDEPALVELUKENTTÄ .....	22
4.1	Päihdepalvelut valtakunnallisesti.....	22
4.2	Päihdepalvelut Porissa .....	24
4.2.1	Porin psykososiaaliset avopalvelut.....	24
4.2.2	Porin psykososiaaliset laitospalvelut.....	26
4.2.3	Porin psykososiaaliset asumispalvelut .....	27
5	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ .....	28
5.1	Opinnäytetyöprosessi .....	29
5.2	Opinnäytetyön arviointi .....	30
6	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE.....	31
7	OPINNÄYTETYÖPROSESSIN KUVAUS .....	32
8	OPINNÄYTETYÖNÄ SYNTYNEEN TUOTOKSEN KUVAUS .....	34
9	TYÖKALUPAKKI VANHEMMUUDEN TUKEMISEEN.....	36
9.1	Arvotyöskentely .....	36
9.1.1	Arvot arkeen! -Arvokuutio .....	36
9.1.2	Arvotyöskentelyn avaimet.....	37
9.2	Elämänkaarityöskentely .....	37
9.2.1	Elämänjana .....	38
9.2.2	Elämänkaari .....	39
9.3	Sosiaalinen verkosto .....	39
9.3.1	Sukupuusi .....	39
9.3.2	Verkostokartta .....	40
9.4	Vanhemmuuden osa-alueet.....	41
9.4.1	Vanhemmuuden roolikartta .....	41
9.4.2	Vanhemmuuden palikat.....	44
9.4.3	Vanhemmuuden talo.....	45
9.5	Ajankäyttö.....	46
9.5.1	Ajankäyttöympyrä .....	46
9.5.2	Ajankäyttöneliö .....	47

10 POHDINTA.....	47
LÄHTEET.....	50
LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Päihdeongelma koskettaa aina koko perhettä (Kanste ym. 2014a, 32). Suomessa arvioidaan olevan noin 65 000–70 000 alaikäistä lasta, joiden toisella tai molemmilla vanhemmilla on päihdeongelma (Raitasalo, Holmila & Jääskeläinen 2016, 83). Lastensuojelulaki korostaa lapsen näkökulman huomioon ottamista, kun lapsen vanhempia hoidetaan aikuisille suunnatuissa palveluissa, erityisesti mielenterveys- ja päihdepalveluiden piirissä (Kanste ym. 2014a, 32). Todellisuudessa päihdevanhempien kykyä huolehtia lapsistaan ei lain velvoitteesta huolimatta aina selvitetä (Kanste, Pitkänen & Perälä 2013, 33). Vanhemmuuden tukemisen tavoitteena päihdepalveluissa on tehdä lapsen tarpeet ja elämäntilanne näkyväksi vanhemmalle (Finne-Tuulasaho 2009, 21). Selvitysten mukaan päihdetyöntekijät kokevat, että heiltä puuttuu työmenetelmiä lapsen näkökulman esiin tuomiseen ja vanhemmuuden tukemiseen (Pitkänen, Kaskela, Halme & Perälä 2014a, 274). Selkeät ohjeet ja toimintatavat auttavat työntekijöitä tässä tärkeässä työssä (Kanste ym. 2013, 35).

Opinnäytetyössä käsitellään lapsen näkökulman huomioon ottamista sekä vanhemmuuden tukemista päihdeperheen näkökulmasta. Opinnäytetyön yhteistyökumppanina on Porin kaupungin psykososiaaliset laitospalvelut. Toiminnallisena opinnäytetyönä valmistuu työkalupakki eli työmenetelmäkansio psykososiaalisten laitospalveluiden henkilökunnan käyttöön. Työkalupakki sisältää 11 erilaista työmenetelmää, jotka auttavat lapsen näkökulman huomioon ottamisen sekä vanhemmuuden tukemisen vakiintumisessa osaksi jokapäiväistä työtä. Lapsen näkökulman huomioon ottamisen ja vanhemmuuden tukemisen myötä päihdeasiakkaiden vanhemmuuden taidot vahvistuvat. Opinnäytetyöstä hyötyvät siis sekä psykososiaalisten laitospalveluiden henkilökunta että asiakkaat.

## 2 VANHEMMUUS PÄIHTEIDEN VARJOSSA - KIRJALLISUUSKATSAUS

Kirjallisuuskatsauksen viitekehysten muodostavat käsitteet päihdeperhe ja päihdevanhemmus sekä lapsen näkökulman huomioon ottaminen ja vanhemmuuden tukeminen. Käsitteitä pyritään kirjallisuuskatsauksessa kuvaamaan monipuolisesti. Lisäksi kirjallisuuskatsauksessa käsitellään keskeisimmät asiat päihdepalveluista sekä toiminnallisen opinnäytetyön tekemisestä ja arvioinnista. Opinnäytetyön ulkopuolelle on rajattu muun muassa eri päihteet ja päihteiden käyttö, perhetyö sekä lasten kanssa työskentely.

Kirjallisuuskatsaus on laadittu hakemalla lähdekirjallisuutta Satakunnan ammattikorkeakoulun Finnan, Melindan ja Medicin tietokannoista sekä Google Scholar ja Google-hakukoneiden avulla. Kirjallisuutta on haettu myös Satakunnan maakuntakirjaston tietokannasta. Hakusanat on muodostettu opinnäytetyön viitekehysten käsitteistä sekä näiden käsitteiden synonyymeista. Hakusanoina on käytetty myös päihdepalveluihin ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön liittyviä käsitteitä, kuten toiminnan kehittäminen ja kehittämistyö sekä työmenetelmiin liittyvää sanastoa. Apuna on käytetty Finton Ysa - Yleinen suomalainen asiasanastoa. Hakuja tehdessä hakusanoja on yhdistelty eri tavoin ja sanoja katkaistu eri kohdista kunkin tietokannan ohjeiden mukaisesti. Lähdekirjallisuuden luotettavuutta on arvioitu lähdekritiikin periaatteiden pohjalta. Opinnäytetyössä on käytetty lähteinä oppikirjoja, tieteellisiä tutkimuksia, raportteja ja lehtiarikkeleita sekä luotettavia internet-sivustoja. Edellä mainitun lähdekirjallisuuden lisäksi aiheeseen liittyviä opinnäytetöitä ja Pro gradu -tutkielmia on tehty useita. Niitä ei kuitenkaan lähdekritiikkiin vedoten ole käytetty tämän opinnäytetyön lähteinä. Sen sijaan on pyritty hyödyntämään alkuperäislähteitä.

Lapsen näkökulman huomioonottava työote on ollut A-klinikkasäätön toiminnassa esillä jo 1960-luvun lopulta alkaen ja vahvistunut erityisesti 1986 käynnistyneen Lasinen lapsuus -toiminnan ansiosta (Saarto 2010, 6). Kattavimmin suomalaisten lapsuuden kodissaan kokeman päihteiden liikakäytön yleisyyttä ja haittoja onkin kartoitettu juuri A-klinikkasäätön Lasinen lapsuus -kyselyillä ja -selvityksillä (Takala & Roine 2013, 24). Lasinen lapsuus -toiminnan päämääränä on lapsen näkökulman esiin tuominen (Roine, Ilva & Takala 2010, 12).

Luotettavia raportteja aiheesta ovat julkaisseet A-klinikkasäätiön ohella myös esimerkiksi Ensi- ja turvakotien liitto ry, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos sekä Sininauha-liitto. Tärkeimpiä aiheeseen liittyviä raportteja ovat muun muassa Helena Simulan toimittama ”Hynttyyt yhdessä - Pohdintaa päihdeperheiden eheytymisestä” vuodelta 2002, Mira Roineen ja kumppanien toimittama ”Lapsuus päihteiden varjossa - Vanhempien päihteidenkäytöstä kärsivät lapset tutkimuksessa ja käytännön työssä” vuodelta 2010, Katariina Warpeniuksen ja kumppanien toimittama ”Alkoholi- ja päihdehaitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle” vuodelta 2013, Marja-Leena Perälän ja kumppanien toimittama ”Vanhempi päihdepalveluissa – Tuki, osallisuus ja yhteistoiminta” vuodelta 2014 sekä Marja Holmilan ja kumppanien toimittama ”Sukupolvien sillat ja kasvamisen karikot – Vanhemmat, lapset ja alkoholi” vuodelta 2016.

Keskeisimpiä aihetta käsitteleviä väitöskirjoja ovat muun muassa Maritta Itäpuiston väitöskirja ”Kokemuksia alkoholiongelmisten vanhempien kanssa eletystä lapsuudesta” vuodelta 2005, Arja Ruisniemen väitöskirja ”Minäkuvan muutos päihderiippuvuudesta toipumisessa - Tutkimus yhteisöllisestä päihdekuntoutuksesta” vuodelta 2006, Tiina Törmän väitöskirja ”Juovasta äidistä raittiiksi äidiksi – Alkoholismista toipumisen prosessi äitien kertomana” vuodelta 2011 sekä Henna Pirskasen väitöskirja ”Alkoholi, isyys ja valta - Ongelmajuovat isät miesten elämäntarinoissa” vuodelta 2014.

Mainitsemisen arvoisia ovat myös Maritta Itäpuiston lisensiaatin tutkimus ”Pullon varjosta valoon - Vanhempiensa alkoholikäytöstä kärsineiden selviytymistarinoita” vuodelta 2001 sekä teos ”Pullon pohjimmaisat - Lapsi perhe ja alkoholi” vuodelta 2008 sekä Riitta Hyytisen lisensiaatin tutkimus ”Lapsi, huumeperhe ja toivo - Lapsen todellistuminen huumeperheen kuntoutusprosessissa” vuodelta 2007.

Porin kaupungin psykososiaalisissa laitospalveluissa on aiemmin tehty kaksi lapsilähtöisyyteen liittyvää opinnäytetyötä. Tytti Hartikainen on tehnyt vuonna 2012 sosionomi ylempi AMK-opinnäytetyön ”Lapsilähtöisyys päihdetyössä”, joka on kehittämistyö lapsilähtöisen työskentelytavan juurruttamiseksi päihdepalveluihin. Heli Heinen on tehnyt vuonna 2016 sairaanhoitaja AMK-opinnäytetyön ”Lapsen huomioon ottaminen aikuisille suunnatuissa päihdepalveluissa”. Opinnäytetyö on kvantitatiivinen tutkimus, jossa selvitetään asiakkaiden näkemyksiä lapsien huomioon ottamisen



toteutumisesta päihdepalveluissa. Tämä opinnäytetyö on jatkoa näille kahdelle aiemmin tehdylle opinnäytetyölle.

## 2.1 Vanhemmuus - Tukea, lohdutusta ja syliä

Lapsella on oikeus olla lapsi. Lapsella on oikeus riittävään tukeen, lohdutukseen ja syliin. Lapsen tasapainoiselle kehitykselle oleellisinta on turvallisuus. (Taitto 2002, 19, 23.) Turvallisuutta tuo, kun lapsella on tunne, että häntä rakastetaan ja hänestä pidetään huolta. Turvallisuutta tuo myös se, että lapsen ei tarvitse kantaa huolta vanhemmistaan eikä perheen arjesta. Lisäksi turvallisuutta tuo, kun lapsi voi luottaa arjen rutiineihin, annettuihin lupauksiin sekä kasvatuksen ja rajojen jatkuvuuteen. (Hyytinen 2007, 102.)

Lapsi saa aikaan perheen, vanhemmuuden, isyyden ja äitiyden (Rönkkö & Rytönen 2010, 10). Vanhemmuus on osa minäkuvaa (Ruisniemi 2006, 192). Vanhempi luo itse oman käsityksensä vanhemmuudesta, äitiydestä ja isyydestä sekä perheestä ja antaa näille käsitteille oman merkityksensä (Viljamaa 2003, 12, 18). Yllättäen äidit ja isät eivät tutkimusten mukaan eroa juurikaan siinä, miten he näkevät vanhemmuutensa, vaikka äitiydessä ja isyydessä sinällään onkin eroja (Pirskanen, Holmila, Kataja, Simonen, & Tigerstedt 2016, 52). Vanhemmuuteen vaikuttaa myös lapsi, eli vanhemmuus on lapsen ja vanhemman vastavuoroinen suhde (Holm 2008, 44, 46). Vanhemmuus vahvistuu lapsen ja vanhemman yhteisistä kokemuksista ja arkea eläen (Rönkkö & Rytönen 2010, 124). Vanhemmuus on ihmiselle merkittävä ja kokonaisvaltainen kokemus sekä haaste kasvaa ja kehittyä ihmisenä (Laukkanen 2011, 14; Viljamaa 2003, 18). Vanhemmuus muuttaa muotoaan lapsen kasvaessa ja on elinikäinen ja aina keskeneräinen prosessi (Järvinen, Lankinen, Taajamo, Veistilä & Virolainen 2012, 124; Laukkanen 2011, 14; Rönkkö & Rytönen 2010, 124).

Lapsi tarvitsee pysyviä ihmissuhteita tai ainakin yhden pysyvän ihmissuhteen (Taitto 2002, 19). Tärkein kasvuympäristö lapselle on perhe (Laukkanen 2011, 6). Lapsen kasvu ja kehitys ovat ensisijaisesti sidoksissa hänen vanhempiinsa (Holm 2008, 43). Perheillä on luontainen taipumus huolehtia jäsentensä hyvinvoinnista (Jäppinen, Ka-

leva & Husso 2015, 17). Perhesuhteet eroavat muun muassa ystävyys-suhteista vastuun, velvollisuuden ja lojaalisuuden suhteen (Rönkkö & Rytönen 2010, 10). Perhelämän elementtejä ovat hoiva ja huolenpito, keskinäinen kunnioitus ja välittäminen sekä luottamus. Rakkaus kuuluu olennaisesti vanhemman ja lapsen suhteeseen. (Itäpuisto 2008, 38; Nätkin 2016, 159.) Arjen käytännöillä ja yhteisellä ajanvietolla on vaikutusta perhesuhteiden laatuun ja vanhempi-lapsisuhteiden toimivuuteen (Nätkin 2016, 159). Tärkeää vanhemmuudessa on aitous sekä se, että vanhempi oppii nauttimaan lapsesta ja arvostamaan lasta (Tapio ym. 2010, 128, 130-131). Perheenjäsenten välinen vuorovaikutus ja tunnesiteet tekevät jokaisesta perheestä omanlaisensa (Jäppinen ym. 2015, 17). Katkokset tärkeissä ihmissuhteissa voivat olla lapsen kehitykselle riskitekijöitä. Muutos yhden perheenjäsenen toiminnassa vaikuttaa koko perheeseen ja perheenjäsenten välisiin suhteisiin. (Laukkanen 2011, 7.)

Virheistä oppiminen kuuluu vanhemmuuteen. Tärkeää on, että vanhempi osaa ja uskaltaa pyytää apua silloin, kun ei jaksaa tai pärjää yksin. (Tapio ym. 2010, 128, 130-131.) Vanhemmuutta verottavia tekijöitä ovat muun muassa ero, masennus tai päihdeongelma (Finne-Tuulasaho 2009, 20). Vanhemmuudessa ei ole tarkoitus pyrkiä täydellisyyteen vaan riittävän hyvän lapsen tarpeisiin vastaava vanhemmuus riittää (Laukkanen 2011, 14). Riittävän hyvän vanhemmuuden edellytyksiä ovat vanhemman riittävä psyykkinen tasapaino, kyky pitkäaikaisiin ihmissuhteisiin, kyky erottaa omat tarpeet lapsen tarpeista, kyky asettua lapsen asemaan, johdonmukaisuus kasvatustilanteissa, kyky ylläpitää turvallisia rajoja sekä kyky sietää lapsen tunnereaktioita (Marttunen 2005, 5). Noin kolmasosa vanhemmista tuntee jatkuvaa riittämättömyyden tunnetta vanhempana (Holmila, Raitasalo & Tigerstedt 2016, 7). Keskeistä vanhemmuudessa on sosiaalisen tuen näkökulma. Sosiaalinen tuki vaikuttaa oleellisesti vanhemmuuden laatuun sekä vanhempana jaksamiseen. Riittävä sosiaalinen tuki parantaa vanhempien mahdollisuuksia vastata vanhemmuuden haasteisiin. Sosiaalinen tuki edellyttää myös kykyä ottaa sosiaalista tukea vastaan. (Viljamaa 2003, 12-13, 18, 25-26.)

## 2.2 Päihdevanhemmuus - Pelkoa, vihaa ja häpeää

Suomalaisissa perheissä päihdeongelmat ovat yleisiä (Kanste ym. 2013, 33). Suomessa arvioidaan olevan noin 65 000 –70 000 alaikäistä lasta, joiden toisella tai molemmilla vanhemmilla on päihdeongelma (Raitasalo ym. 2016, 83). Tutkimusten perusteella lähes joka neljännessä suomalaisperheessä on päihteiden liiallista käyttöä ja joka kymmenennessä perheessä päihteiden käyttö aiheuttaa lapselle ongelmia (Holmberg, Salo-Chydenius, Kurki & Hämäläinen 2015, 358; Sosiaali- ja terveysministeriö 2011, 21). Toisin sanoen puoli miljoonaa suomalaista on ollut lapsena alttiina päihteiden käytöstä aiheutuville haitoille (Peltoniemi 2005, 3). Luvut ovat kuitenkin vain arvioita, eikä kukaan todellisuudessa tiedä, kuinka moni lapsi kärsii vanhempiensa päihteiden käytöstä (Itäpuisto 2008, 22).

Päihdeperhe on perhe, jossa joko toinen vanhemmista tai molemmat vanhemmat käyttävät päihteitä niin, että siitä aiheutuu haittaa päihteidenkäyttäjälle itselleen tai muille perheenjäsenille (Holmberg 2003a, 10). Päihteiden käyttö lisää erityisesti lapsiperheiden pahoinvointia ja vanhemmista erityisesti äidin liiallisesta päihteiden käytöstä on hyvin todennäköisesti haittaa lapselle (Holmila, Raitasalo, Autti-Rämö & Notkola 2013, 36; Roine ym. 2010, 11). Päihdeongelman määrittely perustuu paitsi käytettyihin määriin myös sosiaalisiin ja toiminnallisiin seurauksiin, joita päihteiden käytöllä on (Pirskanen 2014, 44). Yhteiskunnassa vallitseva käsitys vaikuttaa pitkälti siihen, minkälainen päihteiden käyttö määritellään ongelmalliseksi ja koska vanhemmuus on riittämätöntä (Järvinen 2009, 7). Vanhempien ja lasten hyvinvointiin liittyvät ongelmat kietoutuvan yhteen (Törmä 2011, 14). Elämä päihdeongelmaisen vanhemman kanssa on vakava riski lapsen terveydelle ja kehitykselle (Raitasalo ym. 2016, 83). Haitan arviointi on aina yksilöllistä ja perhekohtaista (Holmberg 2003a, 10). Lapset myös kokevat asiat usein eri tavalla kuin vanhempansa (Jäppinen ym. 2015, 24).

Päihteiden käytöllä on usein vahingollinen vaikutus lapsen kasvuympäristöön ja kodin ilmapiiriin (Simonen, Pirskanen, Kataja, Holmila & Tigerstedt 2016, 65). Koti merkitsee yleensä lapselle suojaa, turvaa ja läheisiä ihmissuhteita. Näin ei kuitenkaan välttämättä ole päihdeongelmaisten vanhempien lapsille. (Itäpuisto 2005, 87.) Tutkimusten mukaan perheissä, joissa vanhemmat käyttävät liiallisesti päihteitä, esiintyy usein per-

heriitoja, väkivaltaa, lasten laiminlyöntiä, eroja, taloudellisia vaikeuksia, turvattuutta ja sosiaalisten suhteiden haurautta (Simonen ym. 2016, 65). Lasten elämään kuuluvat myös erilaiset vaaratilanteet (Törmä 2011, 211). Vanhemmat saattavat jättää lapset pitkiksi ajoiksi yksin (Taitto 2002, 19). Lapsen kokema jatkuva stressi, hoidon puutteet tai huonot asuinolot ovat selkeä riski lapsen hyvinvoinnille (Holmila ym. 2013, 43). Erityisessä vaarassa on lapsen sosiaalinen ja tunne-elämän kehitys. Lapsen koko persoonallisuus ja kokemus omasta arvosta ovat koetuksella. (Holmberg 2003a, 8-9.)

Päihdeperheissä koetaan voimakkaita negatiivisia tunteita (Itäpuisto 2008, 62). Tutkimusten mukaan negatiivisia tunteita ovat muun muassa suuttumus, viha, häpeä, syyllisyys, pettymys, suru ja pelko (Pirskanen 2014, 49). Juuri negatiiviset tunteet ovat lasten elämänlaatua yleisemmin heikentäviä tekijöitä. Ahdistavat tunteet ovat vanhempiensa päihteiden käytöstä kärsiviä lapsia yhdistävä tekijä. (Itäpuisto 2008, 33.) Tutkimuksissa on todettu, että päihdevanhempien kanssa eläneiden lasten yleisimmin jakama tunne on häpeä (Roine 2016, 80). Häpeästä saattaa tulla koko lasta ja tämän elämää määrittävä tekijä, jonka kautta lapsi tulkitsee kaikki kokemuksensa. Oman perheen lisäksi häpeää lapselle aiheuttaa se, kuinka muut ihmiset suhtautuvat lapseen ja tämän perheeseen. Lapset tuntevat vihaa päihteitä käyttävää vanhempaa kohtaa ja jopa toivovat tämän kuolemaa. (Itäpuisto 2008, 35.) Vihan tunteita lapsessa aiheuttavat vanhemman epäoikeudenmukainen ja häiritsevä käytös. Toisaalta lasten elämään kuuluu myös kuoleman ja menettämisen pelko. (Törmä 2011, 142.) Lapsen kielteinen asenne vanhempiaan kohtaan sekä perheen vaikea tilanne saavat lapsessa aikaan itsetunnon heikkenemistä, itsesyytöksiä, vetäytymistä tai masennusta (Kujasalo & Nykänen 2005, 66).

Negatiivisista tunteista huolimatta lapsen elämässä on monesti myös jotain positiivista ja rakentavaa (Itäpuisto 2008, 37). Päihdeongelmasta huolimatta äiti tai isä on silti usein jollakin tapaa hyvä vanhempi lapselleen ja vaikei hyvää vanhemmuutta olisikaan, niin lapsi näkee vanhempansa joka tapauksessa aina muutenkin kuin pelkkänä päihdeongelmana. Toisinaan vanhemman ikävät ominaisuudet tulevat esiin vain vanhemman ollessa päihtynyt ja raittiina ollessaan hän saattaa olla aivan tavallinen van-

hempä. (Itäpuisto 2001, 51.) Kun vanhempi on raittiina, ovat positiiviset tunteet päälimmäisinä ja lapsi tuntee rakkautta ja myötätuntoa vanhempaansa kohtaan (Itäpuisto 2008, 37).

