



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Päivikki Kolmonen

Pilketoiminnan käynnistyminen Soiten alueella

Etsivää ja ehkäisevää vanhustyötä matalalla kynnyksellä

Opinnäytetyö
Kevät 2022
Geronomin tutkinto-ohjelma



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Tutkinto-ohjelma: Geronomi (AMK)

Suuntautumisvaihtoehto: Sosiaali- ja terveystieteet

Tekijä: Päivikki Kolmonen

Työn nimi: Pilke-toiminnan käynnistyminen Soiten alueella. Etsivää ja ehkäisevää vanhustyötä matalalla kynnyksellä

Ohjaaja: Anna-Kaarina Koivula, Lehtori

Vuosi: 2022

Sivumäärä: 46

Liitteiden lukumäärä: 5

Suomessa nuoremmalle väestölle on tarjolla monenlaista apua päihdeongelmiin, mutta ikääntyneiden päihdeongelmiin puuttuminen jää hyvin ohueksi ja niistä puhutaan verrattain vähän. Aiheeseen liittyy vahvasti ikäeettiset ja moraaliset näkökulmat, sekä se, miten saada osalliseksi ja osallistumaan ikääntyneet päihteidenkäyttäjät. Aiheen tutkiminen on tärkeää, jotta myös ikääntyneiden päihdeongelmiin kiinnitettäisiin huomiota ja heitä osattaisiin auttaa oikealla tavalla. Myös omanlainen ”normalisointi” on varmasti tarpeen, jotta päihteitä käyttäneet ja niitä käyttävät ikääntyneet nähdään ja kohdataan tasavertaisesti.

Tämä opinnäytetyö on laadullinen tutkimus, joka on toteutettu yhteistyössä Keski-Pohjanmaan Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen kanssa. Tarkoituksena on kuvata Pilke-toiminnan käynnistymisen prosessia Soiten alueella, sekä tutkia, miten ja millaiseksi vertaisryhmätoimintaan osallistuvat kokevat Pilke-toiminnan, sekä miten ryhmäläisten toimijuus näyttäytyy ryhmänohjaajille. Pilke-toiminta on matalan kynnyksen vertaisryhmätoimintaa, jota toteutetaan ammatillisesti yli 60-vuotiaille ikääntyneille, joilla on ollut tai on päihdeongelmaa. Pilke-toiminnan prosessin alkua seurataan aktiivisesti, osallistumalla toimintaan. Tutkimuksessa on käytetty laadullisia aineistonkeruumenetelmiä: kyselyiä, haastatteluita, viestintää ja havainnointia. Aineistoa on analysoitu teemoittain sisällönanalyysin mukaan. Myös teorialähtöistä analyysitapaa on käytetty toimijuuden osalta.

Tutkimuksen mukaan Pilke-toiminta sai Soiten alueella hyvän vastaanoton, ryhmästä tiedottamisessa oli onnistuttu ja toimintaan löydettiin heti alkuun potentiaalisia ryhmäläisiä. Tähän vaikuttivat sekä hyvä toimintasuunnitelma että ryhmänohjaajien kiinnipitävä työote ja positiivinen energia. Myös kehittämistarpeita ja toiminnassa huomioitavia asioita nousi esille. Niitä olivat muun muassa toiminnan rahoitus, ohjaukselliset näkökulmat, sekä suunnitelmallisuus. Pilke-ryhmäläiset kokivat ryhmän tärkeäksi, koska se mahdollisti vapaan keskustelun ryhmäläisten kesken, siellä sai tavata toisia ryhmäläisiä, olla toisten seurassa ja jakaa omia kuulumisiaan tai elämänkokemuksiaan. Ryhmän koettiin myös vaikuttaneen positiivisesti elämään, tuoden merkityksellisyyttä, yhteenkuuluvuutta, sekä kokemusta oman itsensä arvokkuudesta. Tutkimuksessa ryhmäläisten toimijuus näyttäytyi ryhmänohjaajille kykyinä ja pystyvyytenä itsenäiseen toimijuuteen, voimavaroina ja mahdollisuuksina vaikuttaa omaan elämään, toimijuutta haastavina tekijöinä, sekä ryhmäläisten toiveina ja tunteina.

¹ Asiasanat: vertaisryhmätoiminta, ehkäisevä päihdetyö, sosiaalinen osallisuus, toimijuus

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Degree programme: Degree programme in Elderly Care

Specialisation: SeAMK School of Health Care and Social Work

Author/s: Päivikki Kolmonen

Title of thesis: Start of Pilke activity in Soite's area. Detective and preventive old-age work on a low threshold.

Supervisor(s): Anna-Kaarina Koivula, Senior Lecturer

Year: 2022

Number of pages: 46

Number of appendices: 5

In Finland, there are many kinds of help available for the younger population for substance abuse problems, but tackling substance abuse problems among older people is challenging and relatively little is said about it. The topic is strongly associated with age-specific and moral aspects, as well as how to involve older substance users. It is important to research on this topic in order to pay attention to the substance abuse problems of older people and to help them in the right way. A 'normalization' of its own is also certainly necessary to ensure that older people who have used and use drugs are seen and confronted on an equal footing.

This thesis is a qualitative study carried out in cooperation with Soite, the Central Ostrobothnia Health and Social Services Consortium. The aim is to describe the process of starting Pilke activities in Soite area, as well as to study how participants in peer group activities perceive Pilke activities, and how the group members' leadership is visible to group leaders. Pilke activities are low-threshold peer group activities that are carried out professionally for older people over the age of 60, who have had or have a substance abuse problem. The starting of the Pilke action process is actively monitored by participating in the activities. Qualitative data collection methods have been used in the study: survey ages, interviews, communication, and observation. The material was analyzed by theme with content analysis. A theory-based method of analysis has also been used in terms of agency.

According to the study, Pilke activities were well received in Soite area, information about the group had been successful, and potential group members were found right from the start. This was influenced both by a good action plan and by the sticky working approach and positive energy of the group leaders. Development needs and aspects to be considered in operations were also raised. These included, for example, the financing of operations, guiding perspectives, and planning. Pilke group members felt that the group was important because it enabled free discussion among the group members, it was possible to meet other group members, to be around others and to share their own news or life experiences. The group was also perceived to have a positive impact on life, bringing relevance, cohesion, and experience of the dignity of one's own self. In the study, the group members' leadership appeared to group leaders as abilities and capabilities for independent agency, resources, and opportunities to influence their own lives, factors challenging their responsibilities, and the wishes and feelings of the group members.

¹ Keywords: peer group activity, preventive addiction care, social participation, agency

SISÄLTÖ

| | |
|--|----|
| Opinnäytetyön tiivistelmä | 2 |
| Thesis abstract | 3 |
| SISÄLTÖ | 4 |
| Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo | 6 |
| 1 JOHDANTO | 7 |
| 2 IKÄÄNTYNEET JA PÄIHTEET | 9 |
| 2.1 Tutkimuksen taustaa | 9 |
| 2.2 Tottumukset ja tavat | 10 |
| 2.3 Alkoholien runsas käyttö ikääntyneillä | 11 |
| 3 IKÄÄNTYMINEN JA SOSIAALINEN OSALLISUUS | 12 |
| 4 IKÄÄNTYNEIDEN ETSIVÄ JA EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ | 13 |
| 4.1 Ikääntyneiden vertaisryhmätoiminta toimijuuden näkökulmasta | 14 |
| 4.2 Pilke-toiminta | 15 |
| 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS | 17 |
| 5.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite | 17 |
| 5.2 Tutkimusmenetelmä, aineistonkeruu ja aikataulu | 18 |
| 5.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus | 22 |
| 6 TUTKIMUKSEN EETTISET NÄKÖKULMAT | 24 |
| 7 TUTKIMUSTULOKSET | 26 |
| 7.1 Pilke-toiminnan kehittämisen lähtökohdat Soiten alueella | 26 |
| 7.2 Osallistuneet tahot ja eri työryhmät toiminnan perustamiselle | 26 |
| 7.3 Pilke-toiminnan käynnistymisen toteutussuunnitelma | 27 |
| 7.4 Havainnot Pilke-ryhmäläisten toimijuudesta ohjaajien kuvaamana | 29 |
| 7.5 Pilke-ryhmäläisille toteutetun kyselyn tuloksia | 31 |
| 7.6 Toiminnan kehittäminen ja siinä huomioitavat asiat | 35 |
| 8 JOHTOPÄÄTÖKSET | 39 |
| 9 POHDINTA | 42 |
| LÄHTEET | 44 |
| LIITTEET | 47 |

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

| | |
|--|----|
| Kuvio 1. Pilke-toiminnan toteutussuunnitelma Soitessa..... | 28 |
| Kuvio 2. Pilke-ryhmässä tärkeintä/mielekkäintä..... | 33 |
| Kuvio 3. Kokemukset ryhmästä | 33 |
| Kuvio 4. Pilke-ryhmään tuleminen | 34 |
| Kuvio 5. Ohjaajan puhelinsoiton merkitys | 35 |
| Kuvio 6. Pilke-ryhmän tapahtumien / tapaamisten muistelu..... | 35 |
| | |
| Taulukko 1. Alkoholien käytön riskirajat (mukaillen Päihdelinkki, 2015). | 11 |
| Taulukko 2. Aineistonkeruu ja aikataulu..... | 21 |
| Taulukko 3. Ilmaisut ryhmäläisten toimijuudesta..... | 30 |
| Taulukko 4. Toimijuuden näyttäytyminen ohjaajille..... | 31 |

1 JOHDANTO

Kun ihminen ei tule nähdyksi ja kuulluksi, on vaarana, että hän vähitellen katoaa sekä muilta, että lopulta myös itseltään. (Fingerroossin säätiö, i.a.)

Suomessa nuoremmalle väestölle on tarjolla monenlaista apua päihdeongelmiin, mutta ikääntyneiden päihdeongelmiin puuttuminen jää hyvin ohueksi ja niistä puhutaan verrattain vähän. Aiheeseen liittyy myös vahvasti ikäeettiset ja moraaliset näkökulmat, sekä se, miten saada osalliseksi ja osallistumaan ikääntyneet päihteidenkäyttäjät. Aiheen tutkiminen on tärkeää, jotta myös ikääntyneiden päihdeongelmiin kiinnitettäisiin huomiota ja heitä osattaisiin auttaa oikealla tavalla. Myös omanlainen ”normalisointi” on varmasti tarpeen, jotta päihteitä käyttäneet ja niitä käyttävät ikääntyneet nähdään ja kohdataan tasavertaisesti.

Tämä opinnäytetyö on laadullinen tutkimus, joka on toteutettu yhteistyössä Keski-Pohjanmaan Sosiaali- ja terveystalokuntayhtymä Soiten kanssa. Tarkoituksena on kuvata Pilke-toiminnan käynnistymisen prosessia Soiten alueella, sekä tutkia, miten ja millaiseksi vertaisryhmätoimintaan osallistuvat kokevat Pilke-toiminnan. Pilke-toiminta on matalan kynnyksen vertaisryhmätoimintaa, jota toteutetaan ammatillisesti yli 60-vuotiaille ikääntyneille, joilla on ollut tai on päihdeongelmaa (Sininauhaliitto, i.a.-a). Pilke-toiminta on lähtenyt liikkeelle alun perin Helsingin Diakonissalaitokselta vuonna 2002. Myöhemmin toimintaa on kehitetty yhteistyössä Sininauhaliiton hankkeen ”Liika on aina liikaa - ikääntyminen ja alkoholi” osahankkeessa vuosina 2005–2011. Sininauhaliitto on vuodesta 2012 jatkanut toiminnan kehittämistä ja vienyt sitä myös muualle Suomeen. Soitessa toiminnan käynnistyminen onkin merkittävää sikäli, että se on ensimmäinen Pilke-ryhmä soteintegroituneessa kuntayhtymässä.