Päihdeongelmallisille vanhemmille lapset ovat usein tärkeitä ja vanhemmalla voi olla hyvin voimakas toive olla mahdollisimman hyvä äiti tai isä (Pirskanen ym. 2016, 49). Päihdeperheissä vain harvoin on kyse rakkauden puutteesta lapsia kohtaan. Sen sijaan on puutteita rakkauden osoittamisessa lapselle. (Holmberg ym. 2015, 360.) Päihdevanhempi on usein itse niin tarvitseva, että ei kykene laittamaan lapsen tarpeita omien tarpeidensa edelle (Simula 2002, 10). Vanhemman tavalla toteuttaa vanhemmuuttaan, esimerkiksi läheisyydellä, sallivuudella, valvonnalla ja kurilla, on lapselle merkitystä. Vanhempien päihteiden käyttöön liittyy yleisesti valvonnan heikkeneminen ja kurinpidon koveneminen. (Piispa 2010, 19.) Toisaalta lapsi voi kasvaa myös kokonaan ilman rajoja (Holmberg 2003b). Huolimatta toiveistaan olla hyvä vanhempi, saattaa vanhemmuus jäädä puutteelliseksi ja perhe-elämä kokea vaurioita (Pirskanen ym. 2016, 49). Päihteiden käyttö muuttaa usein myös raittiin vanhemman käytöstä (Mäkelä 2015, 113). Vaikka toinen vanhemmista ei itse käyttäisi päihteitä, saattaa hänenkin vanhemmuutensa kärsiä perheen tilanteesta. Raitis vanhempi saattaa kohdistaa huomionsa omiin tunteisiinsa ja päihdeongelmaiseen puolisoon ja lapsen tarpeet jäävät sivuun. (Holmberg 2003a, 17.) Suurimpana ongelmana lapsen kannalta on riittävän ja turvallisen vanhemmuuden puuttuminen (Mattila 2002, 17; Paunu 2010, 21).

Päihdeperheissä lapselta puuttuu kiinteä suhde johonkin läheiseen ihmiseen. Lapsi ei kuitenkaan voi kasvaa tasapainoiseksi ilman turvallista aikuista. (Taitto 2002, 18.) Varhaislapsuudessa saatu perusturvallisuus ja ympäröivä turvaverkosto ovat tärkeässä asemassa (Pirskanen 2014, 47). Turvaton lapsi syrjäytyy helposti (Holmberg 2003a, 19). Päihdeperheillä on usein vähäinen lähiverkosto ja perheen muutkin sosiaaliset kontaktit ovat vähäisiä (Holmberg ym. 2015, 359). Lapsi on lojaali vanhemmilleen ja ei usein halua puhua perheen ongelmista, vaikka salaisuus onkin suuri kantaa (Holmberg 2003b). Moni lapsi salaileekin vanhempansa päihteiden käyttöä ja jättää siksi kutsumatta kavereita kotiin (Ilva & Roine 2010, 21; Roine 2016, 75; Takala & Roine 2013, 28). Päihdeperheen lapsi kokee usein suurta yksinäisyyttä (Holmberg 2003a,

17). Lapsen voi olla vaikea kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta toisiin lapsiin tai esimerkiksi luokkaansa (Taitto 2002, 20). Lasta saatetaan kiusata tai hän on itse kiusaaja (Holmberg ym. 2015, 359).

Tutkimuksissa on todettu vanhempiensa päihteiden käytöstä kärsivien lasten jäävän usein yksin ongelmiensa kanssa (Roine 2016, 80). Lapsi sisäistää ajatuksen, että yksin on pärjättävä, sillä kukaan ei häntä auta (Kujasalo & Nykänen 2005, 60; Mattila 2002, 17). Lapsi joutuu selviytymään tilanteen aiheuttamista avuttomuuden tunteista omin voimin kulloisenkin kehitystasonsa mukaisesti (Finne-Tuulasaho 2009, 20; Kujasalo & Nykänen 2005, 59). Lapselle voi syntyä myös epärealistinen itseriittoisuuden tunne ja samalla kyvyttömyys tukeutua toisiin ihmisiin (Kujasalo & Nykänen 2005, 60). Usein lapsi ottaa vastuuta asioista, jotka kuuluisivat aikuisten hoitaa ja lapsen elämästä jää leikki pois (Paunu 2010, 21; Tuomola 2012, 150). Unen puute, vaikeus keskittyä omaan elämään ja vastuu nuoremmista sisaruksista ja kotitöistä kuormittavat lasten elämää (Holmila & Ilva 2010, 50-51). Vanhemman päihteiden käyttö saa erityisesti perheen vanhimman tyttären helposti ottamaan vastuuta perheen asioista. Pitkäkestoinen ja lapsen ikään nähden liian vaativa vastuunotto on lapsen kehitykselle haitallista. (Soisalo 2011, 53-54.) Lapsen identiteetti ei pääse kehittymään normaalisti riittävän vanhemmuuden puuttuessa (Kujasalo & Nykänen 2005, 59-60; Taitto 2002, 18).

Monesti lapsen ainoaksi selviytymiskeinoksi päihdeperheessä jää pysyä mahdollisimman näkymättömänä ja huomaamattomana (Itäpuisto 2008, 54; Paunu 2010, 21). Lapsille on useimmiten kuitenkin pahinta hylätyksi ja torjutuksi tuleminen ja se, että häntä ei huomata (Taitto 2002, 21). Vanhemman tunteettomuus pelottaa ja ahdistaa lasta (Hyytinen 2007, 99). Päihdeperheiden lapset kätkevät sisälleen tunteita, vaikka ulospäin näyttäisivätkin selviytyvän hyvin. He tuntevat itsensä riittämättömiksi ja avuttomiksi, koska eivät kykene ratkaisemaan päihteiden aiheuttamia ongelmia perheessä. (Kujasalo & Nykänen 2005, 66-67.) Päihdeperheiden lapsille on yhteistä, että he piilottavat todelliset tunteensa ja turvattomuutensa roolien taakse (Holmberg 2003a, 16).

Lapsen selviytymisrooli päihdeperheessä voi olla vastuunkantaja, syntipukki, näkymätön/unohdettu lapsi tai hassuttelija/maskotti. Vastuunkantaja huolehtii kodista ja sisaruksista, vaatii vanhempien päihteiden käyttöä ja on lojaali vanhemmilleen. (Holm-

berg 2003a, 15.) Hän on usein itse yksinäinen (Taitto 2002, 17). Vastuunkantajan roolin ottava lapsi on useimmiten perheen vanhin tai ainoa lapsi (Paunu 2010, 22). Syntipukki reagoi näkyvästi, vahingoittaa usein itseään tai muita sekä joutuu erilaisiin ongelmiin. Hänet nähdään usein syyllisenä kaikkeen. (Holmberg 2003a, 15.) Syntipukki kääntää huomion itseensä, pois perheen päihdeongelmasta (Taitto 2002, 17-18). Syntipukki saattaa alkaa nuorella iällä itse käyttää päihteitä tai ajautuu herkästi rikollisyyteen tai epäsosiaalisuuteen, mikä jatkuu usein myös aikuisiällä. Perheen kolmas lapsi, näkymätön/unohdettu lapsi, sopeutuu näennäisesti tilanteeseen ja pyrkii olemaan mahdollisimman hiljainen ja huomaamaton eikä puutu perheen asioihin. (Holmberg 2003a, 15-16; Taitto 2002, 18.) Näkymätön/unohdettu lapsi eristäytyy usein omaan mielikuvitusmaailmaansa. Yksinäisyys seuraa usein aikuisikään. (Taitto 2002, 18.) Perheen nuorin lapsi, hassuttelija/maskotti, käyttää huumoria keinona selviytyä (Holmberg 2003a, 16). Hassuttelija/maskotti yrittää saada käytöksellään muut hyvällä tuulelle (Paunu 2010, 22; Taitto 2002, 18).

Lapsen elämä päihdeperheessä on yhtä vuoristorataa, jossa hyvät ja huonot ajat vuorottelevat. Elämä kulkee kehämäisesti toistaen tiettyjen tapahtumien sarjaa. (Holmberg 2003a, 8, 22.) Kyseisessä sarjassa raittiit päivät, päihteiden himoitseminen, mielihalua vastaan taistelemisen mukanaan tuoma ärtyneisyys, päihteiden käyttö, krapula tai vieroitusoireet sekä taas raittiit päivät seuraavat toisiaan. Lapset huomaavat vanhemmissaan piirteitä, joista tietävät päihteiden käytön olevan alkamassa. He pelkäävät jo etukäteen tulevia huonoja aikoja ja kokevat stressiä silloinkin, kun vanhemmilla ovat raittiit päivät vuorossa. (Holmberg 2003a, 22-23; Paunu 2010, 21.) Päihteiden käytön salailua on perheiden sisällä paljon ja valehtelu voi muodostua tavaksi (Holmila ym. 2016, 7; Hyytinen 2007, 83). Pääsääntöisesti vanhemmat yrittävät salata päihteiden käytön lapsiltaan. Lapsia erilaiset selitykset eivät kuitenkaan vakuuta. (Ruisniemi 2006, 192.) Vanhemman retkahtamisesta seuraa suuri pettymys ja sitä kautta voimakkaat vihan ja pelon tunteet (Itäpuisto 2008, 37). Lapsen pelon kannalta merkittävintä on se, että vanhempi muuttuu tutusta vanhemmasta vieraaksi (Itäpuisto 2008, 34; Paunu 2010, 21; Taitto 2002, 21). Usein lapset kokevat, että vanhemmassa asuu eri persoonallisuuksia, pelottava ja vieras päihtynyt, masentunut ja ärtynyt krapulainen tai vieroitusoireinen ja se oikea vanhempi. Lapsi vihaa muita persoonallisuuksia, mutta rakastaa oikeaa. (Holmberg 2003a, 13.)

Harvemmin lapsille aiheutuvat haitat johtuvat suoraan vanhemman päihteiden käytöstä. Päihteiden käyttöä merkittävämpää on se, mitä käytöstä aiheutuneet seuraukset ovat. Haitallisia seurauksia ovat muun muassa luottamuksen pettäminen sekä kodin arkiasioiden laiminlyöminen. (Takala & Roine 2013, 26.) Kun päihteet ohjaavat perheen elämää, perheen rutiinit heikkenevät tai jopa häviävät. Asioiden suunnittelu etukäteen käy mahdottomaksi. (Kujasalo & Nykänen 2005, 61.) Pettymykset ja rikutut lupaukset tuovat lapsen elämään ennakoimattomuutta (Hyytinen 2007, 100). Se, mikä on tänään sallittua, voi olla huomenna kiellettyä (Taitto 2002, 20). Lapsen kyky luottaa ihmisiin häiriintyy (Kujasalo & Nykänen 2005, 60). Päihdeperheessä lapsen elämästä puuttuu jatkuvuus ja pysyvyys. Niiden tilalla vallitsee kaoottisuus, ennustamattomuus ja turvattomuus. (Holmberg 2003a, 12; Holmberg ym. 2015, 358.)

Vanhemman päihdeongelma on yleisin syy perheväkivaltaan tai lasten kaltoinkohteluun (Holmberg ym. 2015, 359). Lähes joka neljäs päihdeperheen lapsi on joutunut todistamaan väkivaltaa ja joka kymmenes on joutunut itse väkivallan kohteeksi (Roine & Iiva 2010, 34). Uhkaavat tilanteet, riidat ja tappelut ovat lapselle pelottavia kokemuksia. Lapsi oppii vaistoamaan tilanteita, joihin liittyy uhkaa ja muovaamaan omaa käyttäytymistään tilanteen mukaan. (Taitto 2002, 21; Törmä 2011, 141.) Näin lapset kykenevät ennakoimaan tapahtumia, vaikka siihen ei lapsella iän puolesta olisi vielä mahdollisuuksia. Lapsista kehittyy pikkuaikuisia aivan liian varhain ja lapsuus jää kesken. (Törmä 2011, 142, 144.) Väkivallan näkeminen ja väkivaltaisen tunneilmapiirin kokeminen vahingoittavat lasta silloinkin, kun lasta ei itseään pahoinpidellä (Haavisto 2003, 16-17). Se, että ei itse ole väkivallan kohde, ei lohduta lasta. Sen sijaan lapsi saattaa jopa toivoa, että voisi itse ottaa iskut vastaan vanhemman tai sisaruksen puolesta. (Itäpuisto 2008, 52-53.)

Henkinen väkivalta on päihdeperheissä vielä fyysistä väkivaltaa yleisempää. Jopa kaksi kolmesta päihdeperheen lapsesta on kokenut henkistä väkivaltaa. Päihdevanhempi saattaa kohdistaa lapsiinsa jatkuvaa mitätöintiä, halveksuntaa tai pilkkaa. (Itäpuisto 2008, 53-54.) Lapsi saattaa tuntea nöyryyksen, huonommuuden tai alemmuuden tunteita (Taitto 2002, 19).

Sosiaaliseen perimään liittyvillä ongelmilla on taipumus kasaantua, minkä seurauksena syrjäytymisen riski kasvaa (Törmä 2011, 140). Eri maissa tehdyistä tutkimuksista



on saatu tuloksia, joiden mukaan päihteitä runsaasti käyttävien vanhempien lapsilla on kohonnut riski kokea erilaisia vaikeuksia sekä suurempi todennäköisyys käyttäytyä ongelmallisesti tai käyttää myöhemmin itse runsaasti päihteitä. Myös vanhemman päihteiden käytön yhteys lapsen aikuisiän ongelmiin on todettu useissa tutkimuksissa. (Holmila ym. 2013, 37.) Päihdeperheessä kasvamisesta voi seurata vielä aikuisiälläkin huono itsetunto, pelokkuutta, jännittyneisyyttä, aggressiivisuutta, turvattomuutta ja vaikeuksia luottaa toisiin ihmisiin (Järvinen 2009, 8).

Vaikka sosiaaliseen perimään liittyvä riski on tärkeää tiedostaa, on yhtä tärkeää tiedostaa myös se, että kaikki riskiryhmään kuuluvat eivät syrjäydy eikä heistä tule päihdeongelmaisia vanhempiensa tavoin (Törmä 2011, 140). Vanhemman päihdeongelma ja siitä lapselle seuraavien haittojen yhteys ei tutkimusten mukaan ole suoraviivainen (Holmberg ym. 2015, 359; Pirskanen 2014, 47, 50). Elämäntilanteet ja päihteiden käytön vaikutukset lapsiin ovat erilaisia, samoin lapset (Pirskanen 2014, 47). Lapset voivat selviytyä tasapainoisiksi aikuisiksi hyvinkin vaikeissa perhetilanteissa ja osassa päihdeperheitä vanhemmat kykenevät ongelmistaan huolimatta tarjoamaan lapselleen suhteellisen turvallisen elämän (Holmberg ym. 2015, 360; Pirskanen ym. 2016, 49).

### 2.3 Huomaa lapsi - Lapset näkyviksi päihdepalveluissa

Vuoden 2015 Päihdetapauskannan mukaan noin 30 prosentilla päihdepalvelujen asiakkaista on alaikäisiä lapsia (Pirskanen ym. 2016, 48). Lastensuojelulaki korostaa lapsen näkökulman huomioon ottamista, kun lapsen vanhempia hoidetaan aikuisille suunnatuissa palveluissa. Lapsen hoidon ja tuen tarve tulee selvittää, kun lapsen vanhempi tai muu lapsen hoidosta vastaava henkilö on päihde- tai mielenterveyspalvelujen tai vastaavien sosiaali- tai terveydenhuollon palvelujen piirissä ja kun hänen kykynsä huolehtia lapsen hoidosta on heikentynyt. Samat linjaukset ovat mainittuina myös päihdehuoltolaissa ja terveydenhuoltolaissa. (Kanste ym. 2014a, 32.)

Ensimmäinen askel on tieto lasten olemassaolosta (Pitkänen 2013, 26). Asiakkaan tullessa päihdepalveluihin pitää heti selvittää, onko asiakkaalla lapsia ja mitä lapsille kuuluu. Asiakassuhteen jatkuessa palataan keskustelemaan lapsista, heidän tilanteestaan ja avuntarpeestaan syvällisemmin. (Itäpuisto 2008, 94.) Vanhempiin, jotka eivät asu

samassa taloudessa lastensa kanssa, on tarpeellista kiinnittää huomiota aiempaa enemmän (Kanste ym. 2014c, 206). Myös heidän lapsensa ovat alttiita vanhempiensa päihdeongelmille, joten heidänkin tilanteensa tulee ottaa huomioon arvioitaessa päihteiden ongelmakäytön aiheuttamia haittavaikutuksia lapsille (Kanste ym. 2013, 35; Kanste ym. 2014c, 201, 206). Päihdepalveluissa on tärkeää nähdä asiakas vanhempana silloinkin, kun hän ei itse puhu vanhemmuudestaan tai hän tapaa lapsiaan vain satunnaisesti (Holmberg ym. 2015, 371).

Todellisuudessa päihdevanhempien kykyä huolehtia lapsistaan ei lain velvoitteesta huolimatta aina selvitetä. Päihdepalveluissa auttamisjärjestelmä on suunnattu etupäässä aikuisasiakkaille eivätkä lasten tarpeet tule huomioiduksi riittävästi. Erityisesti miesasiakkaiden kohdalla lapsista kysyminen ohitetaan usein. (Kanste ym. 2013, 33-35.) Naisten äitiyttä ja miesten isyyttä on kuitenkin tuettava tasapuolisesti (Sosiaali- ja terveysministeriö 2011, 16). Osa päihdetyöntekijöistä kokee, että lapsiin liittyvät asiat eivät kuulu heille (Pitkänen ym. 2014a, 274). Päihdeongelman vaikutus lapseen ja riittävän hyvä vanhemmuus ovat usein vaikeita aiheita. Kokonaisvaltaisen avun tarjoaminen edellyttää päihdetyöntekijöiltä halua selvittää päihteiden käytön vaikutuksia perhesuhteisiin. Erityisesti lapsen näkökulman huomioon ottaminen tulisi näkyä työtöteessä ja asenteessa. (Holmberg ym. 2015, 372, 394.)

Lapsen todellistuminen päihdepalveluissa edellyttää lapsilähtöistä työskentelyä, vaikka lapsi ei ole konkreettisesti paikalla. Lapsi on pidettävä mielessä silloinkin, kun työskennellään vanhempien kanssa tai viranomaisten kesken. (Ilva & Roine 2010, 23.) Haastetta työhön tuokin se, miten lapsen näkökulma saadaan tarpeeksi esille, kun lasten kanssa ei suoraa työskennellä (Launonen & Mansnerus 2005, 15). Lasten kanssa suoraan toimimisen asemasta lasten tilannetta voidaan päihdepalveluissa kohentaa vaikuttamalla vanhempien toimintaan. Vanhemmuuden tukemisesta on saatu hyviä kokemuksia päihdetyössä ja vanhemmuuden taitojen opettaminen päihdepalvelujen yhteydessä on tutkimuksissa havaittu toimivaksi ratkaisuksi. Vanhemmuutta voi siis opettaa ja oppia. (Itäpuisto 2008, 94, 109.) Haastetta työhön tuo se, miten sovitaan yhteen päihdekuntoutus, vanhemmuuden tukeminen sekä lapsen turvallisuuden takaaminen (Launonen & Mansnerus 2005, 15-16).

## 2.4 Lapset puheeksi - Vanhemmuuden tukeminen päihdepalveluissa

Lapsi on monelle tärkeä, jopa tärkein, motivoiva tekijä toipuessa päihdeongelmasta (Pirskanen ym. 2016, 50; Ruisniemi 2006, 176). Lapsi antaa merkitystä elämälle ja edesauttaa pyrkimystä päihhteettömään elämään (Ruisniemi 2006, 175). Vanhemmuus toimii siten voimavarana elämänmuutoksessa. Vanhemmuuden huomioon ottamiseen päihdepalveluissa onkin panostettava. (Holmberg ym. 2015, 371; Ruisniemi 2006, 192.) Päihteiden käytön lopettaminen on hyvä alku vanhemmuudelle, mutta vasta alku (Launonen & Mansnerus 2005, 15). Lapsen luottamuksen ja arvostuksen takaisin saaminen vaatii vanhemmalta aikaa ja kovaa työtä. Tämä ei ole helppoa vasta päihhteettömyyttä harjoittelevalle vanhemmalle. (Törmä 2011, 144.)

Vanhemmuuden tukemisessa tavoitteena on tehdä lapsen tarpeet ja elämäntilanne näkyväksi vanhemmalle (Finne-Tuulasaho 2009, 21). Vanhemmille kannattaa puhua päihhteistä lapsen näkökulmaa ja etua korostaen (Vehmanen 2012, 1190). Päihdevanhemmalle voi olla vaikeaa tunnistaa lapsen tarpeita, erottaa niitä omistaan tai asettaa lasta etusijalle (Itäpuisto 2008, 109). Lapsen kokemukset ja tarpeet tulee ottaa mukaan päihdevanhemman kuntoutusprosessiin ja rakentaa tätä kautta vanhemmalle kuvaa lapsesta päihdeperheen arjessa (Hyytinen 2007, 83). Vanhempia tukemalla ja ymmärryksen löytymisellä sille, että lapsen tarpeisiin ei ole vastattu riittävällä herkkyydellä, mahdollistetaan tie kohti muutosta. Kun ymmärrys lisääntyy, löytyy myös keinoja selvittää, millaista tukea vanhemmat tarvitsevat kyetäkseen vastaamaan lapsen tarpeisiin paremmin ja samalla turvaamaan lasten tasapainoinen kasvu ja kehitys. (Laukkanen 2011, 14.) Koko perhettä auttaa, kun vanhempien päihteiden käytön lapsille aiheuttamaa turvattomuutta ja laiminlyöntejä käydään läpi (Hyytinen 2007, 142). Kaikki asiakkaat eivät välttämättä kykene muuttamaan päihteiden käyttöönsä, mutta vanhemmuutta voidaan silti tukea ja yrittää muuttaa sitä lapsen kannalta paremmaksi (Itäpuisto 2008, 94).

Lapsista keskustelu saattaa olla vanhemmille ahdistavaa voimakkaiden syyllisyyden ja häpeän tunteiden vuoksi (Holmberg ym. 2015, 371; Hyytinen 2007, 140; Itäpuisto 2008, 94). Kun syyllisyyttä työestetään yhdessä vanhemman kanssa, voi syyllisyydestä muodostua vanhemman motivaation lähde. Ilman syyllisyyden kokemusta jää vanhemmalta helposti vaillinaiseksi lapsen näkökulman saavuttaminen. Syyllisyyden ja

häpeän tunteiden tunnistaminen saa vanhemmassa aikaan oman toimintansa tutkimista ja tätä kautta mahdollisesti toiminnan muuttamista. (Hyytinen 2007, 140.) Asioiden avoimella tarkastelulla voi vanhempi alkaa kontrolloida tekojaan, kun kykenee ottamaan niistä vastuun syyllisyyden ja häpeän sijaan (Launonen & Mansnerus 2005, 16). On kuitenkin muistettava, että syyllisyys on eri asia kuin syyllistäminen. Syyllisyys on vanhemman itsensä tuottamaa ja työntekijän tehtävänä on suunnata katse voimavaroihin ja tulevaisuuteen. Syyllisyys- ja häpeäkysymysten käsittely edellyttää työntekijöiltä asiakkaan aitoa kohtaamista. (Hyytinen 2007, 141-142.)

Päihdevanhemmilla on muita vanhempia enemmän erilaisia avuntarpeita ja lapsen tunne-elämään liittyviä huolia (Kanste ym. 2014c, 202, 207; Pitkänen, Kaskela, Halme & Perälä 2014b, 67). Huolista yleisimpiä ovat vanhempien päihdeongelman lisäksi ongelmien kasaantuminen ja sosiaalinen huono-osaisuus sekä parisuhdeongelmat ja perheen taloudelliset vaikeudet (Kanste, Halme, Nykänen & Perälä 2014b, 107). Joka neljäs päihdevanhempi on huolissaan vanhemmuuden taitojensa riittävydestä ja yli puolet kaipaa myönteistä palautetta vanhemmuudestaan sekä tukea arjessa jaksamiseen (Kanste ym. 2013, 34; Kanste ym. 2014c, 207). Perheiden tukeminen on tärkeässä asemassa mietittäessä keinoja negatiivisen sosiaalisen perimän ehkäisyyn (Törmä 2011, 140). Kokonaiskuvan saaminen perheen tilanteesta edellyttää perheen tukiverkoston eli perheen arjessa mukana olevien ihmisten selvittämistä (Kanste ym. 2013, 35; Kanste ym. 2014c, 206). Lähiyhteisön tuen puuttuessa riski ongelmien syvenemiseen kasvaa (Törmä 2011, 140). Hyvien yhteistyöverkostojen luominen perheiden ympärille on siksi tärkeää (Hyytinen 2007, 106; Launonen & Mansnerus 2005, 16).

Elämäntilanteesta riippumatta perheen voimavarojen havaitseminen ja vanhemmuuden tukeminen voivat helpottaa perheen arkea sekä vahvistaa tunnetta onnistumisesta lapsen kanssa (Kanste ym. 2014c, 203, 207). Myös päihdeperheissä on runsaasti voimavaroja, joita lisäämällä perhettä voidaan tukea ja auttaa (Itäpuisto 2008, 108). Lapsiperheen tuentarpeen selvittäminen edellyttää, että vanhemmilta kysytään, miten perhe-elämä ja arki toimivat ja millaisia huolia ja avuntarpeita perheellä on arjessaan, vanhemmuudessaan ja lapsiinsa liittyen (Kanste ym. 2014c, 203). Vanhemmuuden tukemisessa on tärkeää kohdentaa tuki oikein. Lasten hyvinvointi riippuu pitkälti siitä, kuinka hyvin työntekijät kykenevät tunnistamaan perheissä ne vahvuudet ja voimava-

rat, joiden varaan voi rakentaa sekä ne vaikeudet, joita on pyrittävä lievittämään. (Kouvonen 2016, 177; Laukkanen 2011, 6.) Vanhemmuuden tukemisessa tehdään samalla myös vanhemmuuden arviointia. Tämä on vanhemmille hyvin herkkää aluetta. (Laukkanen 2011, 14.) Molemminpuolinen luottamus on onnistumisen edellytys. Luottamus ja avoimuus mahdollistavat rehellisen keskustelun perheen elämästä ja lasten tilanteesta. (Hyytinen 2007, 12.)

Työntekijöille on haasteellista ottaa puheeksi syyllisyyden tunteisiin, vanhemmuuden taitoihin ja lapsen tunne-elämään liittyviä huolia (Kanste ym. 2013, 35). Useimmat asiakkaat kuitenkin miettivät ja työstävät vanhemmuuttaan, jos siihen tarjotaan heille tilaisuus (Holmberg ym. 2015, 371). Jos työskentelyä ei ohjaa tietoinen ja lapsilähtöinen vanhemmuusorientaatio, on vaarana, että lapsen tarpeet ja tunteet jäävät käsittelemättä vanhempien kanssa (Myllärniemi 2007, 27). Selkeät ohjeet ja toimintatavat auttavat vaikeiden asioiden puheeksi ottamisessa (Kanste ym. 2013, 35). Nykyään on olemassa tutkitusti toimivia vanhemmuuden tukemisen menetelmiä (Kouvonen 2016, 177). Selvitysten mukaan päihdetyöntekijöiltä kuitenkin puuttuu työmenetelmiä vanhemmuuden tukemiseen (Pitkänen ym. 2014a, 274). Tärkeää olisikin päihdeperheiden kanssa työskentelyyn soveltuvien työmenetelmien kehittäminen (Törmä 2011, 150). Lapsen näkökulman esiin tuomiseen aikuisille suunnatuissa palveluissa on kehitetty työmenetelmiä, jotka tiensä päihdepalveluihin löydettyään, soveltuvat myös päihdeperheiden vanhemmuuden tukemiseen (Kanste ym. 2013, 35; Kanste ym. 2014c, 201, 206).

### 3 TYÖMENETELMIÄ VANHEMMUUDEN TUKEMISEEN

Työmenetelmä voi olla työmuoto, jota sovelletaan asiakastyössä, ideologia tai katsontakanta, jonka avulla työntekijä näkee asiakkaan tai itsensä työntekijänä uudessa valossa tai rakenteellinen yhteistyömuoto, joka auttaa työntekijää kohtamaan asiakkaan tai yhteistyötahoja (Seppänen ym. 2010, 208). Työmenetelmän määrittely sisältää olettuksen työmenetelmän siirrettävyydestä ja systemaattisesta käytöstä. Varsinaisiksi

työmenetelmiksi määritellään usein tiettyyn tarkoitukseen kehitetyt työvälineet (Mylärniemi 2007, 35) ja tässäkin opinnäytetyössä määritellään työmenetelmä erilaisiksi asiakastyössä käytettäviksi ja asiakastyötä helpottaviksi työvälineiksi.

Työntekijä ottaa käyttöön ja soveltaa erilaisia työmenetelmiä oman ammatillisen harjontansa mukaan. Menetelmää käytettäessä pitää muistaa, mihin tarkoitukseen, millaiselle asiakkaalle ja missä tilanteessa menetelmää käytetään. Työmenetelmän käyttö ei koskaan saa olla itseistarkoitus. Ensisijaista on aina työskentelyn tavoite, eli kuinka asiakasta autetaan parhaiten juuri hänen tilanteessaan. (Seppänen ym. 2010, 208.) Työntekijän tulee myös olla tietoinen siitä, mitä työmenetelmää kulloinkin käyttää ja perustella työmenetelmävalintansa teoreettisesta viitekehyksestä käsin (Järvinen ym. 2012, 158). Työmenetelmät juurtuvat työhön vain menetelmiä käyttämällä. Tärkeää on, että työyhteisö käyttää tiettyjä yhteisesti sovittuja työmenetelmiä. (Asikainen 2015, 18.) Yhdenkin työmenetelmän monipuolinen hallinta vaatii työntekijältä ja työyhteisöltä perehtyneisyyttä kyseiseen työmenetelmään (Kekkonen 2004, 35). Työmenetelmissä piilee aina se vaara, että työntekijät piiloutuvat menetelmän taakse ja menetelmästä tulee tärkeämpi kuin ihmisen kohtaamisesta (Laukkanen 2011, 9). Hyväkin työmenetelmä on toimimaton ilman aitoa kiinnostusta ja välittämistä (Järvinen ym. 2012, 158). Toisaalta parhaimmillaan toimivat menetelmät tukevat työskenneltäessä perheiden ja vanhempien kanssa (Laukkanen 2011, 9).

## 4 PÄIHDEPALVELUKENTTÄ

### 4.1 Päihdepalvelut valtakunnallisesti

Kunnan velvollisuus on järjestää asukkailleen heidän tarvettaan vastaavia päihdepalveluja varhaisvaiheen toteamisesta ja akuuteista päivystyspalveluista pitkäaikaiskuntoutukseen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2002, 16). Päihdepalveluissa tavoitteena on ehkäistä ja vähentää päihteiden ongelmakäyttöä ja päihteiden käyttöön liittyviä sosiaalisia ja terveydellisiä haittoja sekä edistää päihteiden ongelmakäyttäjän ja hänen läheistensä toimintakykyä ja turvallisuutta (Kanste ym. 2014a, 26).

Päihdeongelmiin on tarjolla hoitoa päihdeongelmiin erikoistuneissa yksiköissä. Suuremmissa kunnissa on tarjolla monipuolisia avo- ja laitosmuotoisia päihdehuollon palveluja, esimerkiksi A-klinikoita ja muita vastaavia avohoitoyksiköitä, nuorisoasemia, laitosmuotoisia selviämisen-, katkaisu- tai kuntoutumisyksiköitä, raskaana oleville naisille ja pienten lasten vanhemmille tarkoitettuja palveluja, matalan kynnyksen päihteiden käytöstä aiheutuvien haittojen vähentämiseen ja arjen tukemiseen tähtääviä palveluja sekä päihdehuollon asumispalveluja. Matalan kynnyksen palveluissa voi saada monipuolista arkista apua silloinkin, kun päihteiden käyttö jatkuu. Suurin osa päihdeasiakkaista käyttää avopuolen palveluja. (Partanen & Kurki 2015, 202, 204.)

Aikuisille tarkoitetut avopalvelut toimivat yleensä nimellä A-klinikka ja nuorille, alle 25-vuotiaille, tarkoitetut avopalvelut nimellä nuorisoasema (Partanen 2015, 486-487). Avopuolen päihdepalvelua tarjoavat A-klinikoiden ja nuorisoasemien ohella myös päihdepysäkit, terveysneuvontapisteen sekä päiväkeskukset (Kanste ym. 2014a, 26). Päiväkeskuksissa autetaan päihdeongelmaisia ja heidän perheitään selviytymään arjesta (Partanen 2015, 489).

Ympäri vuorokautinen laitoshoidon voidaan jakaa noin vuorokauden mittaiseen selviämishoitoon, muutamasta päivästä noin viikon mittaiseen katkaisuhoidon, viikosta muutaman viikon mittaiseen vieroitushoitoon tai pidempiaikaiseen kuntoutushoitoon. Laitoskuntoutukseen hakeudutaan, kun avopuolen tuki ei riitä. (Inkinen, Holmberg, Partanen, Kylmänen & Saarinen 2015, 341, 487.) Lyhytaikaisessa, noin vuorokauden kestävässä, selviämishoidossa päihtyneellä on mahdollisuus selviämiseen henkilökunnan valvonnassa (Partanen & Kurki 2015, 204). Katkaisuhoidossa katkaistaan akuutti päihdekierre ja luodaan pohja kuntoutumiselle. Vieroitushoito on päihteiden sekakäyttäjille, lääkkeiden ongelmakäyttäjille tai huumeongelmallisille tarkoitettua hoitoa. (Partanen 2015, 488.) Katkaisu- ja vieroitusjakso sisältää keskustelua asiakkaan kokonais-tilanteesta sekä jatkosuunnitelmista. Laitoshoidossa tavoitteena on tukea asiakkaan toimintakykyä ja valmiuksia elämänmuutokseen. (Inkinen ym. 2015, 339-340.)

Kuntouttavan laitoshoidon tarkoituksena on päihdekierteen katkaisemisen jälkeinen kuntoutumisvaihe. Tavoitteena on päihdeettömyyden vakiintuminen sekä arjen hallinnan ja toimintakyvyn palautuminen. (Partanen & Kurki 2015, 204.) Kuntoutumisyksiköissä tarjotaan pidempiaikaista jatkokuntoutusta, joka kestää useampia viikkoja.

Kuntoutusjakso voi olla myös muutaman viikon tai kuukauden välein toteutettava noin viikon mittainen intervallijakso kuntoutumisen tueksi. (Partanen 2015, 488.) Kuntoutusjakso tarjoaa asiakkaalle mahdollisuuden selvittää omaa tilannettaan, motivoitua elämänmuutokseen sekä oppia erilaisia arjen asioita (Inkinen ym. 2015, 341).

Asumispalveluilla tarkoitetaan palveluja, jotka voivat olla kotiin tarjottavia palveluja tai asumista palveluasumisyksikössä (Inkinen ym. 2015, 343). Asumispalveluissa saa tukea asumisen ohella päihdeongelmasta selviytymiseen. Suurimmassa osassa asumispalveluja edellytetään päihdeettömyyttä. Viime aikoina on kuitenkin syntynyt myös päihdeitä käyttäville tarkoitettuja asumisyksiköitä, joissa voi asua, vaikka päihdeiden käyttö jatkuu. (Partanen & Kurki 2015, 205.) Asumispalveluista voi myös kuntoutua takaisin tavalliseen asumiseen (Mäkelä & Simojoki 2015, 78).

## 4.2 Päihdepalvelut Porissa

Päihde- ja mielenterveysongelmat kulkevat usein käsikädessä. Porissa päihde- ja mielenterveyspalvelut kuuluvatkin molemmat psykososiaalisten palveluiden alaisuuteen.

### 4.2.1 Porin psykososiaaliset avopalvelut

Aikuisten vastaanoton toiminta on tarkoitettu yli 22-vuotiaille asiakkaille, joilla on psykososiaalisia ongelmia, kuten elämän kriisitilanteita, ongelmia ihmissuhteissa, ongelmia päihdeiden käytössä tai mielenterveysongelmia. Tavoitteena on tukea asiakkaiden toimintakykyä sekä asiakkaiden valmiuksia ratkaista ongelmiaan. (Porin kaupungin www-sivut 2017.)

A-klinikka tarjoaa apua päihdeidenkäyttäjille ja peliongelmaisille sekä heidän läheisilleen. Avohoitona asiakkaille tarjotaan avokatkaisua ja vieroitushoitoa sekä keskusteluterapiaa. (Porin kaupungin www-sivut 2017.)

Helppi on suonensisäisten huumeiden käyttäjille tarkoitettua matalan kynnyksen palvelua. Helppi tarjoaa asiakkailleen terveysneuvontaa ja mahdollisuuden vaihtaa käy-



tetyt neulat ja ruiskut puhtaisiin. Helppin tavoitteena on päihteiden käytöstä aiheutuvien haittojen ja tartuntatautien vähentäminen sekä käyttäjien syrjäytymisen ehkäiseminen. (Porin kaupungin www-sivut 2017.)

Nuorten vastaanoton toiminta on tarkoitettu 13-22-vuotiaille nuorille, joilla on psykososiaalisia ongelmia, kuten erilaisia kriisitilanteita tai mielialaan, koulunkäyntiin, ihmissuhteisiin tai päihteiden käyttöön liittyviä vaikeuksia. Vastaanotolla arvioidaan nuoren vahvuuksia ja vaikeuksia sekä tuen tai hoidon tarvetta. (Porin kaupungin www-sivut 2017.)

Nuorten asiakasyhteistyöryhmä on tarkoitettu 15-25-vuotiaille nuorille. Ryhmä koontuu kerran kuukaudessa. Ryhmän tavoitteena on ehkäistä nuorten syrjäytymistä ja auttaa nuoria saamaan heidän tarvitsemansa palvelut ja toimeentulon. Mahdollisimman varhaisilla tukitoimilla pyritään ylläpitämään nuorten toimintakykyä. Kohderyhmää ovat syrjäytymisvaarassa olevat, esimerkiksi vaille opiskelu- tai työpaikkaa jääneet nuoret, opintonsa keskeyttäneet nuoret tai nuoret, jotka tarvitsevat tukea arjen hallinnassa itsenäistyessään. Vaikeuksien taustalla voi olla erilaisia syitä, kuten puutteita sosiaalisissa taidoissa, päihteiden käyttöä tai jokin sairaus. Ryhmä käsittelee yksittäisten nuorten asioita ja edistää nuorten palvelujen toteutumista yleisellä tasolla. (Porin kaupungin www-sivut 2017.)

Kohtaamispaikka on päihteetön matalan kynnyksen palvelu, joka on tarkoitettu vastoinkäymisiä elämässään kokeneille aikuisille. Kohtaamispaikassa on mahdollista saada keskusteluapua ja tukea mieltä painaviin asioihin ennen kuin ongelmat kasvavat isoiksi. Toiminnalla tavoitellaan sosiaalisuuden lisäämistä, elämänlaadun paranemista ja arjessa selviytymistä sekä ehkäistään yksinäisyyttä ja tarjotaan vertaistukea. (Porin kaupungin www-sivut 2017.)

Päivätoiminta Tinkissä tuetaan asiakkaiden kuntoutumista, arjenhallintaa sekä työ-elämä- ja koulutusvalmiuksia. Tinki on tarkoitettu työikäisille aikuisille, jotka ovat kiinnostuneita kädentaidoista ja tarvitsevat tukea ja tekemistä päiviinsä. Toiminnalla tavoitellaan voimavarojen ja sosiaalisuuden lisäämistä sekä päivärytmin ylläpitämistä. Tinkissä saa myös arvokasta vertaistukea. (Porin kaupungin www-sivut 2017.)

Työtoimintayksikkö Jopissa kuntoudutaan työtoiminnan, yhteisöllisyyden ja vertaistuen avulla. Jopi on tarkoitettu työikäisille aikuisille, jotka tarvitsevat tukea ja tekemistä päiviinsä. Jopissa tavoitellaan päivärytmin ylläpitämistä, sosiaalisuuden lisäämistä sekä työelämään tai opiskeluun palaamista. Jopissa on 50 asiakaspaikkaa ja toimintana ovat alihankintatyöt. (Porin kaupungin www-sivut 2017.)

#### 4.2.2 Porin psykososiaaliset laitospalvelut

Psykososiaalisten laitospalveluiden tehtävänä on tarjota mahdollisimman hyvää ja yksilöllistä päihdekuntoutusta asiakkaalle ja hänen läheisilleen. Kuntoutuminen perustuu vertaistukeen ja yhteisöllisyyteen sekä voimavara- ja verkostokeskeiseen ja lapsilähtöiseen työotteeseen. Tarvittaessa tehdään myös jalkautuvaa päihdetyötä kotikäyntien muodossa (Porin kaupungin www-sivut 2017.) sekä päihdekartoituksia lastensuojelun tilaamana.

Katkaisuhoito on lyhytaikaista akuuttihoitoa, joka kestää pääsääntöisesti muutamasta vuorokaudesta yhteen viikkoon. Katkaisuhoidon tehtävänä on akuutin päihdekierteen katkaiseminen ja jatkokuntoutuksen suunnittelu. Huumeasiakkaan hoitajakso kestää katkaisuhuoltoasemalla yleensä kolme viikkoa. Hoitoa voi tehostaa muun muassa akupunktiolla, rentoutumisharjoituksilla sekä ulkoilulla. (Porin kaupungin www-sivut 2017.) Asiakaspaikkoja on kaksitoista ja hoito on ympärivuorokautista.

Kuntoutumisyksikkö tarjoaa ympärivuorokautista päihdekuntoutusta ja kokonaisvaltaista elämäntilanteen kartoittamista sekä päihdeettömän elämän opettelua. Kuntoutumisyksikössä kuntoutuminen pohjaa erilaisiin keskustelu- ja toiminnallisiin ryhmiin sekä yksilö-, pari-, perhe- ja verkostotapaamisiin. (Porin kaupungin www-sivut 2017.) Asiakaspaikkoja on kahdeksan. Kuntoutumisjakson pituus määräytyy yksilöllisesti, keskimäärin neljästä viikosta ylöspäin. Lisäksi tarjotaan noin viikon mittaisia intervallijaksoja.

Kurssimuotoinen päihdekuntoutus on avokuntoutusta. Kurssi koostuu ryhmäkeskusteluista, luennoista, kirjallisista tehtävistä, toiminnallisista tuokioista, akupunktiosta

sekä rentoutumisharjoituksista ja perustuu yhteisöhoitollisiin elementteihin, kognitiiviseen ja voimavarakeskeiseen ajatteluun sekä vertaistukeen. Kurssille hakeudutaan haastattelun kautta. (Porin kaupungin www-sivut 2017.) Kurssi kestää neljä viikkoa ja kurssipäiviä ovat maanantai - torstai. Kurssilla voi kerrallaan olla kahdeksan asiakasta.

#### 4.2.3 Porin psykososiaaliset asumispalvelut

Mielenterveyskuntoutusyksikkö Veturi on ympärivuorokautinen tehostetun palveluasumisen yksikkö mielenterveys- ja päihdekuntoutujille. Veturi on jaettu kahdeksi pienemmäksi yksiköksi, Raiteeksi ja Resiinaksi. Raiteessa on 17 asuntoa, jotka on tarkoitettu pääsääntöisesti yli 35-vuotiaille. Resiinassa on 12 asuntoa, jotka on tarkoitettu pääsääntöisesti 18–35-vuotiaille. Asunnoissa on oma suihku ja wc. Lisäksi asukkailla on yhteiset oleskelu-, ruokailu- ja viriketilat sekä sauna. Lisäksi Veturissa on asumisen arviointi/intervalliasuntoja. Henkilökunta tukee asukkaita arjen askareissa ja elämänhallinnan opettelussa. Mielenterveyskuntoutusyksikön toiminnoissa otetaan huomioon asukkaiden yksilölliset voimavarat ja tuen tarve. Asukkaan osallisuutta pidetään tärkeänä. Veturin tavoitteena on tukea mielenterveys- ja päihdekuntoutujaa kohti itsenäisempää elämää. (Porin kaupungin www-sivut 2017.)

Taiteilijankoti tarjoaa tuettua asumispalvelua täysi-ikäisille mielenterveys- ja päihdekuntoutujille. Asuntoja on yhteensä 72, joista kolme on arviointi/intervalliasuntoa. Toiminta perustuu kuntouttavaan työotteeseen ja toiminnan tavoitteena on tukea mielenterveys- ja päihdekuntoutujien selviytymistä omassa arjessaan mahdollisimman itsenäisesti. Pyrkimyksenä on vahvistaa asukkaan omaa osallisuutta. Myös yhteisöllisyys on yksikön toimintaa ohjaava periaate. (Porin kaupungin www-sivut 2017.)

Liikkuva tuki eli LiiTu on jalkautuvan työn malli, joka ehkäisee syrjäytymistä ja tukee erilaisissa elämänmuutostilanteissa. LiiTu-työntekijät tukevat asiakkaiden itsenäistä selviytymistä arjen askareissa. Työntekijät seuraavat asiakkaiden vointia ja tukevat asiakkaita osallisuuteen. LiiTu-palvelu sopii henkilöille, jotka ovat palaamassa kotiin psykiatriselta sairaalajaksolta tai siirtymässä tuetusta asumispalvelusta itsenäisempään asumiseen tai riskissä joutua itsenäisestä asumisesta tuettuun asumiseen. Palvelu sopii myös nuorille, jotka ovat haasteellisissa elämäntilanteissa tai muuttamassa/muuttaneet

omaan asuntoon ja heillä on puutteita asumisen ja elämänhallinnan osaamisessa. Kuvaavaa Liitu-toiminnalle on sen määräaikainen, tavoitteellinen ja suhteellisen lyhytkestoinen luonne. (Porin kaupungin www-sivut 2017.)

## 5 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Kehittämistoimintaa voidaan pitää yläkäsitteenä kaikelle sellaiselle toiminnalle, jonka ansiosta luodaan jotain uutta (Salonen 2013, 7). Tavoiteasettelu antaa suunnan toiminnalle. Mitä täsmällisemmin tavoitteet on asetettu, sitä varmemmin valitaan tarkoituksenmukaiset toimet toivotun tuloksen saavuttamiseksi. Osatavoitteet selkeyttävät sitä, mitä ja miten tehdään ja mitä jätetään toiminnan ulkopuolelle. (Kiikkala 2007, 67.)