Opinnäytetyön tekeminen on tärkeää myös siksi, että Pilke-toiminnasta ei juurikaan ole tehty opinnäytetöitä. Toiminnan käynnistyminen on varmasti yksi suurimpia haasteita, jotta löydetäisiin keinot saada päihteitä käyttävät ja käyttäneet osallistumaan. Siksi on tärkeää seurata Pilke-toiminnan prosessin alkuvaiheita, jolloin siitä voidaan saada arvokasta tietoa toimintaan ja sen jatkokehittämiselle, sekä tietoa myös muille paikkakunnille, jotka suunnittelevat vastaavan toiminnan aloittamista.

Opinnäytetyössäni esittelen lyhyesti ikääntyneiden päihteidenkäytön erityispiirteitä, tottumuksia ja tapoja. Keskityn opinnäytetyössä ikääntyneiden etsivään ja ehkäisevään päihdetyöhön, sosiaaliseen osallisuuteen, sekä ikääntyneiden vertaisryhmätoimintaan. Vertaisryhmätoimintaa tarkastelen Pilke-toiminnan näkökulmasta, jossa Pilke-porukat ovat yksi

vertaisryhmätoiminnan muodoista. Vaikka sosiaalinen osallisuus ja vertaisryhmätoiminta linkittyvät vahvasti toisiinsa, käsittelemäni näitä kahta myös erillisinä, koska opinnäytetyötä tehdessä nousi vahvasti esille sosiaalinen osallisuus, johon kuuluvat vahvasti nähdä ja kuulua tulemisen tarve, tarve myös saada osallistua ja kuulua johonkin, sekä huolenpito ja tasavertaisuus.

2 IKÄÄNTYNEET JA PÄIHTEET

Tarkastelen tässä luvussa ikääntyneiden alkoholin- ja päihteidenkäytön taustaa ja siihen vaikuttavia tekijöitä, ikääntyneiden runsasta alkoholin käyttöä, riskirajoja, sekä syitä ja seurauksia alkoholin käytölle. Tarkastelut kohdistuvat pitkälti alkoholin käyttöön ikääntyneillä. Alkoholin käyttö on selkeästi ikääntyneiden yleisin päihteidenkäytön muoto.

2.1 Tutkimuksen taustaa

THL (2017, s. 3) on julkaissut juomatapatutkimuksen, jossa on tutkittu suomalaisten alkoholinkäyttötapoja kahdeksan vuoden välein, vuosina 1968–2016 haastattelututkimuksin. Vuoden 2016 tutkimukseen on otettu mukaan myös 70–79-vuotiaat, mutta sen vastausaktiivisuus on ollut kuitenkin alhaisempi. Tutkimuksen mukaan säännöllinen, viikoittain tapahtuva alkoholinkäyttö on yleistynyt enää ainoastaan 50–69-vuotiailla, mutta vuonna 2016 se väheni myös tässä ikäryhmässä. Vuosina 2008 ja 2016 välillä naisten alkoholinkulutus on laskenut vähiten tai ei ole vähentynyt ollenkaan 50–69-vuotiaiden naisten ikäryhmässä.

Haarni & Hautamäki (2008, s. 9) ovat todenneet, että ikääntyneiden alkoholinkäyttöä on tutkittu vielä suhteellisen vähän, sekä kansainvälisesti että kansallisesti. Heidän mukaansa tutkimukset ilmiöstä ovat käsitelleet koko väestöä ja sijoittuneet kansanterveydellisen ja päihdehuollon näkökulmaan, ja myös laadullinen tutkimustieto Suomessa on uupunut lähes kokonaan. Myös ikääntyneiden päihdeongelmista on tehty vain vähän tutkimusta (Salo-Chydenius, 2017).

Kuitenkin ikääntyneiden määrä kasvaa koko ajan ja myös ikääntyneiden päihteidenkäyttö on kasvanut 1980-luvulta lähtien ja raittiiden osuus samanaikaisesti vähentynyt (Haarni & Hautamäki, 2008, s. 9). Vaikka väestötasolla vanhimpien ikäluokkien päihteiden käyttö on vähäisempää (Salo-Chydenius, 2017) ja suurin osa ikääntyneistä käyttää alkoholia kohtuudella ja terveyden kannalta riskittömästi (Mielenterveystalo, i.a.), yli 65-vuotiaista päihderiippuvaisia on 5–10 prosenttia. Sitä, kuinka paljon on ikääntyneitä liikaa käyttäviä, riski- tai ongelmakäyttäjiä tai lääkkeiden ja päihteiden sekakäyttäjiä, ei tiedetä. (Salo-Chydenius, 2017).