Toiminnallinen opinnäytetyö eroaa tutkimuksellisesta opinnäytetyöstä siten, että siinä ei esitetä tutkimuskysymyksiä eikä tutkimusongelmaa. Tutkimuksellisen opinnäytetyön lailla myös toiminnallinen opinnäytetyö pitää kuitenkin tehdä tutkivalla asenteella. Tutkiva asenne toiminnallisessa opinnäytetyössä tarkoittaa tehtyjen valintojen perustelua aihetta koskevaan tietoperustaan nojaten. Tietoperusta ja sen pohjalta tarkentuva viitekehys muodostuvat alan kirjallisuudesta. Opinnäytetyössä käytetty teoria, käsitteet ja tietoperusta kertovat lukijalle opinnäytetyön tekijän katsontakannan aiheeseen. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kannattaa rajata vain aiheen keskeisimmät käsitteet sen sijaan, että se kattaisi aiheen koko teoreettisen sisällön. (Vilka & Airaksinen 2004, 30, 42-43, 154.)

Kehittämistoiminnan tuloksena syntyy uuden tiedon lisäksi yleensä myös jokin konkreettinen tuotos, joka on jollakin tapaa aikaisempaa parempi tai kokonaan uusi (Salonen 2013, 19). Siispä myös toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu opinnäytetyöraportin lisäksi aina jokin konkreettinen tuotos (Vilka & Airaksinen 2004, 51). Tuotos voi olla esimerkiksi esite, kansio tai vihko, kirja tai E-kirja, laatukäsikirja, ohje/ohjeistus, opas/opastus, tietopaketti, toimintamalli ohjeineen, toiminnan prosessikuvaus, portfolio, kotisivut, näyttely, messuosasto, tapahtuma tai leiri, työelämän kurssi tai koulutus (Salonen 2013, 5-6, 19, 25-26; Vilka & Airaksinen 2004, 9, 51).

Opinnäytetyöraportti on kirjallinen esitys kehittämistoiminnasta, jonka tuloksena on syntynyt itsenäinen tuotos (Salonen 2013, 19). Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät siis käytännön toteutus sekä sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. Opinnäytetyöraportissa on käsiteltävä tuotoksen aikaansaamiseksi käytettyjä keinoja ja raportista selviää, mitä, miten ja miksi jotakin on tehty, millainen prosessi on ollut ja millaisiin tuloksiin on päädytty. Tutkimusviestinnän vaatimuksia toiminnallisessa opinnäytetyössä ovat lähteiden käyttö ja merkintä, viitekehyksen ja tietoperustan määräämät tarkkarajaiset käsitteet, valintojen ja ratkaisujen perustelevuus, tiedon varmuuden asteiden ilmaiseminen sekä tekstin asiatyylisyys ja johdonmukaisuus. (Vilka & Airaksinen 2004, 9, 51, 65-66.) Jotta kehittämistoiminta tulisi raportissa hyvin esille, on raportin ulkoasuun, luettavuuteen ja konkreettisuuteen panostettava (Salonen 2013, 19).

## 5.1 Opinnäytetyöprosessi

Toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen voidaan jakaa eri vaiheisiin. Aloitusvaihe eli aiheen ideointi sisältää kehittämistarpeen sekä alustavan ajatuksen kehittämistehtävästä ja toimintaympäristöstä. Aloitusvaiheessa on tärkeää puhua aiheen realistisesta rajauksesta. (Salonen 2013, 17; Vilka & Airaksinen 2004, 23.) Aiheen rajaukseen liittyy myös kohderyhmän täsmällinen määrittäminen, sillä toiminnallisena opinnäytetyönä valmistuva tuote tai tapahtuma tehdään aina jollekin tai jonkun käytettäväksi (Vilka & Airaksinen 2004, 38, 40).

Aloitusvaiheen jälkeen seuraa suunnitteluvaihe. Jotta toiminnallisen opinnäytetyön aihe ja tavoitteet olisivat tiedostettuja, harkittuja ja perusteltuja, tehdään opinnäytetyöstä kirjallinen toimintasuunnitelma. Toimintasuunnitelmasta ilmenevät opinnäytetyön tavoitteet, toimintaympäristö, toimijat, työn eri vaiheet, työmenetelmät, materiaalit ja aineistot sekä tiedonhankintamenetelmät ja dokumentointitavat. (Salonen 2013, 17.) Toimintasuunnitelma vastaa kysymyksiin, mitä tehdään, miten tehdään ja miksi tehdään. Toimintasuunnitelman teko aloitetaan lähtötilanteen kartoituksella. Kartoituksessa tutustutaan aiheeseen liittyvään lähdekirjallisuuteen, tutkimuksiin sekä muihin mahdollisiin lähteisiin. Tämän taustakartoituksen pohjalta voidaan täsmentää toiminnallisen opinnäytetyön lopullinen aihe, aiheen rajaus ja tavoitteet. Seuraavaksi

mietitään, miten opinnäytetyön tavoitteet voidaan saavuttaa. Aikataulusuunnitelman laatiminen toimintasuunnitelman yhteydessä on ensiarvoisen tärkeää. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 26-27.) Tärkeää on, että tuleva työskentely on mahdollisimman huolellisesti suunniteltu (Salonen 2013, 17).

Suunnitteluvaiheen jälkeinen kenttätyöskentelyn esivaihe on monesti ajallisesti lyhyt ja toimenpiteiltään vain suunnitelman nopeahkoa läpikäyntiä. Kun toimintasuunnitelma on hyväksytty, tapahtuu kehittämissympäristöön siirtyminen yleensä nopeasti. Työstövaihe eli käytännön toteutusvaihe on kehittämistoiminnan toiseksi tärkein vaihe suunnitteluvaiheen jälkeen. Vaiheessa työskennellään kohti sovittua tavoitetta ja tuotosta. Vaiheena työstäminen on yleensä kaikkein pisin ja vaativin. (Salonen 2013, 17-18.)

Tarkistus- eli arviointivaiheessa arvioidaan tuotosta ja arvioinnin perusteella tuotos joko palautetaan takaisin työstövaiheeseen tai siirretään suoraan viimeistelyvaiheeseen. Arviointia tehdään myös koko opinnäytetyöprosessin ajan varsinaisen arviointivaiheen lisäksi. Viimeistelyvaiheeseen on varattava riittävästi aikaa, sillä se voi kestää yllättävänkin kauan. Viimeistelyvaiheessa viimeistellään sekä tuotos että opinnäytetyöraportti. (Salonen 2013, 18.)

## 5.2 Opinnäytetyön arviointi

Toiminnallisen opinnäytetyön arvioinnissa arvioidaan opinnäytetyön aihetta, kehittämiskohteen kuvausta, asetettuja tavoitteita, teoreettista viitekehystä ja tietoperustaa, kohderyhmän valintaa sekä konkreettisen tuotoksen toimivuutta kohderyhmän näkökulmasta. Opinnäytetyön on tarkoitus osoittaa tekijänsä kykyä yhdistää teoreettinen tieto ja käytännön ammattitaito niin, että siitä on alan ihmisille hyötyä. Opinnäytetyöraportissa opinnäytetyön tekijä arvioi omaa työskentelyään, tuotostaan ja oppimaansa. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 159, 161.)

Tavoitteiden saavuttaminen on toiminnallisen opinnäytetyön arvioinnissa tärkeimmällä sijalla. Tavoitteiden saavuttamisen ohella toinen tärkeä arvioinnin kohde on

opinnäytetyön toteutustapa, eli keinot tavoitteiden saavuttamiseksi. Toteutustavan arvioinnissa kiinnitetään huomiota myös tiedonhankintaan sekä käytettyyn materiaaliin, muun muassa lähdekirjallisuuden laadukkuuteen. Kolmas arvioitava asia on opinnäytetyöraportin sisältö ja kieliasu. (Vilka & Airaksinen 2004, 155, 157, 159.)

## 6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on tehdä työkalupakki eli työmenetelmäkansio Porin kaupungin psykososiaalisten laitospalveluiden henkilökunnan käyttöön. Työkalupakkiin tulee erilaisia työmenetelmiä selkeyttämään ja helpottamaan lapsen näkökulman huomioon ottamista sekä vanhemmuuden tukemista. Työkalupakissa on psykososiaaliin laitospalveluihin käyttökelpoisia käytännön työkaluja koottuna yhteen pakettiin. Työmenetelmien käyttöönotto on tällöin helpompaa, nopeampaa ja järjestelmällisempää. Tämä auttaa lapsen näkökulman huomioon ottamisen sekä vanhemmuuden tukemisen vakiintumisessa osaksi jokapäiväistä työtä. Työkalupakin työmenetelmät on tarkoitettu vanhempien kanssa työskentelyyn. Opinnäytetyön ulkopuolelle on rajattu varsinainen perhetyö sekä lasten kanssa työskentely.

Opinnäytetyön tavoitteena on, että työntekijät tiedostavat lapsen näkökulman huomioon ottamisen tärkeyden ja että työntekijöiden vanhemmuuden tukemistyöskentely on helpompaa ja järjestelmällisempää. Tavoitteena on myös, että vanhemmat alkavat ajatella asioita lapsen kannalta, eli lapset ja lasten tarpeet tulevat näkyviksi vanhemmille. Toisin sanoen opinnäytetyön tavoitteena on lapsen näkökulman huomioon ottamisen sekä vanhemmuuden tukemisen lisääntyminen päihdepalveluissa ja tätä kautta päihdeasiakkaiden vanhemmuuden taitojen vahvistuminen. Opinnäytetyöstä hyötyvät psykososiaalisten laitospalvelujen henkilökunta ja tätä kautta myös asiakkaat.

## 7 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN KUVAUS

Opinnäytetyöprosessi aloitettiin lokakuun alussa 2016 kysymällä Porin kaupungin psykososiaalisista laitospalveluista tarvetta opinnäytetyöllä. Alustava aiheen ideointi aloitettiin lähes välittömästi ja alustavaksi aiheeksi nousi lapsilähtöisyys päihdepalveluissa. Aiheesta oli jo aiemmin tehty psykososiaalisille laitospalveluille kehittämistyö ja tutkimuksellinen opinnäytetyö, joten nyt oli luonteva jatke tehdä toiminnallinen opinnäytetyö. Ideointia jatkettiin siis miettimällä konkreettista tuotosta opinnäytetyöksi. Lapsilähtöisyydestä kehittyi idea työmenetelmäkansion tekemiseen. Työmenetelmäkansioon ajateltiin tulevaisuutta menetelmiä lapsilähtöistä työtappaa selkeyttämään ja helpottamaan. Aiheeseminaarissa 6.10.2016 esiteltiin opinnäytetyön aihe-suunnitelma ja alustava opinnäytetyön aikataulusuunnitelma. Aihe-suunnitelmassa oli mietittynä alustava aiheen rajausta sekä viitekehys.

Aiheeseminaarissa saadun palautteen perusteella opinnäytetyön aihe täsmentyi lapsilähtöisyydestä vanhemmuuden tukemiseen. Työmenetelmäkansioon suunniteltiin tulevaisuutta työmenetelmiä selkeyttämään ja helpottamaan vanhemmuuden tukemista. Kehittämissuunnitelma ja tarkennettu aikataulusuunnitelma esiteltiin opinnäytetyön suunnitteluseminaarissa 4.11.2016. Kehittämissuunnitelmassa oli tarkennettu aiheen rajausta sekä viitekehystä. Tämän pohjalta allekirjoitettiin 24.11.2016 sopimus opinnäytetyön tekemisestä Porin kaupungin psykososiaalisille laitospalveluille.

Marras-joulukuussa 2016 haettiin opinnäytetyön kirjallisuuskatsaukseen lähdekirjallisuutta eri tietokannoista hakukoneita apuna käyttäen sekä lähdekritiikki mielessä pitäen. Kirjallisuuskatsauksen laatimisperusteita on selvitetty tarkemmin luvun Vanhemmuus päihteiden varjossa alussa. Kirjallisuuskatsauksen kirjoittaminen aloitettiin joulukuussa 2016 ja sitä jatkettiin tammi-maaliskuun 2017 ajan. Lähdekirjallisuutta opinnäytetyön aiheesta löytyi runsaasti ja huomiota oli kiinnitettävä siihen, että tiedonhaku oli jossakin vaiheessa lopetettava. Tämä oli ajoittain haasteellista, sillä mielellään olisi aina katsastanut uuden vastaan tulevan lähteen. Alun perin oli tarkoituksena, että kirjallisuuskatsaus olisi ollut valmis helmikuun loppuun mennessä ja maaliskuussa olisi valmistunut työmenetelmäkansio. Käytännössä työmenetelmäkansio valmistui kuitenkin rintarinnan kirjallisuuskatsauksen kanssa, sillä käyttökelpoisia



työmenetelmiä löytyi kaiken aikaa kirjallisuuskatsauksen teon yhteydessä. Toisaalta kirjallisuuskatsauksen laadintaan kului suunniteltua enemmän aikaa ja se valmistui vasta maaliskuun lopussa.

Opinnäytetyöprosessin edetessä täsmentyi opinnäytetyön näkökulma edelleen. Lähdekirjallisuus osoitti, kuinka tärkeää vanhempien kanssa työskennellessä on lapsen näkökulman huomioon ottaminen vanhemmuuden tukemisen osana. Tämä huomio täsmensi opinnäytetyön näkökulmaa ja viitekehystä kohti tutkimustuloksista hyödynnettävissä olevaa tietoa. Porin kaupungin psykososiaalisissa laitospalveluissa toivottiin alkujaankin lapsilähtöisyytensä opinnäytetyöhön, joten lapsinäkökulman vahva läsnäolo opinnäytetyössä oli mieluinen suunta. Uuden täsmentyneen näkökulman ansiosta opinnäytetyö täytti paremmin yhteistyökumppanin toiveen ja vastasi aiempien tutkimustulosten osoittamaan tarpeeseen. Näkökulman osittainen muuttuminen myös osoitti, kuinka tärkeää opinnäytetyötä tehdessä on sallia mahdolliset muutokset. Toisin sanoen joustavuutta vaaditaan ja liian tarkasti lukkoon lyötyjä suunnitelmia kannattaa välttää.

Työmenetelmäkansio tehtiin valmiiksi maaliskuun loppuun mennessä. Valmiista työmenetelmäkansiosta pyydettiin palautetta psykososiaalisten laitospalveluiden henkilökunnalta, koska tarvittavia muutoksia olisi vielä ollut mahdollista tehdä. Tarvetta muutoksille ei kuitenkaan ilmennyt. Työmenetelmäkansion valmistuttua kirjoitettiin opinnäytetyöraportti loppuun huhtikuun 2017 aikana. Opinnäytetyö valmistui toukokuun 2017 alussa. Oli hyvä, että viimeistelyvaiheeseen oli varattu lähes koko huhtikuu aikaa, sillä aikaa opinnäytetyön hiomiseen kuluu yllättävän kauan. Valmis opinnäytetyö tullaan esittämään Porin kaupungin psykososiaalisissa laitospalveluissa 18.5.2017 työryhmän kokouksessa. Kokouksista laaditaan aina muistio, joten myös ne työntekijät, jotka eivät ole kokouksessa paikalla, saavat tiedon opinnäytetyöstä.

## 8 OPINNÄYTETYÖNÄ SYNTYNEEN TUOTOKSEN KUVAUS

Työkalupakki on työmenetelmäkansio, jossa on 11 eri työmenetelmää lapsen näkökulman huomioon ottamisen sekä vanhemmuuden tukemisen avuksi. Tässä opinnäytetyössä ajatellaan vanhemmuuden tukemisen olevan lapsen näkökulman huomioon ottamisen ohella vanhempien omien voimavarojen ja tukiverkoston vahvistamista. Menetelmät työmenetelmäkansioon on valittu tämän ajatuksen saattelemina. Lisäksi työmenetelmien valinnassa on kiinnitetty huomiota psykososiaalisissa laitospalveluissa keskeisenä toimintaperiaatteena vallitsevaan yhteisöhoidollisuuteen. Valitut työmenetelmät sopivat sekä yksilö- että ryhmätyöskentelyyn. Ryhmätilanteissa jokaisella on oikeus itse päättää, kuinka paljon asioitaan avaa.

Työmenetelmät on jaettu arvotyöskentelyyn, elämäntarvetyöskentelyyn, sosiaalisten verkostojen kartoittamisen, vanhemmuuden osa-alueiden sekä ajankäytön arvioimisen kategorioihin. Muissa kategorioissa on kaksi työmenetelmää, mutta vanhemmuuden osa-alueessa kolme työmenetelmää. Työmenetelmäkansiossa olevat menetelmät ovat Arvot arkeen! -Arvokuutio ja Arvotyöskentelyn avaimet, elämänjana ja elämäntarvi, sukupuu ja verkostokartta, Vanhemmuuden roolikartta, Vanhemmuuden palikat ja Vanhemmuuden talo sekä ajankäyttöympyrä ja ajankäyttöneliö. Sama työmenetelmä voisi kuulua useammankin kategorian alle. Esimerkiksi sukupuun avulla voidaan kartoittaa sekä asiakkaan arvoja, elämäntarvetyöskentelyä että läheisverkostoja. Työkalupakissa sukupuu on sijoitettu sosiaalisten verkostojen kartoittamisen alle. Näin ajatellaan sen avulla kartoitettavan suvusta löytyvää tukiverkostoa tai mahdollisesti asiakkaan voimavaroja kuluttavia läheisiä.

Arvotyöskentelyn avulla pyritään saamaan asiakkaan arvot ensin näkyviksi hänelle itselleen. Tällöin hän voi nähdä, mitä arvovalinnoista seuraa lapsille. Elämäntarvetyöskentelyssä tutkitaan asiakkaan elämässään kokemia asioita sekä hänen ihmissuhteitaan ja niiden pysyvyyttä sekä näiden asioiden vaikutuksia lapsille. Verkostotyössä kartoitetaan asiakkaan tukiverkostoa sekä sitä, kuuluuko asiakkaan lähipiiriin joku, joka mahdollisesti kuluttaa hänen voimavarojaan. Vanhemmuuden roolikartan, -palikoiden sekä -talon avulla voidaan saada selville, miten asiakkaan arki lasten kanssa kotona sujuu. Työmenetelmien avulla pyritään tuomaan lapsen tarpeet vanhemmille näkyviksi

sekä kartoittamaan sitä, mikä kotona toimii ja mihin tarvitaan apua. Ajankäytön tarkastelemisen avulla asiakkaalle voi konkretisoida perheenjäsenten välisten vuorokausirytmiä erilaisuus tai perheen yhdessä viettämisen ajan vähäisyys. Tällöin hän voi myös havaita, kuinka paljon lapsen pitää hoitaa perheen asioita ja selviytyä itsenäisesti. Kustakin työmenetelmästä kerrotaan tarkemmin luvussa Työkalupakki vanhemmuuden tukemiseen.

Työkalupakkiin valitut työmenetelmät ovat osaksi tuttuja, jotta niiden käyttöönotto olisi mahdollisimman luontevaa. Ylipäänsä työkalupakkiin valitut työmenetelmät ovat helppoja ja nopeita ottaa käyttöön. Ne eivät vaadi aikaa vieviä etukäteisvalmisteluja tai kalliita materiaaleja. Tämä auttaa työmenetelmien juurtumista osaksi jokapäiväistä työtä. Valittujen työmenetelmien käyttöön ei myöskään vaadita erillistä koulutusta. Vanhemmuuden roolikarttaan ja Vanhemmuuden palikat -työmenetelmään toki järjestetään koulutusta, mutta menetelmiä voi käyttää myös ilman, että olisi koulutusta käynyt. Pesäpuu ry:ltä on pyydetty lupa skannata heidän työmenetelmistään kuvat opinnäytetyön liitteiksi, koska he pääsääntöisesti myyvät materiaalejaan verkkokaupassa.

Jokaisesta työmenetelmästä on kansiossa ohjetekstit sekä esimerkkikuvat muovitas-kuissa otsikoiduin välilehdin eroteltuna. Kyseiset kuvat ovat liitteinä opinnäytetyön lopussa. Osa työmenetelmistä on alkujaan tarkoitettu lastensuojelun perhetyöhön, mutta menetelmiä on helppo soveltaa kulloisenkin asiakasryhmän mukaan. Esimerkkikuvat on valittu sillä perusteella, että ne ovat selkeimmät löydetyt, joista työmenetelmän peruseräily tulee parhaiten esille.

Ohjetekstit työmenetelmäkansioon on otettu opinnäytetyön luvusta Työkalupakki vanhemmuuden tukemiseen. Kansiossa tekstin fontti on Segoe Print lihavoituna ja fonttikoko 12, otsikoissa 14. Otsikot on kirjoitettu isoilla kirjaimilla, muuten pienellä. Tekstisivuja on kohdasta riippuen yhdestä kolmeen. Hieman erilaisempi fonttivalinta on mahdollinen, koska lukemista on melko vähän. Valittu fontti antaa kansiolle persoonallisen ilmeen. Ohjetekstit ovat kansiossa lukemisen helpottamiseksi ilman lähdeviitteitä ja lähdemerkinnät ovat ohjetekstien perässä olevissa lähdeluetteloissa. Lähdeluetteloiden perusteella lukija voi halutessaan hakea aiheesta lisätietoa. Työmenetel-

mäkansion lisäksi Porin kaupungin psykososiaalisiin laitospalveluihin annetaan painettu opinnäytetyöraportti, jossa lähdemerkinnät ovat oikeaoppisesti merkittyinä. Psykososiaaliset laitospalvelut saavat myös työkalupakin materiaalit muistitikulle tallennettuna. Tällöin voi jonkin sivun mahdollisesti kadotessa tulostaa sen uudelleen tai tarpeen vaatiessa muokata materiaalia.

## 9 TYÖKALUPAKKI VANHEMMUUDEN TUKEMISEEN

### 9.1 Arvotyöskentely

Arvot ovat ihmisille tärkeitä asioita tai keinoja päästä kohti arvokkaaksi koettua asiaa. Arvot vastaavat kysymykseen, mikä elämässämme on tärkeää ja miksi ajattelemme, kuten ajattelemme ja toimimme, kuten toimimme. On hyvä pysähtyä pohtimaan, miten arvot näkyvät arjessamme ja minkälaisia vaikutuksia arvoilla on muiden elämään. Tämä pohdiskelu on arvotyöskentelyä. Haasteena on se, miten arvot saadaan tietoiseksi osaksi elämää ja voimavaroiksi. Arvotyöskentelyssä ihminen perustelee ja sanoittaa elämäänsä ja valintojaan. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto ry 2005a, 7-8, 16.)

Vanhempi välittää arvoja lapsilleen. Vanhemman tehtävänä on toimia esimerkkinä siinä, miten ihminen tunnistaa itselleen tärkeät asiat ja miten hän ilmentää niitä omassa elämässään, ihmissuhteissaan ja valinnoissaan. Voidakseen toimia arvojen välittäjänä, on vanhemman ensin tultava tietoiseksi omista arvoistaan. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto ry 2005a, 7.) Arvotyöskentelyn avulla pyritään saamaan asiakkaan arvot näkyviksi ensin hänelle itselleen. Tällöin hän voi nähdä, mitä arvovalinnoista seuraa lapsille.

#### 9.1.1 Arvot arkeen! -Arvokuutio

Arvot arkeen! -Arvokuutio (Liite 1) on Mannerheimin Lastensuojeluliiton kehittämä työmenetelmä arvotyöskentelyyn. Arvokuutiossa mietitään, mikä elämässä on tärkeää

kyseisellä hetkellä. Menetelmässä valitaan kuusi tärkeintä asiaa ja merkitään ne kuution kärkiin. Jokainen kuudesta kuution kärjestä on yhdistetty viivalla toisiinsa. Seuraavaksi verrataan kutakin asiaa pareittain toisiinsa ja piirretään nuolenkärki osoittamaan siihen suuntaan, kumpi asioista tuntuu tärkeämmältä ja kumpi vaikuttaa ensisijaisesti valintoihin. Tämän jälkeen lasketaan kunkin asian saamat nuolenkärjet ja järjestetään asiat tämän perusteella tärkeysjärjestykseen. Arvokuutiota voi täyttää eri tavoin ja erilaisin yhdistelmin. Tärkeintä arvokuutiotyöskentelyssä on asioiden pohdiskelu. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto ry 2005a, 16.)

### 9.1.2 Arvotyöskentelyn avaimet

Arvotyöskentelyn avaimet (Liite 2) on Mannerheimin Lastensuojeluliiton kehittämä arvotyöskentelymenetelmä. Menetelmä sisältää kuusi askelmaa, jotka ovat pysähdy hetkeksi, tutustu itseesi, tutustu muihin, kyseenalaista, etsi ratkaisuja ja tartu toimeen. Jokainen askelma sisältää kysymyksiä, jotka helpottavat ajatustyötä. Arvotyöskentely aloitetaan valitsemalla jokin omaan elämään liittyvä tärkeä asia, jota halutaan työstää. Pohdintakysymyksillä voidaan kartoittaa arvoja sekä niiden vaikutuksia omaan ja muiden elämään. Kysymykset toimivat keskustelun ja uusien näkökulmien avaajina ja auttavat etsimään asioihin uusia ratkaisuja. Arvotyöskentelyn avaimet -menetelmää voi käyttää arvotyöskentelyssä monella eri tavalla ja menetelmä sopii hyvin myös itsenäiseen pohdiskeluun. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto ry 2005a, 17.)

## 9.2 Elämänkaarityöskentely

Elämänkaarityöskentelyssä ajatellaan, että ihmisen elämänkaari muotoutuu yksittäisten kehitysvaiheiden ja elämäntapahtumien sekä perheen yhdessä kokemien elämäntapahtumien kokonaisuudesta (Rönkkö & Rytönen 2010, 117). Asiakkaan elämänkulun tarkastelu ja historiaan perehtyminen on usein hyödyksi nykytilan ymmärtämiseksi (Järvinen ym. 2012, 175). Elämänkaarityöskentely voi myös toimia hyvänä keskustelun avaajana (Rönkkö & Rytönen 2010, 118). Elämänkaarityöskentelyä voi syventää elämänjanan tai -kaaren teon jälkeen kirjoittamalla elämäntarina syntymästä nykyhet-

keen (Kekkonen 2004, 104). Elämänkaarityöskentelyssä tutkitaan asiakkaan elämässään kokemia asioita sekä hänen ihmissuhteitaan ja niiden pysyvyyttä sekä näiden asioiden vaikutuksia lapsille.

### 9.2.1 Elämänjana

Elämänjana (Liite 3) on ihmisen piirtämä graafinen kuva elämäkokemuksistaan ja muistoistaan. Elämänjana voi olla kronologisesti tai lineaarisesti etenevä viiva ja siitä voidaan käyttää myös nimitystä elämänviiva. Elämänjana on retrospektiivinen, eli taaksepäin katsova, mutta siihen voi sisältyä myös futurologinen ulottuvuus, eli sen avulla voi hahmotella tulevaisuutta. (Kekkonen 2004, 29.)

Elämänjana voidaan tehdä niin, että piirretään paperille viiva ja jaetaan se vuosilukuihin. Tämän jälkeen vuosiluvut täytetään erilaisilla tapahtumilla. Toinen tapa on jakaa elämänvaiheet kehitysjaksoihin, eli esimerkiksi lapsuuteen, nuoruuteen ja aikuisuuteen. Tämän jälkeen merkitään kunkin kehitysjakson tärkeimmät tapahtumat. Elämänjanaan merkitään kaikki elämän merkittävimmät tapahtumat, kuten tärkeiden ihmisten syntymät ja kuolemat, seurustelut, avo- ja avioliitot, erot, koulunkäynnit, opiskelut ja työpaikat sekä muutot ja asuinpaikat. Jokaisen tapahtuman kohdalle merkitään ajankohta vähintään vuosiluvun tarkkuudella. Elämänjanaan voi myös piirtää tai käyttää erilaisia symboleja. (Kekkonen 2004, 30, 104.)

Elämänjanan tarkoitus on saada kokonaiskuva ihmisen eletystä elämästä. Elämänjana saa näkyväksi sekä asiakkaalle itselleen että työntekijälle ihmisen elämähistoriaa, elämään kuuluneita tapahtumia, ihmisiä ja elämän käännekohtia. (Kekkonen 2004, 30.) Elämänjanan avulla on mahdollisuus tehdä näkyväksi asiakkaan ihmissuhteita, ihmissuhteiden pysyvyyttä sekä ihmissuhteisiin liittyviä muutoksia eri elämänvaiheissa (Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2017). Elämänjanan syvällisempi tehtävä on avata tunnemuistoja. Esimerkiksi onnelliset, surulliset, ahdistavat tai havahduttavat tunnemuistot avautuvat elämänjanan kautta. Jokainen avaa elämäänsä vain siltä osin kuin se tuntuu hyvältä. (Kekkonen 2004, 30.)

### 9.2.2 Elämänkaari

Elämänkaari (Liite 4) eroaa perinteisestä elämänjanasta siinä, että elämänkaareissa huomioidaan jo piirrosvaiheessa elämän ylä- ja alamäet. Elämänkaari aloitetaan sovittua ajankohdasta ja päätetään joko nykyhetkeen tai jatketaan vielä eteenpäin kuviteltuun tulevaisuuteen. Elämänkaaren voi piirtää joko yhdellä kertaa tai jakaa työskentelyn useampaan ajankohtaan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2017.)

### 9.3 Sosiaalinen verkosto

Sosiaalinen verkosto -sanaa käytetään kuvaamaan ihmisen sosiaalisia suhteita. Osa suhteista voi olla voimavaroja lisääviä ja osa voimavaroja kuluttavia. Jokainen ihminen tarvitsee perheen ulkopuolisia verkostoja, erityisesti, jos omat voimavarat ehtyvät. (Seppänen ym. 2010, 221.) Verkostotyöhön sisältyy ajatus sukulaisista, ystäväistä ja viranomaisista sekä muista tukijoukoista koostuvasta sosiaalisesta verkostosta asiakkaan voimavarana. Verkostotyön avuksi on kehitetty erilaisia menetelmiä, joita voidaan käyttää verkostojen kartoittamiseksi. (Järvinen ym. 2012, 202-203.) Verkostotyössä kartoitetaan asiakkaan tukiverkosta sekä sitä, kuuluuko asiakkaan lähipiiriin joku, joka mahdollisesti kuluttaa hänen voimavarojaan.

#### 9.3.1 Sukupuu

Sukupuu (Liite 5) on helppo ja tehokas tapa hahmottaa perheen ja suvun kokonaisuutta (Rönkkö & Rytönen 2010, 160). Se auttaa keräämään tietoa suvun historiasta ja sukuun liittyvistä merkittävistä tapahtumista sekä niiden vaikutuksista tähän päivään (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2017). Sukupuuta voidaan käyttää välineenä oman elämän ja perheen ymmärtämiseksi, sillä sukupuu auttaa näkemään tekijänsä uudella tavalla osana sukuaan ja perhettään. Sukupuu myös helpottaa perheenjäsenten välisistä suhteista keskustelemista. (Järvinen ym. 2012, 174; Rönkkö & Rytönen 2010, 160.) Sukupuun tarkoituksena on saada suvun ja perheen voimavaroja ja arvoja näkyville (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2017). Sukupuu voi auttaa käsittelemään vaikeita ja ristiriitaisia asioita ja se voi auttaa vapautumaan

menneisyyden taakasta (Järvinen ym. 2012, 174). Sukupuukertoo myös vanhemmuudesta sekä lapsen asemasta perheessä (Asikainen 2015, 7).

Sukupuun piirtämiseen tarvitaan iso paperi ja eri värisiä kyniä (Järvinen ym. 2012, 175). Riittävän suuri koko sekä värit tekevät sukupuusta selkeämmän (Ijäs 2012, 23). Sukupuuhun piirretyille henkilöille, henkilöiden välisille suhteille ja tapahtumilla on olemassa omat symbolimerkkinsä. Ympyrä kuvaa sukupuussa naista ja neliö tai kolmio miestä. (Ijäs 2012, 27; Kiuttu & Väisänen 2000, 2409.) Sukupuun piirtämiseen on tärkeää varata riittävästi aikaa. Sukupuuta voidaan piirtää useammalla tapaamisella. Samoin sukupuuta voi tarkastella osa kerrallaan useiden tapaamisten ajan. (Rask 2015; Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2017.)

Sukupuuhun kannattaa piirtää vähintään kolme, mutta mieluummin neljä sukupolvea. Sukupolvi piirretään aina samalle tasolle, nuorin sukupolvi paperin alaosaan ja vanhin yläosaan. Sukupuussa aika liikkuu vasemmalta oikealle. Vanhin lapsista piirretään vasemmalle ja nuorin oikealle. Aviopareista mies piirretään vasemmalle ja nainen oikealle. (Ijäs 2012, 27; Järvinen ym. 2012, 175.) Sukupuuhun merkitään sukupuoli, etu- ja sukunimet, syntymä- ja kuolinvuodet, vihkimis- ja eroamisvuodet, koulutukset, ammatit ja työpaikat, asuinpaikkakunnat ja muutot, eläkkeelle siirtymisvuodet sekä vakavat sairaudet ja kuolinsyyt. Sukupuuhun merkitään usein myös keskenmenot, kuolleena syntyneet lapset sekä adoptiolapset. (Ijäs 2012, 27; Järvinen ym. 2012, 175; Rönkkö & Rytönen 2010, 162.)

### 9.3.2 Verkostokartta

Verkostokartan (Liite 6 ja Liite 7) avulla voidaan saada kuva asiakkaan ihmissuhdekokonaisuudesta sekä hahmottaa hänen tukiverkostoaan ja eri yhteistyötahoja (Rask 2015). Sen avulla voidaan kuvata, kuinka tukiverkosto toimii ja mikä sosiaalisissa suhteissa ei toimi (Järvinen ym. 2012, 203; Seppänen ym. 2010, 222). Eräs verkostokartan sovellus on Pesäpuu ry:n Maailmani kartta (Liite 8), joka on suunniteltu synnyttämään vuorovaikutusta sekä hahmottamaan asiakkaan ympärillä olevia voimavaroja. Maailmani karttaa, kuten muitakin Pesäpuu ry:n materiaaleja, voi tilata Pesäpuu ry:n verkkokaupasta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2017.)



Yleensä verkostokartta piirretään ympyränmuotoiseen eri sektoreita sisältävään pohjaan. Sektorit sisältävät perheen, suvun, ammattiauttajat ja muut viranomaiset, työn/koulun/päiväkodin sekä muut läheiset, esimerkiksi naapurit ja ystävät. (Seppänen ym. 2010, 223.) Verkostokartan tekeminen aloitetaan niin, että asiakas sijoittaa itsensä paperin keskiöön. Seuraavaksi tehdään lista kuhunkin sektoriin kuuluvista henkilöistä ja merkitään sektoreihin kuuluvia ihmisiä sen etäisyyden päähän itsestä, mikä tuntuu oikealta, mitä läheisempi henkilö, sen lähempänä itseä. Keskenään tekemisissä olevat ihmiset voidaan yhdistää viivoilla. Viivojen eri värit kuvaavat ihmisten keskinäisiä suhteita. (Järvinen ym. 2012, 203; Rask 2015; Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2017.)

Pelkkä verkostokartan piirtäminen ei riitä, vaan verkostokartan pohjalta on tärkeää työstää esimerkiksi läheissuhteita. Jos merkintöjä on kovin vähän, on syytä pohtia, miten tukiverkostoja voisi vahvistaa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2017.) Lisääarvoa verkostojen arvioimiseen tuo, kun verkostokarttatyöskentelyä tehdään useammalla kerralla tai uusitaan sovituin väliajoin (Seppänen ym. 2010, 223).

#### 9.4 Vanhemmuuden osa-alueet

Vanhemmuus voidaan jakaa osa-alueisiin eri tavoin. Tämän opinnäytetyön tuotoksena syntyneeseen työkalupakkiin on valittu työmenetelmiksi Vanhemmuuden roolikartta, Vanhemmuuden palikat ja Vanhemmuuden talo. Vanhemmuuden roolikartan, -palioiden sekä -talon avulla voidaan saada selville, miten asiakkaan arki lasten kanssa kotona sujuu. Työmenetelmien avulla pyritään tuomaan lapsen tarpeet vanhemmille näkyviksi sekä kartoittamaan sitä, mikä kotona toimii ja mihin tarvitaan apua.

##### 9.4.1 Vanhemmuuden roolikartta

Vanhemmuuden roolikartta (Liite 9) on syntynyt Varsinais-Suomen Lastensuojelukuntayhtymän kehittämistyön tuloksena vuonna 1999 (Varsinais-Suomen Lastensuojelukuntayhtymän www-sivut 2017). Vanhemmuuden roolikartta perustuu psykiatri Jacob Levy Morenon rooliteoriaan, jonka mukaan vanhemmuus on pää- ja alaroolien

roolikasauma (Kekkonen 2004, 33; Tapio ym. 2010, 137). Roolikartta on helppotajuinen, selkeä ja suosittu työväline, sillä roolikarttaa voi käyttää ilman laajoja teoreettisia taustatietoja (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2017; Ylitalo 2011, 9).

Roolikartassa on viisi pääroolia ja jokaisessa pääroolissa kuudesta yhdeksään alaroolia (Varsinais-Suomen Lastensuojelukuntayhtymän www-sivut 2017). Pääroolit ovat elämän opettaja, ihmissuhdeosaaja, rajojen asettaja, huoltaja ja rakkauden antaja. Kaikki roolit ovat merkityksellisiä lapsen kannalta, mutta osa niistä on elintärkeitä. (Kekkonen 2004, 33.) Roolikartan pääroolit eli motivaatoroolit kuvaavat vanhemman toiminnan perusmotiiveja lapsen tarpeiden näkökulmasta. Motivaatoroolit jakautuvat edelleen alarooleihin eli tavoiterooleihin. Kolmas osa eli tekoroolit kuvaavat vanhemman toiminnan käytännöllistä toteutumista. Ne ovat merkityksellisimpiä lapsen kannalta, koska vanhemman tekojen kautta toteutuu se, mitä lapsi vanhemmaltaan konkreettisesti saa. Vanhemmuuden roolien kehitysasteet helpottavat keskustelun ohjaamista lapsen kannalta olennaisiin asioihin. Kehitysasteet ovat sopivasti kehittyneet, ylikehittyneet, alikehittyneet, puuttuva ja vääristynyt. (Ylitalo 2011, 10-13, 15.)

Elämän opettajan rooli pitää sisällään sosiaalisten taitojen ja tapojen opettamisen. Lapsuudessa omaksutut arvot ja asenteet luovat pohjan ihmisen arvomaailmalle. Ihmissuhdeosaajan rooli tukee lasta tunteiden ja tarpeiden ilmaisemisessa. Positiivisen minäkäsityksen syntyminen edellyttää, että lapsi saa myönteistä palautetta ja kokee tulevana kuulluksi. Rajojen asettajan rooliin kuuluu turvallisuuden luominen. Ilman rajoja kasvanut lapsi tuntee olonsa turvattomaksi. Huoltajan rooli on tärkeä arkielämän ja rutiinien muodostumisessa. Rakkauden antajan rooli luo perustan lapsen terveille itsetunnolle. Lapselle tärkeää on kannustaminen ja hyväksytyksi tulemisen kokeminen. (Helminen & Iso-Heiniemi 1999, 24, 26-28; Tapio ym. 2010, 142-143, 145-146.)

Roolikartan avulla pyritään hahmottamaan vanhemmuuden kokonaistilannetta ja näkemään, miten vanhempien roolien kehitysasteet vaikuttavat lapsen kokemaan vanhemmuuteen (Helminen 2001, 61). Roolikarttaa voidaan hyödyntää arvioitaessa, mikä vanhemmuudessa on toimivaa ja mihin tarvitaan muutosta tai tukea. Vanhemman on ensin hyvä itse tutkia, miten eri vanhemmuuden osa-alueet heidän perheessään toimivat ja missä tarvitsee kehittyä. (Simula 2002, 13.) Vanhemmat merkitsevät roolikarttaan plus- ja miinusmerkein käsityksensä omista vanhemmuuden rooleistaan (Tuokko

& Kallio 2001, 91). Roolikarttatyöskentelyssä mietitään, miten tietty rooli näkyy juuri tämän perheen arjessa ja miten roolin toteuttaminen vaikuttaa lapseen (Rask & Pasanen 2003, 21). Lähtökohtana on, että vanhemmuutta arvioidaan jokaisen lapsen suhteen erikseen (Ylitalo 2011, 17). Työskentelyssä kartoitetaan myös asioita, jotka vaikeuttavat roolin toteutumista. Roolikartassa korostetaan vanhemmuuden arkista osaamista, jossa jokaisella on mahdollisuus kehittyä. (Rask & Pasanen 2003, 21.) Roolikartan avulla vanhemman on helpompi tunnistaa ongelmallisten alueiden ohella omat vahvuutensa ja luottaa muutoksen mahdollisuuteen (Ylitalo 2011, 9). Vanhempaa autetaan huomaamaan, että ongelmista huolimatta osa rooleista toimii hyvin (Helminen & Iso-Heiniemi 1999, 18).

Vanhemmuuden roolikartta on apuväline työntekijän ja vanhemman väliseen keskusteluun (Helminen & Iso-Heiniemi 1999, 16; Kekkonen, Aavaluoma & Rautiainen 2006, 848). Roolikarttatyöskentelyssä työntekijä on kiinnostunut vanhemman omasta kokemuksesta vanhempana suhteessa lapseensa. Keskustelussa on hyvä antaa palautetta ja kannustaa, vaikka usein käsitelläänkin kehittämistä vaativia rooleja. (Tapio ym. 2010, 139.) Peruseriaatteena on, että roolikartta käydään läpi asiakkaan haluamassa järjestyksessä. Ihannetilanne on, kun koko roolikartta käydään vanhemman kanssa huolellisesti läpi. Aina ei kuitenkaan kaikkia rooleja voida käydä läpi. Tällöin on tärkeää keskittyä lapsen kannalta tärkeimpiin rooleihin. (Helminen & Iso-Heiniemi 1999, 17-18.) Työntekijän tehtävänä on auttaa vanhempia näkemään roolin tärkeys lapsen kannalta ja kohdistaa keskustelu lasten saamaan vanhemmuuteen (Karppinen & Airikka 2001, 70; Tapio ym. 2010, 139).

Roolikartan on todettu olevan hyödyllinen työväline päihdeperheiden kohdalla. Roolikartan avulla vanhemmat joutuvat päihdeongelmansa lisäksi kohtaamaan myös vanhemmuutensa. (Tuokko & Kallio 2001, 90, 93.) Päihdevanhempaa pyydetään roolikarttatyöskentelyssä kuvaamaan vanhemmuuttaan selvänä, päihteiden vaikutuksen alaisena ja krapulassa/vieroitusoireissa, mutta roolien toteutumista tarkastellaan erityisesti vanhemman ollessa päihtyneenä (Karppinen & Airikka 2001, 70; Tuokko & Kallio 2001, 92). Päihdevanhemman kohdalla on hyödyllistä keskittyä oleellisimpiin asioihin, koska kaikkea ei voi kerralla muuttaa (Tuokko & Kallio 2001, 92).

Vanhemmuuden roolikartta ei ole tarkka mittari, jolla vanhemmuutta mitattaisiin. Roolikartta ei kerro, milloin vanhemmuus on riittämätöntä tai milloin lapsen hyvinvointi on vaarassa. Roolikartta ei myöskään anna valmiita vastauksia siihen, miten vanhemmuuden puutteita pitäisi korjata. (Helminen 2001, 60; Karppinen & Airikka 2001, 71; Kekkonen ym. 2006, 848.)

#### 9.4.2 Vanhemmuuden palikat

Vanhemmuuden palikat -menetelmän (Liite 10) pohjana on Kansan Raamattuseuran Samassa Veneessä -työryhmän kehittämä Parisuhteen palikat. Vanhemmuuden palikat -menetelmä on puinen palikkatalo, jota on tilattavissa Kirkkohallituksen verkkokoupasti. Menetelmä antaa vanhemmuuden tukemiseen havainnollisen ja konkreettisen työvälineen. Ideaa voi kuitenkin soveltaa, vaikka palikkataloa ei tilaisikaan. Toisaalta palikkatalo ei ole kovin kallis. Menetelmää käytetään vanhemman ja lapsen välisen suhteen tarkasteluun. Menetelmä konkretisoi käytännönläheisesti vanhemmuuden eri alueita ja toimii keskustelun avaajana. Palikoiden avulla avautuvat vanhemmuuden eri osa-alueet, joita lapsi tarvitsee turvalliseen kasvuun ja kehitykseen. Vanhemmuuden palikoissa vanhemmuus jaetaan samoin kuin Parisuhteen palikoissa yhdeksään alueeseen, jotka ovat sitoutuminen, tunteet, seksuaalisuus, riidat, sanat, teot, luottamus, anteeksianto ja rakkaus. (Kansan Raamattuseuran www-sivut 2017.)

Talon perustuksena on sitoutuminen, jonka varaan rakentuu kaikki muu. Sitoutuminen vanhemmuuteen on sitä, että ottaa vastuun ja huolehtii lapsesta. Vanhemman tehtävänä on turvata lapselle tarpeelliset perusasiat ja -turvallisuus. Lapsi tarvitsee vanhempia oppiakseen elämään ja toimimaan tunteidensa kanssa. Lapsen täytyy oppia sietämään myös epämiellyttäviä tunteita. Vanhemman tehtävänä on auttaa lasta nimeämään, mistä tunne on tullut ja miksi. Lapsi tarvitsee suojaa kasvulleen ja seksuaalisuutensa kehittymiselle. Sylissä oleminen ja halaukset ovat tärkeitä ja antavat turvallisen kokemuksen läheisyydestä. Riidat koettelevat sekä vanhempien että lasten hermoja. Riidan jälkeen kaikkien olo on haavoittunut. Kodin ilmapiiri on kuitenkin vanhempien vastuulla ja vanhempien tehtävänä on huolehtia, että riidankin aikana kotona on turvallista. Perheissä tarvitaan paljon positiivisia sanoja. Turvallisessa ilmapiirissä lapsen

on helppo puhua tunteistaan. Vanhemman tehtävänä on pysähtyä todella kuuntelemaan, mitä asiaa lapsella on. Lapset tarkkailevat vanhempiaan ja ottavat heistä mallia. Perheenä toimiminen ja yhdessä vietetty aika vahvistavat yhteenkuuluvuuden tunnetta. Luottamus syntyy askel askeleelta. Vanhempi voi omilla teoillaan vahvistaa luottamusta tai murentaa sitä pala palalta. Rakkaus on arkisia tekoja toisen hyväksi. (Kansan Raamattuseuran www-sivut 2017.)