Ikääntyneiden alkoholin käyttöä tarkasteltaessa, tulisi arvioida sekä historian, ikääntyvän ikäluokan että ikääntymisen merkitystä alkoholinkäyttöön. (Haarni & Hautamäki, 2008, s. 12) Suuret ikäluokat, joihin katsotaan kuuluvan vuosina 1945–50 syntyneet, ovat kasvaneet

yhteiskunnassa, jossa alkoholiin on suhtauduttu myönteisemmin. Heidän nuoruudessaan alkoholilainsäädäntöä liberalisoitiin ja alkoholin kulutus arkipäiväistyi ja yleistyi, myös naisten keskuudessa. (Karisto, 2016, s. 84, 88) Gerontologi Mary Gilhooly toteaaakin, että sekä ikäryhmällä että ajanjaksolla on merkitystä alkoholin kulutukseen. Hänen mukaansa suuret ikäluokat eivät ehkä vähennäkään alkoholin kulutusta ja yhä useampi alkoholia käyttävä ikääntynyt juo päivittäin. Ikääntyneiden alkoholinkäytön kasvuun liittyy alkoholin suurkuluttajien määrän kasvu, jonka vastakohtana on ikääntyneiden raittiiden väheneminen. (Gilhooly, 2005, s. 267–277)

2.2 Tottumukset ja tavat

Geriatristi Jouko Laurilan (2020) mukaan ikääntyneistä runsaasti alkoholia käyttävistä kaksi kolmasosaa on käyttänyt alkoholia aina runsaasti. Hänen mukaan kolmasosa runsaasti alkoholia käyttävistä aloittaa sen kuitenkin vasta myöhäisemmässä iässä. Myös Munozin ym. (2018) mukaan juominen alkaa monilla jo ennen eläkkeelle siirtymistä ja lisääntyy eläköitymisen jälkeen.

Ikääntyneet käyttävät alkoholia yleisimmin erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa (Immonen, 2012, s. 5–6). Riskikäyttäjillä on kuitenkin todettu kohtuukäyttäjää useammin erilaisia negatiivisia syitä alkoholin käytölle (mts. 5–6). Niitä ovat muun muassa elämän tarkoituksettomuus, sekä yksinäisyyden, masennuksen tai ahdistuksen lievittäminen. Myös ajan kululla ja sillä, että muutkin käyttävät, perusteltiin alkoholin käyttöä. Vanhemmiten myös alkoholin käyttö lääkkeenä on yleisempää (mts. 5–6). Näin ollen iäkkäiden säännöllisen lääkityksen yleisyys voi yhdessä alkoholin kanssa olla iäkkäälle vaarallista.

Ikääntyminen tuo mukanaan elämäntilanteiden muutoksia, jotka altistavat alkoholin runsaalle käytölle (Laurila, 2020; Salo-Chydenius, 2017). Näitä muutoksia voivat olla esimerkiksi lasten muutto pois kotoa, avioero, puolison kuolema, eläkkeelle jääminen tai sairastuminen. Haarnin & Hautamäen (2008, s. 100) tutkimuksessa nousi haastateltavien puheista esille se, että erilaisissa kriisitilanteissa juominen ja etenkin hallitsematon juominen lisääntyi. Yllykkeenä juomiselle saattoi toimia myös erilaiset pienet vastoinkäymiset, kuten harmin aiheet, ahdistukset, kiukut, takapakit tai stressitilanteet. Pullosta etsittiin myös seuralaista ja lohduttajaa, jolloin juomista tapahtui nimenomaan yksinäisyyden vuoksi.

2.3 Alkoholin runsas käyttö ikääntyneillä

Vaikka päihteisiin lukeutuu myös muitakin kuin alkoholi, tarkastelen tässä luvussa nimenomaan ikääntyneiden runsasta alkoholin käyttöä, johtuen pitkälti siitä, että ikääntyneiden selvästi yleisin päihteiden käyttö liittyy alkoholin käyttöön. Taulukossa 1 on esitettyä alkoholin käytön riskirajat, hyödyntäen päihdelinkin taulukkoa.

Alkoholin käyttöä voidaan tarkastella erilaisten luokitusten avulla (Päihdelinkki, 2015). Niissä on määritelty se, millaisia riskejä juomistavalla on. Alkoholin käytön riskirajat määrittelevät vähäisen, kohtuun ja riskikäytön eri väestöryhmille. Ikääntyneille, yli 65-vuotiaille suositellut alkoholin riskirajat ovat kaikissa tasoissa samat: ikääntyneiden tulisi käyttää alkoholia korkeintaan 0–2 annosta päivässä ja enintään 7 annosta viikossa. Kun riskikäytön rajat ylittyvät, voidaan puhua ongelmakäytöstä (mt.). Tällöin ei vielä välttämättä ole ilmennyt haittoja alkoholin käytöstä, mutta niiden ilmaantuminen on todennäköistä.

Taulukko 1. Alkoholin käytön riskirajat (mukailien Päihdelinkki, 2015).

| | Vähäinen riski | Kohtalainen riski | Korkea riski |
|------------------------|---|---------------------|------------------------------------|
| Naiset | 0–1 annosta päivässä | 7 annosta viikossa | 12–16 annosta viikossa tai enemmän |
| Miehet | 0–2 annosta päivässä | 14 annosta viikossa | 23–24 annosta viikossa tai enemmän |
| Yli 65-vuotiaat | Enintään 0–2 annosta päivässä, 7 annosta viikossa | | |

Ikääntyneille on erikseen määritelty alkoholinkäytön riskirajat, johtuen siitä, että ikääntyminen tuo mukanaan erilaisia fysiologisia muutoksia, jotka aiheuttavat alkoholin ja lääkkeiden suurempia haitta- ja yhteisvaikutuksia (Laurila, 2020; Salo-Chydenius, 2017). Alkoholin runsas kulutus aiheuttaa myös erilaisia elimellisiä haittoja, joista mainittakoon esimerkiksi haima- ja maksatulehdukset. Myös psyykkisiä sairauksia voi ilmetä alkoholin runsaasta käytöstä. Niitä voivat olla esimerkiksi unihäiriöt, ahdistus, masennus, hallusinaatiot, muistihäiriöt tai jopa alkoholidementia, sekä tilapäiset tai pysyvät aivovauriot.

3 IKÄÄNTYMINEN JA SOSIAALINEN OSALLISUUS

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos (THL, 2019) nostaa osallisuuden yhdeksi keskeisistä keinoista ehkäistä syrjäytymistä ja estää köyhyyttä, sekä vähentää eriarvoisuutta. Osallisuus nähdään terveyden ja tasa-arvon edellytyksenä, sekä yhtenä terveyttä edistävänä tekijänä.