Vanhemmuuden palikkoihin kuuluu myös yksi vapaavalintainen palikka, jonka jokainen voi nimetä itse (Kansan Raamattuseuran www-sivut 2017).

#### 9.4.3 Vanhemmuuden talo

Vanhemmuuden talo (Liite 11) on sosionomi (AMK) Riikka Viljan ja sosiaalikasvattaja Jaana Tarulan Kellokosken perhekeskus IKIOMA:ssa kehittämä työmenetelmä. Menetelmän ideana on tarkastella perheen toimintatapoja ja perheessä vallitsevia arvoja. Vanhempi/vanhemmat toimivat perheessä talonrakentajina eli luovat perheen sisäiset toimintamallit ja käytännöt. Vertauskuvien, perustukset, seinät sekä ikkunat, avulla voidaan konkretisoida perheeseen liittyviä näkökulmia. Vanhemmuuden talo -menetelmää voi käyttää keskustelun avaajana siten, että vanhempi/vanhemmat rakentavat taloa vaihe vaiheelta. Menetelmän toteuttamiseen riittää kynä ja paperi. Menetelmässä ajatellaan talon olevan yhtä kuin vanhemmuus. Vanhemmuuden talo -työskentelyyn kannattaa varata aikaa yhdestä kahteen tuntia per kerta. Talo kannattaa rakentaa osissa ja jakaa rakennusurakka useammalle tapaamiskerralle. (Tapio ym. 2010, 146-147.)

Talon rakentaminen alkaa talon perustuksesta eli kivijalasta, joka kuvastaa arvoja ja muita perheessä ilmeneviä tärkeitä asioita. Perustusta murentavat asiat piirretään sä röiksi kivijalkaan. Talon seinät ja eristys kuvaavat perheen sisäistä vuorovaikutusta, turvallisuutta ja lämpöä. Vuorovaikutusta heikentävät asiat piirretään lämmön karkaamiseksi seinien ulkopuolelle. Talon katto kuvastaa perhettä kannattelevia tukirakenteita, kuten lähipiiriä, sukulaisia, ystäviä, viranomaisverkostoa, harrastuksia, omaa jaksamista sekä avun pyytämistä ja vastaanottamista. Voimavaroja kuluttavat asiat voi

piirtää katon yläpuolelle sadepisaroiksi. Talon ikkunat kuvaavat perheen yksityisyyden ja avoimuuden välistä suhdetta. Ikkunoista keskusteltaessa voidaan ottaa puheeksi perheessä olevia salaisuuksia. Talon ovi kuvastaa yksilön vapautta, rajojen asettamista perheessä sekä sitä, kuka asioista päättää ja kuinka niistä päätetään. Talon savupiippu kuvastaa tunteiden käsittelyä, esimerkiksi perheen riitelemiskulttuuria ja tunteiden ilmaisua. (Tapio ym. 2010, 148-151.)

Kun vanhemmuuden talo on ulkopuolelta valmis, aloitetaan huoneiden suunnittelu ja sisustus. Tämä vie keskustelua lähemmäs käytännön tasoa. Huoneet (Liite 12) kuvastavat koko perheen yhteistä aikaa sekä omaa aikaa parisuhteelle ja jokaiselle perheenjäsenelle erikseen. Eri huoneet kuvastavat eri asioita. Huonekalut ja sisustus kuvastavat erilaisia tapoja, perinteitä, sääntöjä ja perheen valtasuhteita. (Tapio ym. 2010, 151-153.)

## 9.5 Ajankäyttö

Ajankäyttöympyrä ja -neliö ovat apuvälineitä vuorokausirytmien ja lapsesta huolehtimisen kartoittamiseksi. Menetelmien avulla voidaan konkretisoida ajankäyttöä arjessa sekä hahmottaa mahdollisia huolenaiheita ja voimavaroja. (Terveystieteiden tutkimuslaitoksen www-sivut 2017.) Vanhemman kanssa työskenneltäessä voidaan ajankäyttöympyrän tai -neliön avulla kartoittaa ensin vanhemman vuorokausirytmisiä ja ajankäyttöä ja tämän jälkeen esimerkiksi lapsen vuorokausirytmisiä tai koko perheen yhteistä ajankäyttöä. Ajankäytön tarkastelemisen avulla asiakkaalle voi konkretisoida perheenjäsenten välisten vuorokausirytmien erilaisuus tai perheen yhdessä viettämän ajan vähäisyys. Tällöin hän voi myös havaita, kuinka paljon lapsen pitää hoitaa perheen asioita ja selviytyä itsenäisesti.

### 9.5.1 Ajankäyttöympyrä

Asiakas merkitsee ajankäyttöympyrään (Liite 13) tunti tunnilta vuorokauden tapahtumat. Ajankäyttöympyrä on hyvä jakaa kahteen osaan (Liite 14), jolloin toisessa ympyrässä on vuorokausi aamukuudesta iltakuuteen ja toisessa ympyrässä vuorokausi ilta-

kuudesta aamukuuteen. Kun asiakas on saanut ajankäyttöympyränsä täytettyä, keskustellaan siitä, miltä asiakkaan vuorokausi näyttää. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2017.)

### 9.5.2 Ajankäyttöneliö

Ajankäyttöneliössä (Liite 15 ja Liite 16) on vuorokausi jaettu neljään lohkokon, aamuun, päivään, iltaan ja yöhön. Ajankäyttöneliöön ei merkitä kellonaikoja, vaan lohkot täyttyvät vuorokaudenaikoihin liittyvistä toiminnoista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2017.)

## 10 POHDINTA

Opinnäytetyö on rajattu koskemaan vain aiheen keskeisimpiä käsitteitä, jotta valittuihin käsitteisiin on kyetty paneutumaan syvällisemmin. Toisin sanoen ei ole edes pyritty saamaan työhön mukaan kaikkea aihealueeseen liittyvää, koska tällöin kutakin osa-aluetta olisi kyetty käsittelemään vain pintapuolisesti. Tarkan rajauksen ansiosta opinnäytetyö on pysynyt sopivissa mittasuhteissa ja on ollut mahdollista saada valmiiksi aikataulun puitteissa.

Opinnäytetyössä käytetään termiä päihdeongelma silloinkin, kun lähdeoksessa on mainittu erikseen alkoholiongelma tai huumeongelma. Tämä vapaus on perusteltua, sillä lähdekirjallisuuden (mm. Järvinen 2009, 6-7) mukaan perheiden haavoittuvuus ja voimaantumisen näyttävät samankaltaisina riippumatta päihdeestä.

Opinnäytetyössä on panostettu laajaan ja perusteelliseen kirjallisuuskatsaukseen sekä kiinnitetty huomiota lähdekirjallisuuden laadukkuuteen. Luotettavuuden varmistamiseksi on lähdemateriaaleista opinnäytetyön ulkopuolelle rajattu toisen käden lähteet, muun muassa opinnäytetyöt sekä Pro gradu-tutkielmat. Lähdekirjallisuus on ajankoh- taista ja relevanttia, vaikka osa siitä onkin 2000-luvun taitteesta. Lähdekirjallisuutta

aiheesta löytyy paljon. Tärkeää onkin osata jossakin vaiheessa lopettaa lähdemateriaalin hankinta. Opinnäytetyössä on käytetty tutkimuksellisista opinnäytetöistä tuttua tiedonhaun kyllästeisyyden käsitettä. Lähdekirjallisuuden hankinta lopetetaan siis siinä vaiheessa, kun aiheesta on saatu oleellinen tieto esille ja uutta merkittävää tietoa ei enää löydy.

Saadun palautteen perusteella työmenetelmäkansio on onnistunut. Se on visuaalisesti selkeä, huolellisesti tehty ja johdonmukaisesti etenevä. Kuvien avulla työmenetelmien idea selkeytyy oleellisesti. Valitut työmenetelmät ovat käyttökelpoisia ja konkreettisia sekä hyvin sovellettavissa eri asiakkaiden tarpeisiin. Ne tuovat hyvin esille lapsen näkökulmaa ja elämää päihdeperheen arjessa. Työmenetelmät ovat helppokäyttöisiä, eivätkä vaadi kalliita materiaaleja tai aikaa vieviä etukäteisvalmisteluja, joten niiden vakiintuminen osaksi jokapäiväistä työtä ajattelisi olevan luontevaa. Tämän perusteella voi ajatella opinnäytetyön tavoiteasettelun olevan toimiva ja tavoitteiden tulleen myös saavutetuiksi. Kirjallisuudesta ja internetistä löytyy ohjeita siihen, kuinka laatia hyvä potilasohje/esite, PowerPoint-esitys, perehdytyskansio tai teknisen laitteen käyttöohje. Sen sijaan ohjeita työmenetelmäkansion laadintaan ei juurikaan löydy. Siispä on vain luotettava omaan arvioon sekä saatuun palautteeseen.

Opinnäytetyön tekemisen myötä huomaa, kuinka tärkeää huolellisen toiminta- ja aikataulusuunnitelman tekeminen toiminnallisessa opinnäytetyössä on. Näin aikataulussa pysyminen on huomattavasti helpompaa ja opinnäytetyön tekemisestä tulee johdonmukaisempaa ja suunnitelmallisempaa. Aiheen parissa vierähtää aikaa ja siksi aiheen valintaan kannattaa panostaa. Aiheen on oltava tekijälleen mieluinen, jotta sen jaksaa tehdä loppuun saakka kunnolla. Opinnäytetyön viimeistelyyn ja hienosäätöön kuluu yllättävän paljon aikaa ja sitä voisi jatkaa lähes loputtomiin. Tärkeää on kuitenkin osata joskus lopettaa.

Toiminallisen opinnäytetyön tekeminen opettaa tekijälleen pitkäjänteisyyttä, suunnitelmallisuutta ja joustavuutta. Vaikka suunnitelman huolellinen tekeminen onkin tärkeää, on myös tärkeää välttää liian lukkoon lyötyjä suunnitelmia. Muutoksia suunnitelmiin tulee ja joustavuutta vaaditaan. Joustavuuden ansiosta opinnäytetyö vastaa paremmin kohderyhmän tarpeisiin, näkökulma on perustellumpi ja opinnäytetyöstä saatu hyöty kohdennetumpi.



Opinnäytetyön tekemisen myötä lapsen elämän haasteellisuus päihdeperheen arjessa sekä lapsen näkökulman huomioon ottamisen tärkeys konkretisoituvat. Vasta tulevaisuus näyttää työkalupakin toimivuuden ja siitä saatavan hyödyn. Jatkotutkimushaasteena voisikin olla jonkin ajan kuluttua tehtävä selvitys siitä, miten työkalupakki on otettu psykososiaalisissa laitospalveluissa käyttöön. Tutkia voisi sitä, ovatko lapsen näkökulman huomioon ottaminen sekä vanhemmuuden tukeminen lisääntyneet. Toinen tutkimusaihe voisi olla psykososiaalisten laitospalveluiden asiakkaille tehtävä selvitys siitä, kokevatko he vanhemmuuden taitojensa vahvistuneen työkalupakin käyttöön oton myötä.

## LÄHTEET

- Asikainen, P. 2015. Toiminnallisia menetelmiä ja työvälineitä lastensuojelun perhetyössä - Uusperheneuvojakoulutuksen antia käytännön työhön. Lappeenranta: Uusperheneuvojakoulutus 2014-2015. Viitattu 15.3.2017. [http://www.uusperheneuvoja.fi/wp-content/uploads/2014/11/Asikainen-Pirjo\\_Toiminnallisia-menetelmi%C3%A4-ja-ty%C3%B6v%C3%A4lineit%C3%A4-lastensuojelun-perhety%C3%B6ss%C3%A4.pdf](http://www.uusperheneuvoja.fi/wp-content/uploads/2014/11/Asikainen-Pirjo_Toiminnallisia-menetelmi%C3%A4-ja-ty%C3%B6v%C3%A4lineit%C3%A4-lastensuojelun-perhety%C3%B6ss%C3%A4.pdf)
- Finne-Tuulasaho, K. 2009. Kohti yhteistä kasvua – kohtaamisia lapsen ja vanhemman kanssa perhekuntoutusosastolla. *Perheterapia* 3, 20-21.
- Haavisto, H. 2003. Lapsen huomioiminen päihdeperhetyössä. Teoksessa V. Kujala (toim.) *Eevan perhe. Näkökulmia päihteiden käytöstä kärsivien naisten/äitien ja heidän lastensa tukemiseen*. Helsinki: Sininauhaliitto, 16-17.
- Helminen, M.-L. & Iso-Heiniemi, M. 1999. *Vanhemmuuden roolikartta. Käyttäjän opas*. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.
- Helminen, M.-L. 2001. Vanhemmuuden roolikartan käyttökokeuksia. Teoksessa M. Rautiainen (toim.) *Vanhemmuuden roolikartta. Syvennä ja sovela*. Helsinki: Suomen Kuntaliitto, 60-61.
- Holm, P. 2008. Kommentteja vanhemmuuden tutkimisesta ja arvioimisesta. *Perheterapia* 4, 43-44, 46.
- Holmberg, J., Salo-Chydenius, S., Kurki, M. & Hämäläinen, R. 2015. Päihdehoitotyö ja ihmisen elämäntyyli. Teoksessa A. Stormi (toim.) *Päihdehoitotyö*. Helsinki: Sanoma Pro Oy, 358-360, 371-372, 394.
- Holmberg, T. 2003a. *Lapset ja vanhempien päihdeongelma. Opas vanhemmille, lastensuojelun ammattilaisille ja muille lasten kanssa työskenteleville*. Helsinki: Lasten Keskus/A-klinikkasäätiö. A-klinikkasäätiön raporttisarja nro 48.
- Holmberg, T. 2003b. *Lapset ja vanhempien päihdeongelma*. Teoksessa S. Laiho Et ole yksin Pikku-Kurre. Helsinki: Lasten Keskus/A-klinikkasäätiö. A-klinikkasäätiön raporttisarja nro 47.
- Holmila, M. & Ilva, M. 2010. Näkymätön uhri vai pätevä toimija? Vanhempiensa päihteidenkäytöstä kärsivien lasten mielipiteitä ja selviytymiskeinoja. Teoksessa M. Roine, M. Ilva & J. Takala (toim.) *Lapsuus päihteiden varjossa. Vanhempien päihteidenkäytöstä kärsivät lapset tutkimuksessa ja käytännön työssä*. Helsinki: A-klinikkasäätiö. A-klinikkasäätiön raporttisarja nro 57, 50-51. Viitattu 6.1.2017. [http://lasinenlapsuus.fi/sites/default/files/pdf/lapsuus\\_paihteiden\\_varjossa\\_vanhempien\\_paihteidenkaytosta\\_karsivat\\_lapset.pdf](http://lasinenlapsuus.fi/sites/default/files/pdf/lapsuus_paihteiden_varjossa_vanhempien_paihteidenkaytosta_karsivat_lapset.pdf)
- Holmila, M., Raitasalo, K. & Tigerstedt, C. 2016. *Johdanto: Sukupolvien sillat ja kasvamisen karikat – vanhemmat, lapset ja alkoholi*. Teoksessa M. Holmila, K. Raitasalo & C. Tigerstedt (toim.) *Sukupolvien sillat ja kasvamisen karikat – vanhemmat, lapset ja alkoholi*. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus. Teema 25, 7. Viitattu 10.1.2017. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-738-1>

Holmila, M., Raitasalo, K., Autti-Rämö, I. & Notkola, I.-L. 2013. Päihdeongelmaisten äitien lapset. Teoksessa K. Warpenius, M. Holmila & C. Tigerstedt (toim.) Alkoholi- ja päihdehaitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 36-37, 43. Viitattu 15.1.2017.

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-519-2>

Hyytinen, R. 2007. Lapsi, huumeperhe ja toivo. Lapsen todellistuminen huumeperheen kuntoutusprosessissa. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto ry. Ensi- ja turvakotien liiton julkaisu 37.

Ijäs, K. 2012. Sukupuu. Avain oman elämän ja perheen ymmärtämiseen. 6. uud. p. Helsinki: Kustannus-Osakeyhtiö Kotimaa/Kirjapaja.

Ilva, M. & Roine, M. 2010. Vanhempien päihteidenkäytön vaikutukset lapseen: katsaus aiheesta tehtyyn suomalaistutkimukseen. Teoksessa M. Roine, M. Ilva & J. Takala (toim.) Lapsuus päihteiden varjossa. Vanhempien päihteidenkäytöstä kärsivät lapset tutkimuksessa ja käytännön työssä. Helsinki: A-klinikkasäätiö. A-klinikkasäätiön raporttisarja nro 57, 21, 23. Viitattu 12.1.2017. [http://lasinenlapsuus.fi/sites/default/files/pdf/lapsuus\\_paihteiden\\_varjossa\\_vanhempien\\_paihteidenkaytosta\\_karsiivat\\_lapset.pdf](http://lasinenlapsuus.fi/sites/default/files/pdf/lapsuus_paihteiden_varjossa_vanhempien_paihteidenkaytosta_karsiivat_lapset.pdf)

Inkinen, M., Holmberg, J., Partanen, A., Kylmänen, P. & Saarinen, T. 2015. Päihdehoitotyö toimintana. Teoksessa A. Stormi (toim.) Päihdehoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy, 339-341, 343, 487.

Itäpuisto, M. 2001. Pullon varjosta valoon. Vanhempiensa alkoholinkäytöstä kärsineiden selviytymistarinoita. Kuopio: Kuopion yliopisto. Kuopion yliopiston selvityksiä E. Yhteiskuntatieteet 22.

Itäpuisto, M. 2005. Kokemuksia alkoholiongelmaisten vanhempien kanssa eletystä lapsuudesta. Väitöskirja. Kuopion yliopisto. Kuopion yliopiston julkaisuja E. Yhteiskuntatieteet 124. Viitattu 20.1.2017. <https://core.ac.uk/download/pdf/15167513.pdf>

Itäpuisto, M. 2008. Pullon pohjimmaisat. Lapsi, perhe ja alkoholi. Helsinki: Kotimaa-Yhtiöt Oy/Kirjapaja.

Jäppinen, O., Kaleva, S. & Husso, V.-M. 2015. Perhepeili kriisityön menetelmänä. Perheterapia 1, 17, 24. Viitattu 28.2.2017. [http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/inline/Julkaisut/perheterapia-lehti/perheterapia\\_2\\_2015\\_net.pdf](http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/inline/Julkaisut/perheterapia-lehti/perheterapia_2_2015_net.pdf)

Järvinen, R. 2009. Päihdeperhe A-klinikalla. Perheterapia 3, 6-8.

Järvinen, R., Lankinen, A., Taajamo, T., Veistilä, M. & Virolainen, A. 2012. Perheen parhaaksi. Perhetyön arkea. 2. uud. p. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Kansan Raamattuseuran www-sivut. 2017. Vanhemmuuden palikat. Viitattu 26.3.2017. <http://www.kansanraamattuseura.fi>

Kanste, O., Halme, N., Kuussaari, K., Partanen, A., Tenkanen, T., Pitkänen, T., Kaskela, T. & Perälä, M.-L. 2014a. Päihdepalvelut sekä lasten ottaminen huomioon ja yhteistoiminnan ohjaus päihdepalveluissa. Teoksessa M.-L. Perälä, O. Kanste, N. Halme, T. Pitkänen, K. Kuussaari, A. Partanen & S. Nykänen (toim.) Vanhempi päihdepalveluissa – tuki, osallisuus ja yhteistoiminta. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Raportteja 21/2014, 26, 32. Viitattu 6.2.2017.

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-214-0>

Kanste, O., Halme, N., Nykänen, S. & Perälä, M.-L. 2014b. Päihdehoitoyksiköiden näkökulma päihdepalveluja käyttävien vanhempien tuen tarpeisiin ja yhteistoimintaan. Teoksessa M.-L. Perälä, O. Kanste, N. Halme, T. Pitkänen, K. Kuussaari, A. Partanen & S. Nykänen (toim.) Vanhempi päihdepalveluissa – tuki, osallisuus ja yhteistoiminta. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Raportteja 21/2014, 107. Viitattu 6.2.2017. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-214-0>

Kanste, O., Pitkänen, T. & Perälä, M.-L. 2013. Lapsiperheet hukassa päihdepalveluissa. Premissi 5, 33-35.

Kanste, O., Pitkänen, T., Halme, N., Kaskela, T., Kuussaari, K., Partanen, A. & Perälä, M.-L. 2014c. Johtopäätökset ja toimenpide-ehdotukset. Teoksessa M.-L. Perälä, O. Kanste, N. Halme, T. Pitkänen, K. Kuussaari, A. Partanen & S. Nykänen (toim.) Vanhempi päihdepalveluissa – tuki, osallisuus ja yhteistoiminta. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Raportteja 21/2014, 201-203, 206-207. Viitattu 6.2.2017.

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-214-0>

Karppinen, T. & Airikka, S. 2001. Vanhemmuuden roolikartta avohuollon perheyössä. Teoksessa M. Rautiainen (toim.) Vanhemmuuden roolikartta. Syvennä ja sovelle. Helsinki: Suomen Kuntaliitto, 70-71.