Ikääntyminen tuo mukanaan usein sosiaalisten roolien menetyksiä, mikä tarkoittaa sosiaalisen osallisuuden ja osallistumisen heikentymistä (Pirhonen ym., 2021, s. 6–7). Myös korona-aika on haastanut ikäihmisten sosiaalista osallisuutta. Se on vähentänyt sosiaalisia kontakteja ja aiheuttanut sosiaalisen osallisuuden heikentymistä. Sosiaalisen osallisuuden heikentyminen onkin erilaisten sosiaalisten kontaktien menettämistä (mts. 6–7). Mitä useamman roolin ihminen menettää, sitä lähemmäksi tullaan sosiaalista kuolemaa. Vanhenemisen myötä ihminen menettää esimerkiksi työroolin, mutta voi saada tilalle isovanhemman roolin. Kun sosiaalisten roolien ja suhteiden menetykset ovat huomattavia, lähestytään sosiaalista kuolemaa, mikä johtaa yksinäisyyden ja syrjäytymisen kaltaisiin ilmiöihin (mts. 6–7).

lääkäiden ihmisten näkökulmaa yksinäisyydestä tutkittiin Uutilan (2011, s. 46–50) väitöskirjatutkimuksessa. Tutkimus osoitti, että iäkkäät itse yhdistivät yksinäisyyden erilaisiin sosiaalisten suhteiden ja toimintakyvyn menetyksiin, sekä oman itsensä ja luonteensa muutoksiin. Yksinäisyyden tunteita aiheuttivat yhteiskunnan kielteiset asenteet ja syiksi mainittiin ikäihmisten huono yhteiskunnallinen asema, sekä omaisten välinpitämättömyys. Yksinäisyys nähtiin myös kuuluvan osaksi ikääntymisen yleisiä muutoksia.

Pallavi (2016, s. 31–35) tutki ikääntyneiden, yli 60-vuotiaiden psykiatrista sairastavuutta, elämänlaatua ja koettua sosiaalista tukea käyttämällä GHQ-12 terveystarkastusta, sekä CAGE-kyselylomaketta. Tutkimustuloksista käy ilmi, että terveystarkastuksesta alhaiset pisteet saivat ne, joiden sosiaaliset suhteet olivat vähäisiä. Myös aiemmissa tutkimuksissa on tehty samankaltaisia havaintoja. Näin ollen sosiaalisen tuen katsottiin olevan tärkeä lähde terveydelle ja hyvinvoinnille ikääntyneiden keskuudessa, sekä tärkeä indikaattori väestön ikääntymisessä.

4 IKÄÄNTYNEIDEN ETSIVÄ JA EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ

Ikääntyneiden päihdetyön lähtökohdat ovat erilaiset kuin nuorten, työikäisten tai muiden ikäryhmien (Nykky ym., 2010, s. 111; Salo-Chydenius, 2017). Siksi puhutaankin ikäerityisestä päihdetyöstä, jolloin ikääntyneiden päihteiden käyttöön kuuluu omanlaiset, ikään liittyvät erityispiirteet Näiden erityispiirteidenkin vuoksi on tärkeää, että ikääntyneet päihteitä käyttävät saavat apua päihdeongelmiinsa. Usein kuitenkin ongelmaa ei havaita tai se jää piiloon, jolloin ongelmat tulevat esiin muilla tavoin kuin päihdepalvelujen piiriin hakeutumalla (Nykky ym., 2010, s. 111–112). Esimerkiksi terveydenhuollossa, kotihoidossa tai omaisilla voi herätä huoli ikääntyneen päihteiden käytöstä, mutta riittämättömyys ja auttamiskeinojen puute vaavat niin omaisia kuin ammattihenkilöitä.

Ikääntyneiden etsivä ja ehkäisevä päihdetyö on verkostoitumista eri toimijoiden, lähinnä vanhus- ja päihdetyön toimijoiden kanssa (Viljanen & Levo, 2010, s. 72–73). Verkostoitumisen keskeisimpiä tehtäviä on auttaa ikääntyneitä löytämään palvelut ja mahdollistaa ikääntyneen osallistuminen ja osallisuus esimerkiksi harrastuksiin ja sosiaalisiin tapahtumiin kuten päivätoimintaan tai kerhoihin. Myös kotihoidon ja perusterveydenhuollon kautta voidaan löytää ikääntyneitä, joita ei sosiaalityön kautta tavoiteta. Tällöin verkostoihin kuuluvat myös päivystävät osastot ja terveyskeskukset. Etsivään vanhustyöhön kuuluu löytämisen lisäksi myös tukemista ja saattamista, jolloin syrjäytymistä ehkäistään auttamalla ikäihmistä löytämään omat voimavarat ja itseluottamus (mts. 72–73). Niiden avulla muiden ihmisten ja yhteiskunnan kohtaaminen on helpompaa. Haasteeksi etsivälle työlle muodostuu kuitenkin se, että pelkkä ikäihmisen löytäminen ei riitä. Vaaditaan myös keinoja sytyttää ikäihmisen oma halu osallistumiseen ja tukea häntä siinä.

Tähän liittyikin vahvasti motivaatio ja motivoiva työtapa, vaikkakin siitä puhutaan enemmän päihdekuntoutuksessa. Motivaatiota pidetään päihdekuntoutuksen punaisena lankana (Nykky ym., 2010, s. 118). Se, miten päihteitä käyttävän motivaatio saadaan herätettyä muutokseen ja ennen kaikkea ylläpidettyä, vaikuttaa siihen, miten hyviä tuloksia saadaan. Työtapa, joka sekä motivoi että ottaa huomioon päihteitä käyttävän kulloisenkin muutosvaiheen on päihdetyössä tärkeintä (Lahti & Pienimäki, 2010 s. 136 & mts. 118)

Sosiaali- ja terveysministeriön (STM, 2021, s. 16, 20–24) ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelman väliarvioinnissa todetaan, että tehostettavissa toimissa tulisi kiinnittää huomiota siihen, että kunnissa ja alueilla ehkäisevää työtä tehtäisiin kaikille ikäryhmille, erityisesti

työikäiset ja iäkkäät huomioiden. Raportissa esitetään myös uusi avaus iäkkäiden riskikäytön ja haittojen tunnistamiselle sekä tuen tarjoamiselle varhaisessa vaiheessa (mts. 33, 41). Uudessa avauksessa todetaan, että iäkkäiden toimintakykyä tulee tukea päivittämällä iäkkäille suunnatun alkoholin käytön puheeksi oton materiaali ammattilaisille, sekä edistää puheeksi ottoa ja mini-interventiota eri palveluissa, kotihoito mukaan lukien, niin alkoholin riskikäytön, tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön kuin rahapelaamisenkin suhteen.

4.1 Ikääntyneiden vertaisryhmätoiminta toimijuuden näkökulmasta

Toimijuus käsitteenä on hyvin haastava, joka myös tätä tutkimusta tehdessä on tullut havaittua. Toimijuuden käsite on saanut ”saippuaisen” luonnehdinnan ja on arvioita, joissa todetaan, että konkreettista otetta käsitteelle on vaikea saada (Jyrkämä, 2016, s. 422). Jyrkämä on tarkastellut toimijuuden käsitettä kolmesta eri perspektiivistä, joista ensimmäinen kohdistuu elämänkulkuun, toinen rakenteisiin ja kolmas avaa toimijuutta sisältäpäin, yksilöistä ja tilanteista käsin. Näin ollen toimijuus muodostuu eräänlaisena sommitelmana, jossa eri ulottuvuudet ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Jyrkämä on kuvannut tämän yksilöistä ja tilanteista nousevan toimijuusperspektiivin kehikkona, jossa ulottuvuuksia ovat kyetä, täytyä, voida, tuntee, haluta ja osata. Tätä analyysikehikkoa ja sen merkitystä voidaan ymmärtää paremmin, jos sitä selitetään enemmän, vanhenemiseen kohdistuvien esimerkein, joissa olennaisinta on se, millaisia yhteneväisyyksiä eri ulottuvuudet muodostavat. (mts. 423–424)

Ikääntyneiden päihdetyöhön ja vertaisryhmätoimintaan liittyy vahvasti toimijuuden käsite. Viljanen & Levo (2010, s. 75) ovat yksinkertaistaneet Jyrkämän (2007) käsitettä toimijuudesta, jonka kautta Jyrkämä käsittelee ikääntyneiden alkoholinkäyttöä, tarkastellen edellä kuvatun toimijuuden ulottuvuuksia yksilön näkökulmasta. Ulottuvuudet muodostavat kokonaisuuden, joka mahdollistaa laajemman tarkastelun ikäihmisen omasta näkökulmasta. Viljasen & Levon mukaan Jyrkämän toimijuuskäsite ulottuvuuksineen tuo lisää mahdollisuuksia auttaa ikääntyntä päihdeongelmaista. Päihdetyöntekijällä on tärkeää erottaa eri ulottuvuudet toisistaan, jotta hän voi antaa oikeanlaista tukea ja motivaatiota asiakkaalleen. Eri ulottuvuudet ovat myös hyvä tapa analysoida ikääntyneen päihdeongelmaisen asiakkaan mahdollisuuksia ja voimavaroja vaikuttaa omaan elämäänsä.

4.2 Pilke-toiminta

Pilke-toiminnan ohjaajat ovat käyneet Pilke-ohjaajakoulutuksen, joka antaa valmiudet ohjata vertaistuellisia Pilke-porukoita (Sininauhaliitto, i.a.-b). Koulutuksen suunnittelee ja järjestää Sininauhaliitto, yhdessä kuntien, jäsenyhteisöjen ja seurakuntien kanssa. Koulutuksen myötä ohjaaja saa valmiuksia kannattelevaan työotteeseen, sekä etsivän päihdetyön tekemiseen yhdessä yhteistyökumppaneiden kanssa. Koulutus antaa myös valmiuksia perustyön ohessa tapahtuvalle Pilke-työlle. Koulutuksia on järjestetty vuodesta 2010 lähtien ja se räätälöidään aina paikkakunnan tarpeiden mukaan sopivaksi. Pilke-ohjaajakoulutuksen saaneita sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia Suomessa on jo yli sata.

Pilke-toiminta on yli 60-vuotiaille, päihteitä käyttävälle tai käyttäneelle suunnattua matalan kynnyksen vertaisryhmätoimintaa, joka on ammatillisesti ohjattua (Sininauhaliitto, i.a.-a). Suomessa Pilke-toimintaa on tähän asti toteutettu Helsingin ja Turun seuduilla. Soiten alueen Pilke-toiminnan käynnistyminen on siis uutta pohjoisemmassa Suomessa ja siten merkittävä kehitysaskel. Pilke-toiminnasta ei juurikaan ole tehty opinnäytetöitä, lukuun ottamatta Geronomi Jaana Väisäsen tekemää ylemmän ammattikorkeakoulun opinnäytetyötä Pilke-toiminnasta palveluohjauksen kehittämisen näkökulmasta. (Väisänen, 2019)