Kasvattajan kapsäkki – ohjaajan opas ja muuta materiaalia. 2005a. Ohjaajan opas. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto ry. Viitattu 15.3.2017. <http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/6c9088e870792f6e1efe28d55ffc2356/1490529190/application/pdf/42934/MLL%20KK%20251005.pdf>

Kasvattajan kapsäkki – ohjaajan opas ja muuta materiaalia. 2005b. Vanhemman työkirja. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto ry. Viitattu 26.3.2017. <http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/6c9088e870792f6e1efe28d55ffc2356/1490529190/application/pdf/42934/MLL%20KK%20251005.pdf>

Kekkonen, M. 2004. Vanhemmuutta etsimässä ja tukemassa. Lapsiperheiden peruspalveluiden kehittäminen. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämisskeskus Stakes. Raportteja 281. Viitattu 15.3.2017. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77109/R281-2004-VERKKO.pdf?sequence=1>

Kekkonen, M., Aavaluoma, S. & Rautiainen, M. 2006. Vanhemmuuden monet roolit. Suomen Lääkärilehti 8, 848. Viitattu 15.3.2017. <http://www.fimnet.fi/lil-lukka.samk.fi/cl/laakarilehti/pdf/2006/SLL82006-847.pdf>

- Kiikkala, I. 2007. Kehittämistyö ja jatkuva muutos. Teoksessa R. Väistö (toim.) Työntekijä oman työnsä kehittäjänä. Joensuu: Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun julkaisuja C: Tiedotteita, 27, 67. Viitattu 10.3.2017. [http://www.karelia.fi/julkaisut/sahkoinenjulkaisu/c27\\_verkkojulkaisu.pdf](http://www.karelia.fi/julkaisut/sahkoinenjulkaisu/c27_verkkojulkaisu.pdf)
- Kiuttu, J. & Väisänen, E. 2000. Perhelääkärin työskentelymallit ja yhteistyö. Duodecim 116, 2409. Viitattu 15.3.2017. <http://www.terveyskirjasto.fi/xme-dia/duo/duo91868.pdf>
- Kouvonen, P. 2016. Perheille tarjottava kasvatuksen tuki ja sen kehittämistarpeet. Teoksessa M. Holmila, K. Raitasalo & C. Tigerstedt (toim.) Sukupolvien sillat ja kasvamisen karikot – vanhemmat, lapset ja alkoholi. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos. Teema 25, 177. Viitattu 10.1.2017. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-738-1>
- Kujasalo, A. & Nykänen, H. 2005. Viinin viemää. Nainen alkoholin ansassa. Helsinki: Myllyhoitoyhdistys ry/Kirjapaja Oy.
- Laukkanen, M. 2011. Perhearviointi – perheen voimavarojen, vahvuuksien ja vaikeuksien arviointimenetelmä. Perheterapia 2, 6-7, 9, 14.
- Launonen, M. & Mansnerus, E. 2005. Kun lapsi saa yrittämään kuiville. Sairaanhoidtaja 4, 15-16.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto ry:n www-sivut. 2017. Vanhempainnetti. Viitattu 26.3.2017. <http://www.mll.fi>
- Marttunen, M. 2005. Riittävän hyvä vanhemmuus. Kansanterveys 9, 5. Viitattu 10.3.2017. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201210018979>
- Mattila, K.-P. 2002. Lapsen näkeminen yksilöllisenä persoonana. Teoksessa H. Simula (toim.) Hynttyyt yhdessä. Pohdintaa päihdeperheiden eheytymisestä. Helsinki: Sininauhaliitto, 17.
- Myllärniemi, A. 2007. Lastensuojelun avohuollon perhetyö ammattikäytäntönä – Jäsenyksiä perhetyöstä toimintatutkimuksen valossa. Helsinki: Heikki Waris –instituutti. Soccan ja Heikki Waris –instituutin julkaisusarja 2007. Viitattu 10.3.2017. [http://www.socca.fi/files/90/Lastensuojelun\\_perhetyo\\_ammattikaytantona.pdf](http://www.socca.fi/files/90/Lastensuojelun_perhetyo_ammattikaytantona.pdf)
- Mäkelä, R. & Simojoki, K. 2015. Alkoholiongelmaisen asumis- ja tukipalvelut. Teoksessa M. Aalto, H. Alho, K. Kiiänmaa & L. Lindroos (toim.) Alkoholiriippuvuus. 3. uud. p. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 78.
- Mäkelä, R. 2015. Lapsen näkökulman huomioiminen alkoholiongelmien hoidossa. Teoksessa M. Aalto, H. Alho, K. Kiiänmaa & L. Lindroos (toim.) Alkoholiriippuvuus. 3. uud. p. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 113.
- Nätkin, R. 2016. Muuttuva suomalainen perhe-elämä ja alkoholin käyttötavat – kirjan yhteenvetoa. Teoksessa M. Holmila, K. Raitasalo & C. Tigerstedt (toim.) Sukupolvien sillat ja kasvamisen karikot – vanhemmat, lapset ja alkoholi. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos. Teema 25, 159. Viitattu 10.1.2017. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-738-1>

Partanen, A. & Kurki, M. 2015. Päihdehoitotyön ulottuvuudet ja toimintaympäristöt. Teoksessa A. Stormi (toim.) Päihdehoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy, 202, 204-205.

Partanen, A. 2015. Yhteiskunta, päihteet ja riippuvuus. Teoksessa A. Stormi (toim.) Päihdehoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy, 486-489.

Paunu, P. 2010. Lasten roolit alkoholiperheessä. Teoksessa H. Lyden (toim.) Naisten kanssa tehtävä päihdetyö. Helsinki: A-Klinikkasäätiö, 21-22.

Peltoniemi, T. 2005. Suomalaisten lasinen lapsuus. Tiimi 2, 3. Viitattu 12.3.2017. [http://lasinenlapsuus.fi/sites/default/files/pdf/suomalaisten\\_lasinen\\_lapsuus\\_1994\\_ja\\_2004\\_artikkeli.pdf](http://lasinenlapsuus.fi/sites/default/files/pdf/suomalaisten_lasinen_lapsuus_1994_ja_2004_artikkeli.pdf)

Pesäpuu ry:n www-sivut. 2017. Verkkokauppa. Viitattu 26.3.2017. <http://www.pesapuu.fi>

Piispa, M. 2010. Alkoholivalistusta vanhemmille. Arviointi Viisas vanhemmuus –ohjelmasta 2009. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 4/2010. Viitattu 14.2.2017. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201205084965>

Pirkanen, H. 2014. Alkoholi, isyys ja valta. Ongelmajuovat isät miesten elämäntarinoissa. Helsinki: Väestöliitto. Väestötutkimuslaitoksen julkaisusarja D 53/2011. Viitattu 20.2.2017. [http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/a61e1261ce1894e2ebb4e78f15f47350/1488209900/application/pdf/3231027/Alkoholi%20isyys%20ja%20valta\\_net.pdf](http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/a61e1261ce1894e2ebb4e78f15f47350/1488209900/application/pdf/3231027/Alkoholi%20isyys%20ja%20valta_net.pdf)

Pirkanen, H., Holmila, M., Kataja, K., Simonen, J. & Tigerstedt, C. 2016. Alkoholismista toipuneen paluu vanhemmuuteen. Teoksessa M. Holmila, K. Raitasalo & C. Tigerstedt (toim.) Sukupolvien sillat ja kasvamisen karikot – vanhemmat, lapset ja alkoholi. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Teema 25, 48-50, 52. Viitattu 10.1.2017. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-738-1>

Pitkänen, T. 2013. Lasten huomioon ottaminen päihdehoidossa. Tiimi 3, 26. Viitattu 12.3.2017. [http://www.a-klinikka.fi/tiedostot/tutkittua/Tiimi\\_313.pdf](http://www.a-klinikka.fi/tiedostot/tutkittua/Tiimi_313.pdf)

Pitkänen, T., Kaskela, T., Halme, N. & Perälä, M.-L. 2014a. Päihdehoidossa olevien vanhempien huolet ja tuen tarpeet sekä kokemukset palveluista. Teoksessa J. Lammi-Taskula & S. Karvonen (toim.) Lapsiperheiden hyvinvointi 2014. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 274.

Pitkänen, T., Kaskela, T., Halme, N. & Perälä, M.-L. 2014b. Päihdepalveluja käyttäneiden pienten lasten vanhempien tuen tarve, elämäntilanne ja kokemukset palveluista. Teoksessa M.-L. Perälä, O. Kanste, N. Halme, T. Pitkänen, K. Kuussaari, A. Partanen & S. Nykänen (toim.) Vanhempi päihdepalveluissa – tuki, osallisuus ja yhteistoiminta. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Raportteja 21/2014, 67. Viitattu 6.2.2017. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-214-0>

Porin kaupungin www-sivut. 2017. Mielenterveys- ja päihdepalvelut. Viitattu 27.3.2017. [www.pori.fi](http://www.pori.fi)

Päihdeongelmaisten vanhempien lasten tukipalvelujen varmistaminen. 2011. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2011:14. Työryhmän raportti. Viitattu 8.2.2017. [URN:ISBN:978-952-00-3148-0](https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3148-0)

Päihdepalvelujen laatusuositukset. 2002. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2002:3. Viitattu 12.3.2017. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/111529/paihdepalv.pdf>

Pääkaupunkiseudun kouluterveyskyselytyöryhmä. 2008. Ajankäyttöympyrä. Viitattu 26.3.2017. [https://www.vantaa.fi/instancedata/prime\\_product\\_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/111062\\_67447\\_Ajankayttoympyra\\_oppilaalle.pdf](https://www.vantaa.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/111062_67447_Ajankayttoympyra_oppilaalle.pdf)

Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus Soccan www-sivut. 2017. Lastensuojelun työkalupakki. Viitattu 26.3.2017. <http://www.socca.fi/kehittaminen/lastensuojelu/tyokalupakki>

Raitasalo, K., Holmila, M. & Jääskeläinen, M. 2016. Vanhempien päihdeongelmista aiheutuvat haitat lapselle. Teoksessa M. Holmila, K. Raitasalo & C. Tigerstedt (toim.) Sukupolvien sillat ja kasvamisen karikot – vanhemmat, lapset ja alkoholi. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus. Teema 25, 83. Viitattu 10.1.2017. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-738-1>

Rask, K. & Pasanen, S. 2003. Perhekuntoutuksesta valmiuksia päihitteettömyyteen, vanhemmuuteen ja elämänhallintaan. Perheen yhdistetty hoito (PYY) -kuntoutusprosessin arviointi. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja A. Tutkimuksia 2.

Rask, R. 2015. Sisarussuhteet uusperheessä. Menetelmiä sisarussuhteiden havainnointiin sekä tukemiseen. Turku: Uusperheneuvojakoulutus. Hanketehtävä. Viitattu 15.3.2017. [http://www.uusperheneuvoja.fi/wp-content/uploads/2014/11/Rask-Riikka\\_Sisarussuhteet-uusperheess%C3%A4-Menetelmi%C3%A4-sisarussuhteiden-havainnointiin-sek%C3%A4-tukemiseen.pdf](http://www.uusperheneuvoja.fi/wp-content/uploads/2014/11/Rask-Riikka_Sisarussuhteet-uusperheess%C3%A4-Menetelmi%C3%A4-sisarussuhteiden-havainnointiin-sek%C3%A4-tukemiseen.pdf)

Roine, M. & Ilva, M. 2010. Joka neljännessä suomalaisperheessä käytetään lasten näkökulmasta liikaa päihteitä. Teoksessa M. Roine, M. Ilva & J. Takala (toim.) Lapsuus päihteiden varjossa. Vanhempien päihteidenkäytöstä kärsivät lapset tutkimuksessa ja käytännön työssä. Helsinki: A-klinikkasäätiö. A-klinikkasäätiön raporttisarja nro 57, 34. Viitattu 6.1.2017. [http://lasinenlapsuus.fi/sites/default/files/pdf/lapsuus\\_paihteiden\\_varjossa\\_vanhempien\\_paihteidenkaytosta\\_karsivat\\_lapset.pdf](http://lasinenlapsuus.fi/sites/default/files/pdf/lapsuus_paihteiden_varjossa_vanhempien_paihteidenkaytosta_karsivat_lapset.pdf)

Roine, M. 2016. Verkkoympäristö vanhempien juomisesta kärsivien tyttöjen tuen tilana. Teoksessa K. P. Kallio, A. Ritala-Koskinen & N. Rutanen (toim.) Missä lapsuutta tehdään? Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 106, 75, 80. Viitattu 24.2.2017. [http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/missa\\_lapsuutta\\_tehdaan.pdf](http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/missa_lapsuutta_tehdaan.pdf)



- Roine, M., Ilva, M. & Takala, J. 2010. Johdatus lapsuus päihteiden varjossa -raporttiin. Teoksessa M. Roine, M. Ilva & J. Takala (toim.) Lapsuus päihteiden varjossa. Vanhempien päihteidenkäytöstä kärsivät lapset tutkimuksessa ja käytännön työssä. Helsinki: A-klinikkasäätiö. A-klinikkasäätiön raporttisarja nro 57, 11-12. Viitattu 6.1.2017. [http://lasinenlapsuus.fi/sites/default/files/pdf/lapsuus\\_paihteiden\\_varjossa\\_vanhempien\\_paihteidenkaytosta\\_karsivat\\_lapset.pdf](http://lasinenlapsuus.fi/sites/default/files/pdf/lapsuus_paihteiden_varjossa_vanhempien_paihteidenkaytosta_karsivat_lapset.pdf)
- Ruisniemi, A. 2006. Minäkuvan muutos päihderiippuvuudesta toipumisessa. Tutkimus yhteisöllisestä päihdekuntoutuksesta. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Viitattu 22.1.2017. <http://urn.fi/urn:isbn:951-44-6619-5>
- Rönkkö, L. & Rytönen, T. 2010. Monisäikeinen perhetyö. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Saarto, A. 2010. Lapsikeskeinen päihdetyö kehittämis- ja tutkimushaasteena. Teoksessa M. Roine, M. Ilva & J. Takala (toim.) Lapsuus päihteiden varjossa. Vanhempien päihteidenkäytöstä kärsivät lapset tutkimuksessa ja käytännön työssä. Helsinki: A-klinikkasäätiö. A-klinikkasäätiön raporttisarja nro 57, 6. Viitattu 6.1.2017. [http://lasinenlapsuus.fi/sites/default/files/pdf/lapsuus\\_paihteiden\\_varjossa\\_vanhempien\\_paihteidenkaytosta\\_karsivat\\_lapset.pdf](http://lasinenlapsuus.fi/sites/default/files/pdf/lapsuus_paihteiden_varjossa_vanhempien_paihteidenkaytosta_karsivat_lapset.pdf)
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Viitattu 17.12.2016. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>
- Seppänen, P., Hansen, M., Janhunen, T., Kytöpuu, K., Salo, S., Seppänen, S., Tapio, N. & Vilen, M. 2010. Perhetyön työkalupakki täydentyy. Teoksessa M. Vilen, P. Seppänen, N. Tapio & R. Toivanen (toim.) Kohtaamisia lapsiperheissä. Menetelmiä perhetyöhön. Helsinki: Kustannus-Osakeyhtiö Kotimaa/Kirjapaja, 208, 221-223.
- Simonen, J., Pirskanen, H., Kataja, K., Holmila, M. & Tigerstedt, C. 2016. Kun vanhempi juo liikaa – nuorten kokemukset ja voimavarat. Teoksessa M. Holmila, K. Raitasalo & C. Tigerstedt (toim.) Sukupolvien sillat ja kasvamisen karikot – vanhemmat, lapset ja alkoholi. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Teema 25, 65. Viitattu 10.1.2017. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-738-1>
- Simula, H. 2002. Perheen tukeminen ja hädän näkeminen. Teoksessa H. Simula (toim.) Hynttyyt yhdessä. Pohdintaa päihdeperheiden eheytymisestä. Helsinki: Sini-nauhaliitto, 10, 13.
- Soisalo, R. 2011. Parentifikaatio – roolien vääristyminen perheessä, syitä ja seurauksia. Perheterapia 2, 53-54.
- Taitto, A. 2002. Huomaa lapsi. Päihdeongelma perheessä. Helsinki: Lasten Keskus/LK-kirjat.
- Takala, J. & Roine, M. 2013. Nuorten kokemuksia aikuisten alkoholinkäytöstä. Teoksessa K. Warpenius, M. Holmila & C. Tigerstedt (toim.) Alkoholi- ja päihdehaitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, 24, 26, 28. Viitattu 15.1.2017. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-519-2>



Tapio, N., Seppänen, P., Hyppönen, T., Janhunen, T., Prusila, L., Salo, S., Toivanen, R. & Vilen, M. 2010. Parisuhde ja vanhemmuus. Teoksessa M. Vilen, P. Seppänen, N. Tapio & R. Toivanen (toim.) Kohtaamisia lapsiperheissä. Menetelmiä perhetyöhön. Helsinki: Kustannus-Osakeyhtiö Kotimaa/Kirjapaja, 128, 130-131, 137, 139, 142-143, 145-153.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. 2017. Lastensuojelun käsikirja. Viitattu 26.3.2017. <https://www.thl.fi>

Tuokko, T. & Kallio, T. 2001. Käytännön kokemuksia vanhemmuuden roolikartan käytöstä päihdeongelmaisten perhehoidossa. Teoksessa M. Rautiainen (toim.) Vanhemmuuden roolikartta. Syvennä ja sovela. Helsinki: Suomen Kuntaliitto, 90-93.

Tuomola, P. 2012. Lapsi päihdeperheessä. Teoksessa K. Seppä, M. Aalto, H. Alho & K. Kiiänmaa (toim.) Huume- ja lääkeriippuvuudet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 150.

Törmä, T. 2011. Juovasta äidistä raittiiksi äidiksi – alkoholismista toipumisen prosessi äitien kertomana. Väitöskirja. Oulun yliopisto. E Scientiae Rerum Socialium 123. Viitattu 15.1.2017. <http://urn.fi/urn:isbn:9789514297236>

Varsinais-Suomen Lastensuojelukuntayhtymän www-sivut. 2017. Vanhemmuuden roolikartta. Viitattu 26.3.2017. <http://www.vslk.fi>

Vehmanen, M. 2012. Onkohan lapsiperheessä alkoholiongelma? Suomen Lääkärilehti 13–14, 1190. Viitattu 22.1.2017. <http://www.fimnet.fi/lilukka.samk.fi/cl/laakarilehti/pdf/2010/SLL132010-1190.pdf>

Veistilä, M., Leimio-Reijonen, S. & Rantalainen, E. 2011. Verkostotyön periaatteet – Verkostokartta. Päijät-Hämeen ja Itä-Uudenmaan sosiaalialan osaamiskeskus Verso. Viitattu 26.3.2017. <http://paihdekehitys.fi/tiedostot/verkostokartta.pdf>

Viljamaa, M.-L. 2003. Neuvola tänään ja huomenna. Vanhemmuuden tukeminen, perhekeskeisyys ja vertaistuki. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Studies in Education, Psychology, and Social Research 212. Viitattu 26.2.2017. <http://urn.fi/URN:ISBN:951-39-1427-5>

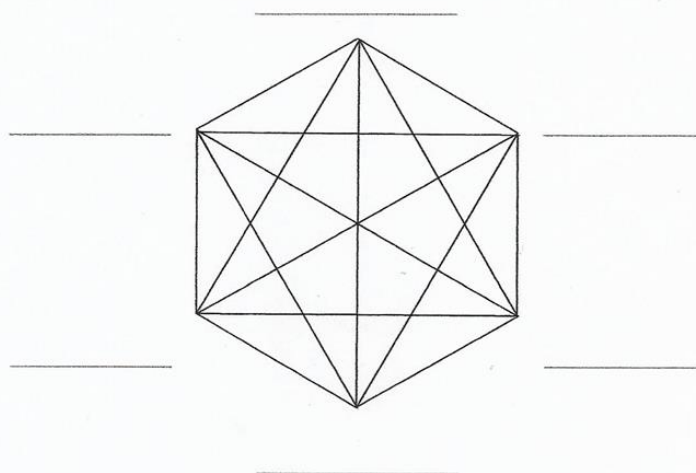
Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1.-2. p. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Ylitalo, P. (toim.) 2011. Roolikartta. Vanhemmuuden, parisuhteen ja itsenäistymisen tueksi. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.

## Arvot arkeen!

Mieti, mikä on elämässäsi tärkeää tällä hetkellä. Valitse kuusi tärkeintä asiaa ja merkitse ne kuution kärkiin.

Jokainen näistä kuudesta tärkeästä asiasta on yhdistetty viivalla toisiinsa. Vertaa kutakin asiaa pareittain toisiinsa ja piirrä nuolenkärki osoittamaan siihen suuntaan, kumpi asioista tuntuu sinusta tärkeämmältä. Arvioi esimerkiksi, kumpi vaikuttaa ensisijaisesti valintoihisi.



Tämän jälkeen voit laskea kunkin asian saamat nuolenkärjet ja järjestää asiat tämän perusteella tärkeysjärjestykseen. Miltä näyttää? Onko tulos yllättävä?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

Kuution voi täyttää monella tavalla. Kokeile erilaisia yhdistelmiä.

## Arvotyöskentelyn avaimet – Pysähdy, pohdi ja puntaroi

Seuraavassa tehtävässä voit tarkastella elämäsi tärkeitä asioita ja niiden merkitystä niin omaan kuin läheistesi elämään.

### 1. Pysähdy hetkeksi

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- Mieti, mikä on tärkeää elämässäsi.
- Valitse yksi asia, jota haluat tarkastella lähemmin.

### 2. Tutustu itseesi

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- Mitä ajatuksia tai tunteita sinussa herää?
- Millä tavoin ajatuksesi tai tunteesi näkyvät?
- Mitä merkitystä ajatuksillasi ja toiminnallasi on?

### 3. Tutustu muihin

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- Miten muut suhtautuvat?
- Miten se näkyy arjen tilanteissa?
- Miten muiden suhtautuminen vaikuttaa sinuun ja läheisiisi?

### 4. Kyseenalaista

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- Oletko tyytyväinen?
- Mikä on hyvin?
- Mikä on huonosti?

### 5. Etsi ratkaisuja

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- Mitä haluaisit muuttaa?
- Minkä pitäisi muuttua?
- Kenen pitäisi tehdä jotain?
- Mitä itse voisit tehdä?

### 6. Tartu toimeen

\_\_\_\_\_

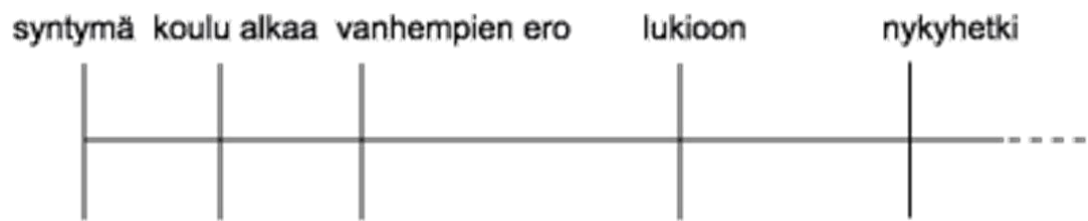
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

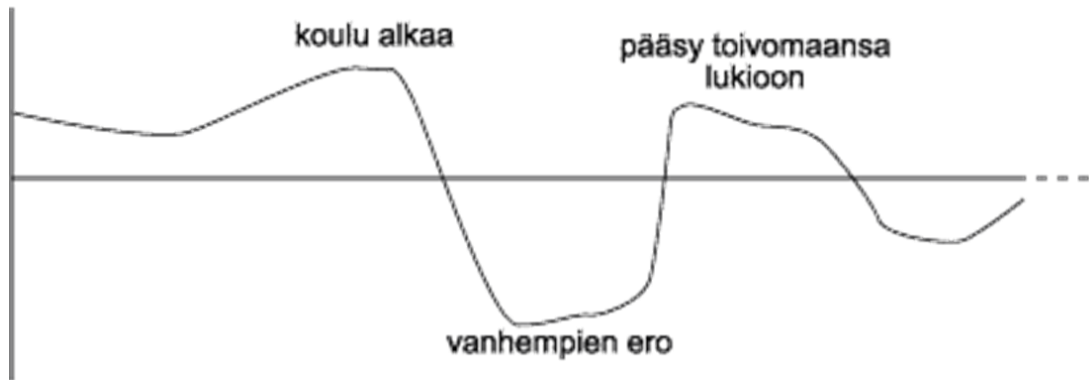
- Mistä voisit aloittaa?
- Kenen kanssa voisit tehdä tai toimia?
- Miten voisit tarttua toimeen?

## ELÄMÄNJANA



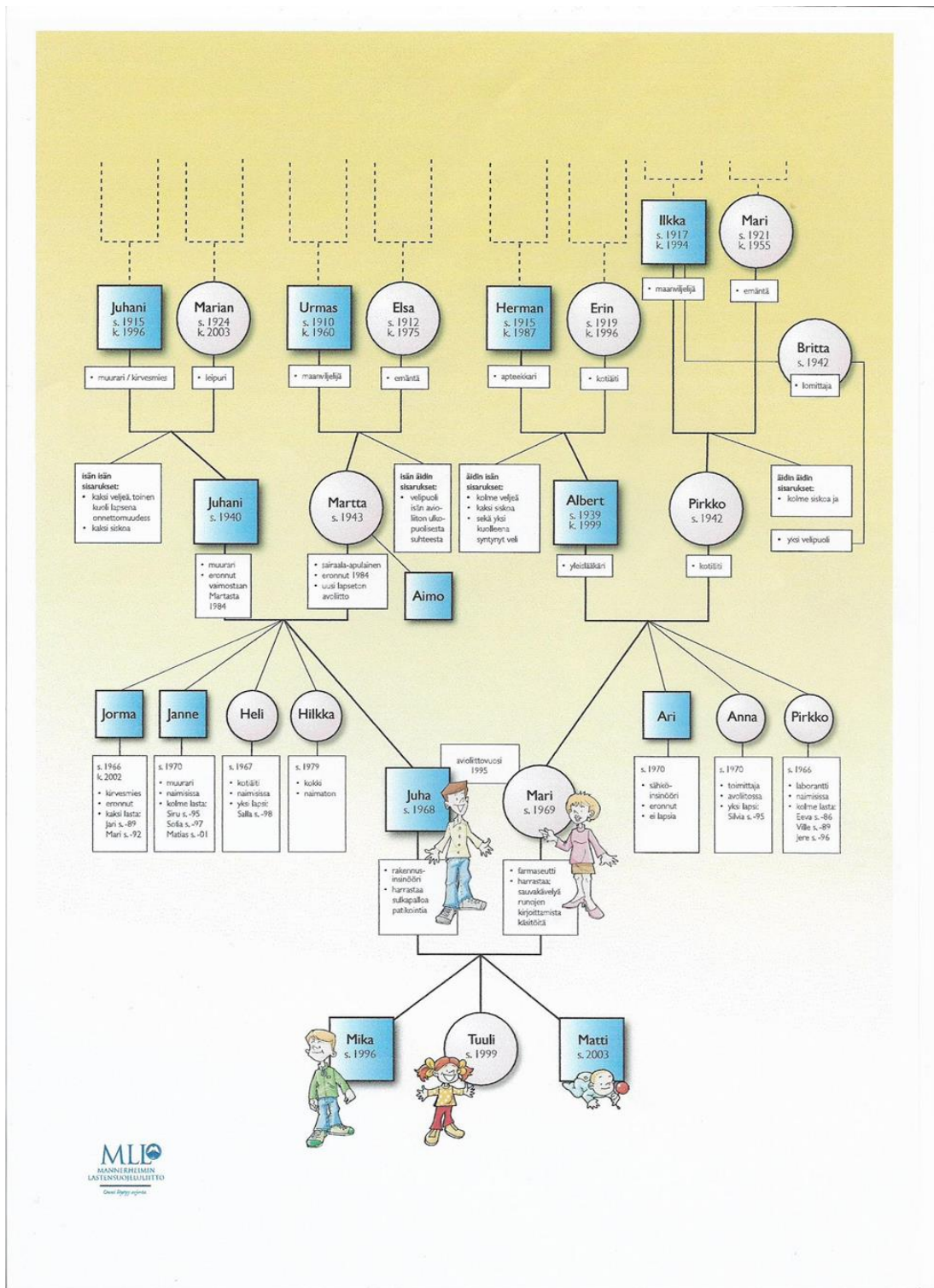
(Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2017.)

## ELÄMÄNKAARI



(Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2017.)

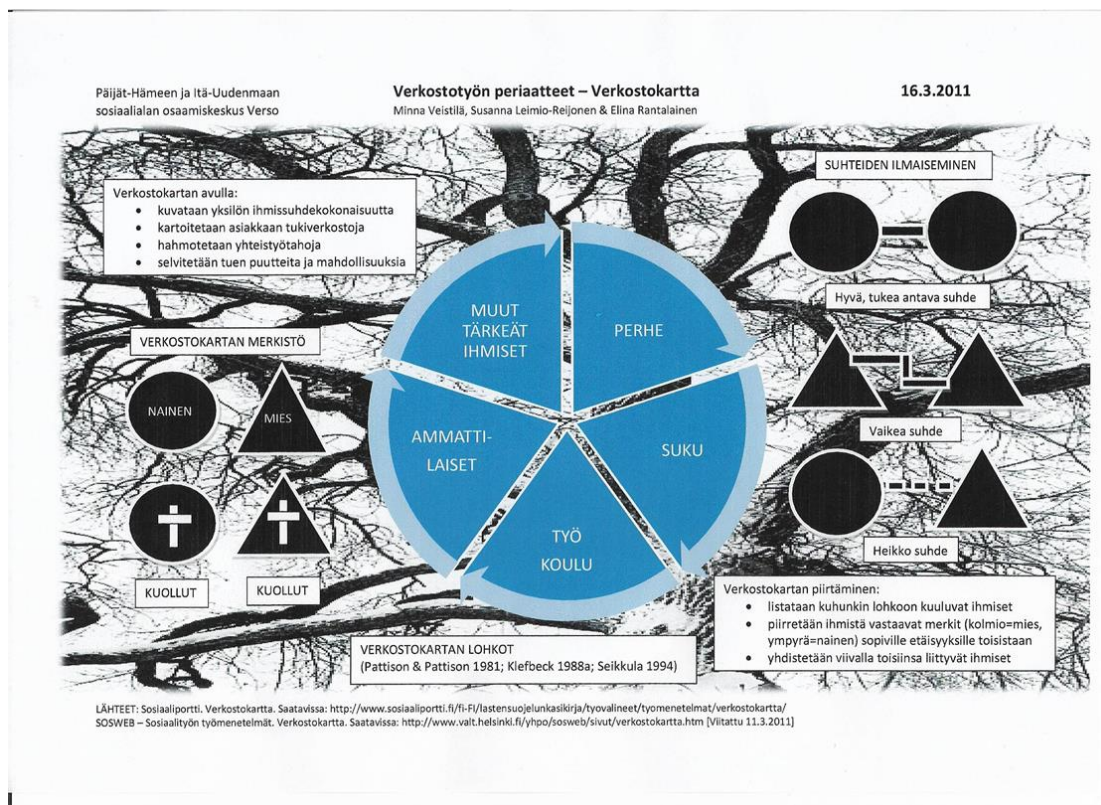
SUKUPUU



(Mannerheimin Lastensuojeluliitto ry:n www-sivut 2017.)

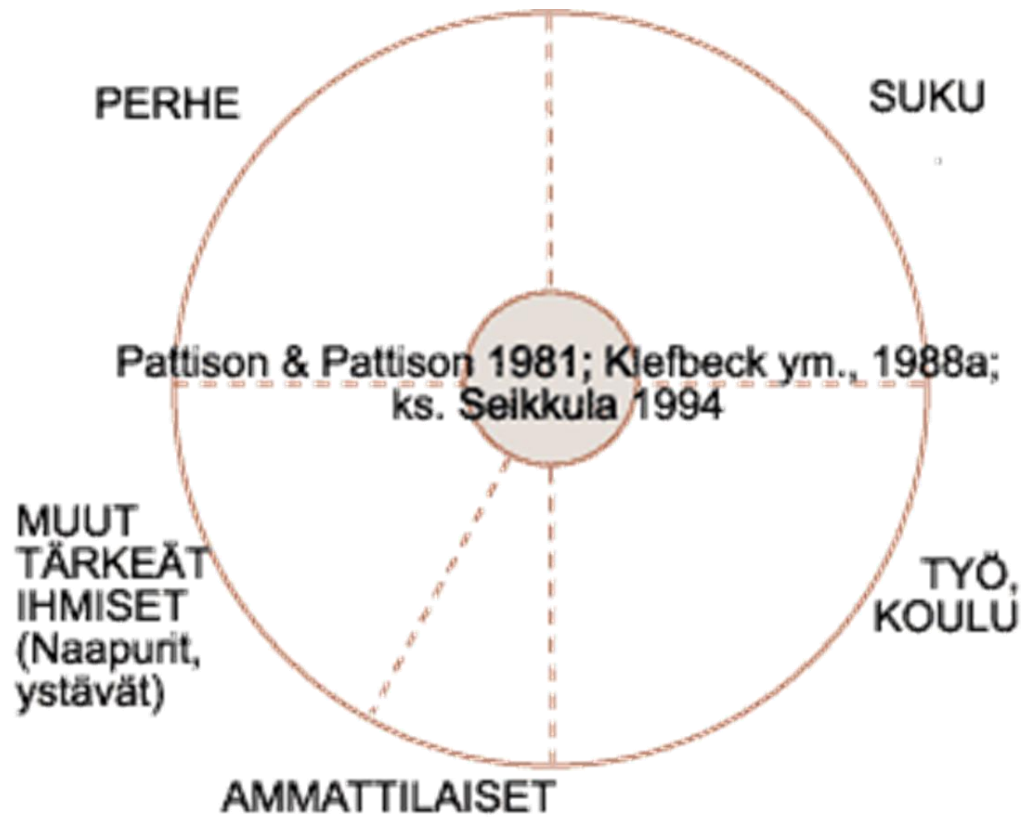


## VERKOSTOKARTTA



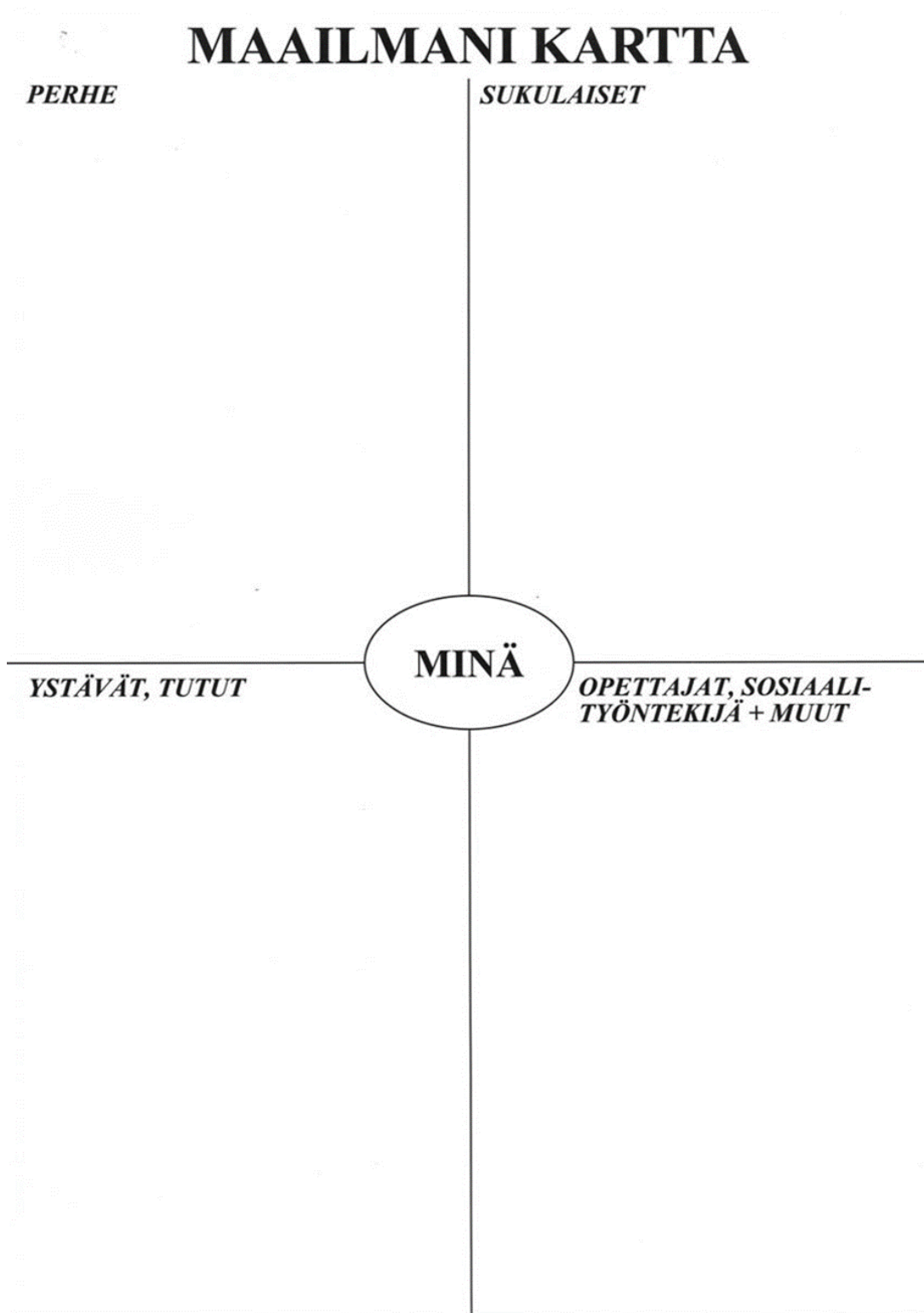
(Veistilä, Leimio-Reijonen & Rantalainen 2011.)

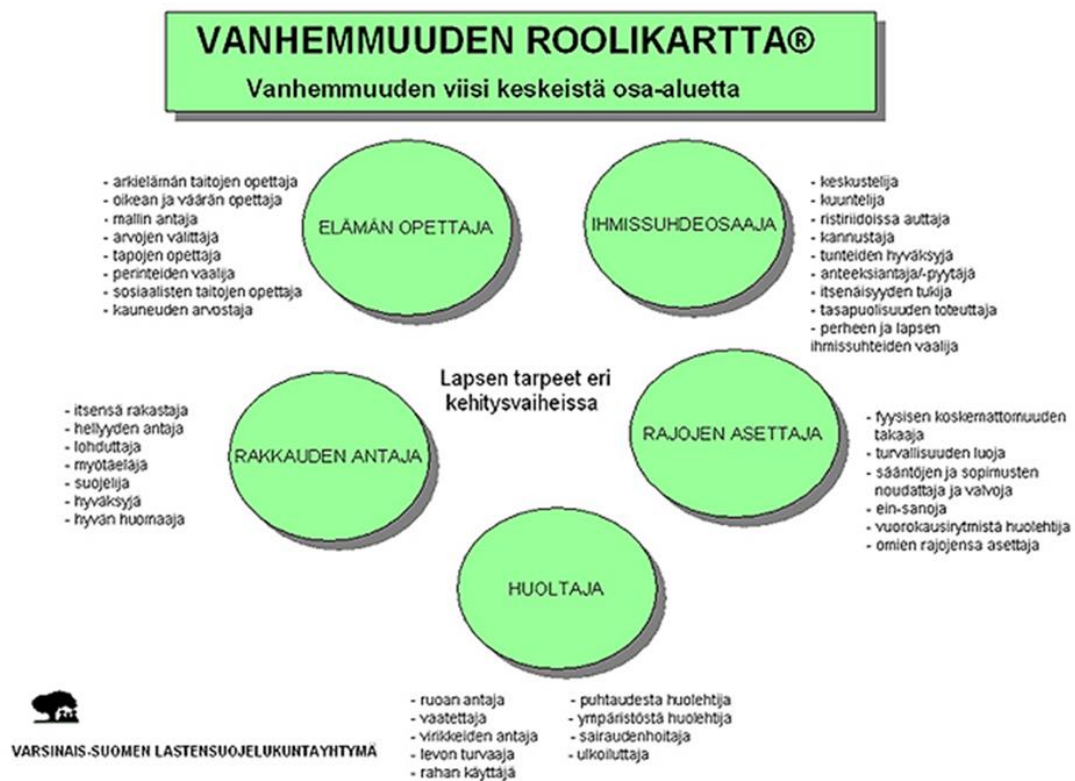
VERKOSTOKARTTA



(Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2017.)







(Varsinais-Suomen Lastensuojelukuntayhtymän www-sivut 2017.)

## VANHEMMUUDEN PALIKAT



(Kansan Raamattuseuran www-sivut 2017.)

VANHEMMUUDEN TALO

- 1) *Perustus: arvot*
  - 2) *Seinät: vuorovaikutus perheessä*
  - 3) *Ovi: yksilövapaus ja rajat*
  - 4) *Ikkunat: yksityisyys/julkisuus*
  - 5) *Katto: tukirakenteet ja verkostot*
  - 6) *Savupiippu: tunteiden käsittely*
  - 7) *Huoneet: perheen kanssa talossa vietetty aika, huomion jakautuminen perheessä*
  - 8) *Huonekalut ja sisustus: perheen valtasuhteet, tunneilmapiiri perheessä*
- 

(Tapio ym. 2010, 148.)

## VANHEMMUUDEN TALON HUONEET

Huone	Merkitys
Vanhempien oma huone	Oma tila ja aika parisuhteelle.
Perheen yhteiset huoneet (keittiö, olohuone, pesutilat)	Koko perheen yhteinen aika, yhteinen tekeminen, yhteiset pelisäännöt, yhteiset ruoka-ajat jne.
Lastenhuoneet	<p>Onko vanhemmuuden talon jokaisella lapsella oma huone vai yksi yhteinen?</p> <p>Jos kaikki lapset ovat samassa huoneessa, kuinka varmistetaan se, että he tulevat kukin huomioiduiksi?</p> <p>Lapsen oma huone on vertauskuva sille, että jokainen lapsi tarvitsee oman aikansa ja jakamattoman huomion vanhemmiltaan.</p>

(Tapio ym. 2010, 152.)

## AJANKÄYTTÖYMPYRÄ

Mieti, mihin käytät aikasi?

Tämän ympyrän tarkoitus on kuvata tavallista arkivuorokauttasi.

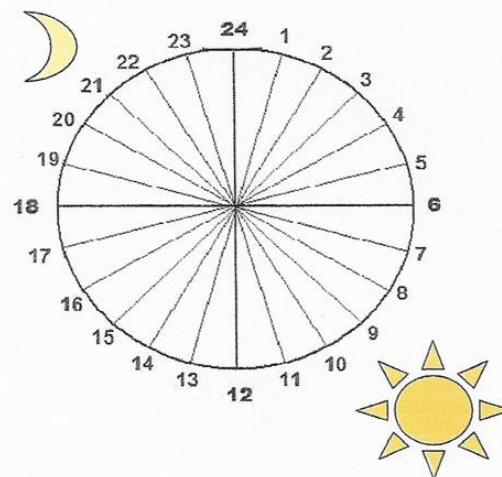
Väritä eri toimintoihin käyttämäsi aika omilla väreillään.

Mihin aikaan vuorokaudta toiminnot sijoittuvat?

Voit täydentää väritystä kirjoittamalla tai kuvilla.

- ◇ **Nukkuminen:** yöunet ja päivätorcut
- ◇ **Ruokailu:** vuorokauden aikana syödyt ateriat ja välipalat
- ◇ **Koulutyö:** koulussa vietetty aika, läksyjien teko ja koulumatkat
- ◇ **Itsestä huolehtiminen:** esim. kotityöt, peseytyminen, pukeutuminen, ulkonäöstä huolehtiminen ja vaikkapa meikkaaminen ja hiusten laittaminen
- ◇ **Vapaa-ajan liikunta:** kaikki harrastusliikunta tai muu liikunnallinen ajankäyttö
- ◇ **Muut harrastukset:** esim. partio, musiikki, taide, lukeminen
- ◇ **TV ja tietokone:** kaikki TV:n, tietokoneen ja vastaavien laitteiden parissa vietetty aika
- ◇ merkitse ruutuun, millä värillä kuvaat kutakin toimintoa

## AJANKÄYTTÖYMPYRÄ



Ajankäyttöympyrän tavoitteena on toimia lapsen tai nuoren arkirytmijä koskevan keskustelun pohjana. Sen avulla voi konkretisoida erilaisiin arkielämän toimintoihin käytettyä aikaa ja sijoittumista vuorokauteen ja esimerkiksi levon riittävyttä.

Ajankäyttöympyrän toimivuutta on testattu pienryhmissä ja yksilötapaamisissa

Pääkaupunkiseudun kouluterveyskyselyryhmä

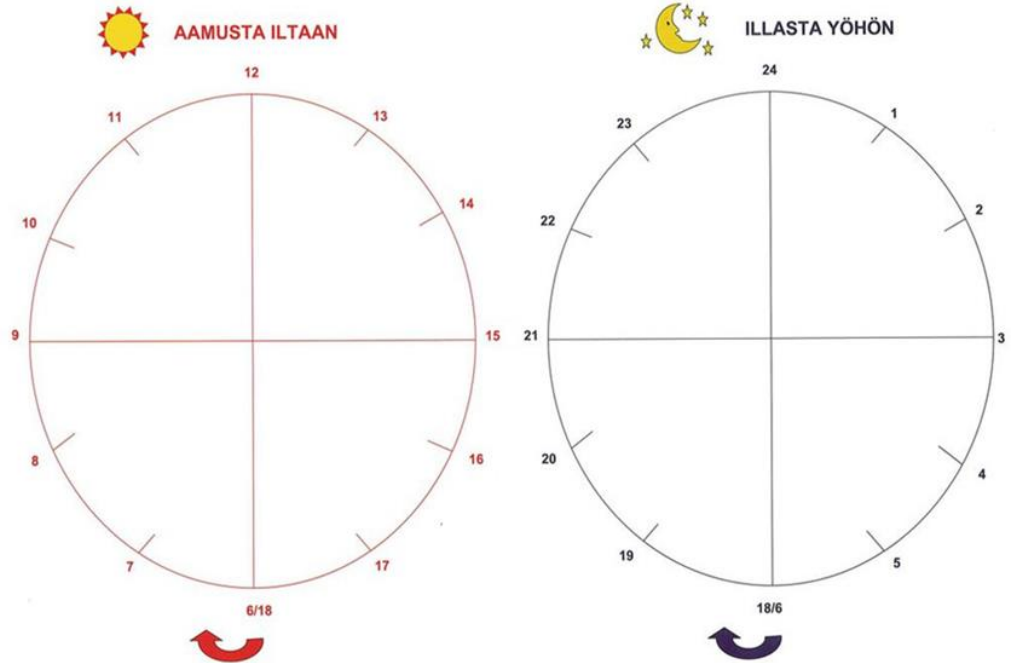
Taitto ja ulkoasu: Astrid Pawlowitzki 2008

Yhteistyössä  
Espoon kaupunki  
Helsingin kaupunki  
Kauniaisten kaupunki  
Vantaan kaupunki



(Pääkaupunkiseudun kouluterveyskyselyryhmä 2008.)

### AJANKÄYTTÖNI



© Pesäpuu ry

(Pesäpuu ry:n www-sivut 2017.)







© Pesäpuu ry

### MINUN PÄIVÄNI

 <b>AAMU</b>		 <b>PÄIVÄ</b>
		
 <b>ILTA</b>		 <b>YÖ</b>
		
<b>NIMI</b> _____		<b>Päiväys</b> _____

(Pesäpuu ry:n www-sivut 2017.)

# AJANKÄYTTÖNELIÖ

 <p>AAMU</p>	 <p>PÄIVÄ</p>
 <p>ILTA</p>	 <p>YÖ</p>