Pilke-toiminnalle merkittävää on se, että ryhmätoiminta on täysin maksutonta ja vapaaehtoista (Pajunen ym., 2021, s. 10,13–14). Se on matalan kynnyksen palvelua, johon jokainen voi tulla vapaasti, ilman muutospainetta. Vertaiset voivat kohdata toisiaan ja kokea yhteenkuuluvuutta ryhmään. Syrjään jääneet ja yksinäiset ikääntyneet kaipaavat erityisesti vertaistukea. Pilke-toiminnan vertaisryhmistä puhutaankin Pilke-porukoina, jotka kokoontuvat viikoittain samaan aikaan, samassa paikassa. Pilke-toiminnalle on tärkeää saada ikääntyneet päihdeidenkäyttäjät osallistumaan ja osallisiksi yhteisöä, mahdollistaa heille kokemuksia siitä, että he kelpaavat sellaisena kuin ovat. Pilke-toiminta mahdollistaa myös palveluihin ohjaamisen ja neuvonnan. Pilke-ryhmäläisistä ei tehdä asiakaspäätöksiä tai kirjallisia dokumentteja. Ainoastaan yhteystiedot ja käyntimäärät otetaan ylös.

Jokaisessa Pilke-tapaamisessa on selkeä rakenne, joka luo ryhmäläisille turvalliset toimintarutiinit ja helpottaa ryhmänohjaajia ryhmän hallinnassa (Pajunen ym., 2021, s. 15, 17–18). Pilke-tapaamista ennen ryhmänohjaaja ottaa yhteyttä Pilkeläisiin edellisenä päivänä, muistutuksena ja houkutteluna mukaan seuraavan päivän ryhmään. Ei riitä, että ikääntynyt päihteitä käyttävä löydetään ja saadaan kannustettua mukaan Pilke-ryhmään, vaan tarvitaan

kiinnipitävää välittämistä ja heitä tulee rohkaista kannattelevalla työotteella. Tällöin Pilke-ryhmäläiseen pidetään yhteyttä puhelimitse, kotikäynnein tai kirjeitse. Yhteydenpito korostuu etenkin silloin, kun Pilke-ryhmäläinen lakkaa käymästä ryhmässä. Pilke-ryhmän aluksi tarjotaan ilmainen aamupala ja kahvit. Sen jälkeen pidetään kuulumistenvaihto -kierros, jossa jokainen saa kertoa kuulumisiaan tai olla kertomatta. Tärkeintä on, että jokainen tulee kuulluksi ja nähdyksi. Kuulumisten vaihdon jälkeen on toimintatuokion vuoro, jonka ryhmäläiset ovat yhdessä päättäneet edellisellä kerralla. Ryhmässä voidaan jakaa kokemuksia ja tunteita, muistelun, musiikinkuuntelun tai muistojen avulla, pelata seurapelejä tai pitää tietovisoja ja aivojumbppaa, käydä retkillä ja liikkua. Toiminta muodostuu sen mukaan, mitä ryhmäläiset ovat yhdessä päättäneet tehdä. Toiminnallisuudella lujitetaan ryhmäidentiteettiä, se myös virkistää ja tuottaa iloa. Uskaltautuminen toimintaan vahvistaa ryhmäläisessä luottamusta itseensä, omatoimisuutta, itsensä ilmaisua, sekä käsitystä itsestä toimijana. Ryhmätapaamisen lopuksi suunnitellaan seuraavaa kertaa ja jokainen hyvästellään henkilökohtaisesti ja toivotaan näkemisiin ensiviikkoon.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Opinnäytetyöni yhteistyötahona toimii Keski-Pohjanmaan Sosiaali- ja terveystieteiden kuntayhtymä Soite. Pilke-toiminnan käynnistäminen Kokkolassa ja Soiten alueella on osana Omais- ja perhehoidon osahanketta (12536), joka kuuluu Soite 2.0 Tulevaisuuden sotekeskus -hankkeeseen. (Soite, i.a.). Soiten alueen Pilke-ryhmä on ensimmäinen Suomessa, joka toteutetaan soteintegroituneessa kuntayhtymässä. Ensimmäinen pilottivaiheen Pilke-ryhmä käynnistyi joulukuun alussa 2021. Sen toiminnan alkua seurataan tässä opinnäytetyössä. Kohderyhmänä opinnäytetyössä ovat Pilke-ryhmäläiset, pilke-ryhmän ohjaajat, sekä muut Pilke-toiminnan käynnistämiseksi mukana olleet Soiten työntekijät. Pilke-toiminnan asiantuntijatahoja ovat Fingerroos-säätiö ja Sininauhaliitto.

5.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite

Tässä opinnäytetyössä tutkitaan Pilke-toiminnan käynnistymisen prosessia Soiten alueella. Tavoitteena on muodostaa käsitys Pilke-toiminnan käynnistymisestä, sen suunnitteluvaiheesta ja kehittämisestä. Tavoitteena on tuoda esille Pilke-ryhmäläisten ja ohjaajien kokemuksia toiminnasta ja sen alkuvaiheista, sekä siihen liittyvistä onnistumisista ja mahdollisista kehittämistarpeista Soiten alueella.

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiä ovat

1. Miten Pilke-toiminta käynnistyy Soiten alueella
2. Millaisia kokemuksia Pilke-ryhmään osallistuvat saavat Pilke-toiminnasta
3. Miten Pilke-ryhmäläisten toimijuus näyttäytyy ryhmänohjaajille

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen avulla halutaan tehdä laajaa selvitystä siitä, mitä asioita Pilke-ryhmän käynnistymiseen liittyy, saadaanko osallistujia ja jos, niin kuinka paljon ja mitä kautta. Tarkoituksena on myös selvittää, liittyykö Pilke-ryhmän käynnistymiseen joitakin konkreettisia haasteita vai saadaanko siitä hyviä kokemuksia. Myös ennen varsinaisen Pilke-ryhmän alkua on tehty Pilke-toiminnan prosessin suunnittelua, jonka vaiheita tässä opinnäytetyössä tuodaan esille. Pilke-ryhmän käynnistymistä tarkastellaan niin ryhmäläisten, kuin ryhmänohjaajienkin näkökulmasta, jolloin toiminnasta ja sen alkuvaiheista saadaan mahdollisimman kattavasti tietoa, sekä sitä voidaan peilata keskenään. Vaikka tutkimuksessa on eri näkökulmia, on tarkoituksena painottaa eri tarkasteluissa Pilke-ryhmäläisten näkökulmaa. Toisen tutkimuskysymyksen tarkoituksena onkin tuoda näkyväksi Pilke-ryhmäläisten ajatuksia,

tunteita ja kokemuksia vertaisryhmätoiminnasta. Kolmannen tutkimuskysymyksen avulla haluttiin selvittää toimijuuden näyttäytymistä Pilke-ryhmässä ohjaajien kertomana.

Tavoitteena on kuvata Pilke-toiminnan alkuvaiheen toimintaa ja siitä saatuja kokemuksia, koska tällaisen toiminnan alkuun liittyy paljon epävarmuustekijöitä, etenkin sen suhteen, saadaanko ja löydetäänkö ryhmään osallistujia. Tästä tutkimuksesta saatuja tietoja voidaan hyödyntää, kun/jos toimintaa ryhdytään toteuttamaan laajemmaltikin kuntayhtymän sisällä. Myös muiden kuntayhtymien on mahdollista hyödyntää tutkimusta, oman toimintasuunnitelman kehittämiseen. Tämä tutkimus myös omalta osaltaan tuo Pilke-toimintaa näkyvämmäksi.

5.2 Tutkimusmenetelmä, aineistonkeruu ja aikataulu

Tutkimus kuuluu empiirisen tutkimuksen piiriin, kun sen tavoitteena on perehtyä olemassa olevan ilmiön ominaisuuksiin, tyypeihin tai teemoihin, joko tarkastelemalla sitä tai perehtymällä siihen aineiston avulla (Jyväskylän yliopisto, 2010). Myös teoreettinen käsite, malli tai ideologia voi olla tyypittelyn, luokittelun tai teemoittelun kohteena, jolloin tutkimus voidaan määritellä teoreettiseksi tutkimukseksi (mt.).

tutkimuksessa tehdään havaintoja tutkimusaineiston välityksellä ja se perustuu siihen, miten erilaisia aineistoja analysoidaan (Kallinen & Kinnunen, i.a.). Empiirisellä tarkoitetaan siis havaintoihin ja kokemukseen perustuvaa. Laadulliseen tutkimukseen voi kelvata hyvin monenlaiset aineistot ja se voidaan jaotella erilaisiin aineistotyypeihin ja niiden lukuisiin eri alatyyppeihin. Aineiston tuottaminen on aktiivista toimintaa ja siinä keskitytään pieneen otantaan, jotta analyysiin saadaan enemmän syvyyttä ja oivaltavuutta (mt.).

Tämä opinnäytetyö on laadullinen tutkimus, jossa seurataan Pilke-toiminnan prosessin alkua aktiivisesti, osallistumalla toimintaan. Tästä syystä tutkimus saa myös toiminnallisen opinnäytetyön piirteitä. Tutkimuksessa on käytetty laadullisia aineistonkeruumenetelmiä: kyselyt, haastattelut, viestintä ja havainnointi. Taulukossa 2. on kootusti tietoa aineistonkeruumenetelmistä ja aikataulusta (Taulukko 2).

Opinnäytetyö lähti liikkeelle syksyllä 2021, jolloin Soiten ohjausryhmä esitti opinnäytetyön toteuttamiselle eri vaihtoehtoja, jotka tämän tutkimuksen aihealueisiin sopivat. Yksi vaihtoehtoista ja lopulta valitsemastani aiheesta oli Pilke-toiminta, jossa Pilke-ryhmä oli aloittamassa toimintansa joulukuun alussa 2021. Aiheen valinnan jälkeen kartoitin, miten Pilke-toiminnan

alkuvaiheita ja käynnistymistä oli toteutettu Soiten alueella, sekä tutustuin erilaisiin ilmoituksiin ja tiedotteisiin, joita Pilke-toiminnasta oli annettu. Tietoa kerättiin sähköpostikyselyllä, sekä tutustumalla Pilke-esitteeseen ja muihin tiedotteisiin, kuten yle -uutiseen (Kluukeri, 2021). Myös alkutapaamiset ohjausryhmän kanssa etäyhteyksin antoivat tietoa etenkin Pilke-toiminnan tarpeellisuudesta.

Pilke-ryhmä aloitti toimintansa Tervakartanossa joulukuussa 2021. Ryhmän seuranta-aika oli 9.12.2021-10.3.2022, jonka aikana ryhmä kokoontui 13 kertaa. Alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen helmikuun loppuun suunnitellut haastattelut ja kyselylomakkeiden jakamiset siirtyivät maaliskuun puolelle, jolloin seuranta-aika venyi hieman. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin havainnointia, joka tapahtui osallistumalla Pilke-ryhmän tapaamisiin tammi-maaliskuun 2022 aikana (Taulukko 2). Havainnointi ryhmässä tapahtui vapaamuotoisesti ja muistiinpanot havainnoinnista kirjoitin ryhmätapaamisten jälkeen. Ryhmäläisten positiivinen vastaanotto ja suhtautuminen tutkijaan, kuin yhteen ryhmäläisistä, mahdollisti sen, että havainnointi tapahtui hyvin luontevassa ympäristössä. Tässä tutkimuksessa havainnointituloksia ei tuoda erikseen ilmi, mutta niitä peilataan muihin vastauksiin.

Yksi aineistonkeruumenetelmistä oli Pilke-ryhmän ohjaajille tehty yksilöhaastattelut (Taulukko 2). Tutkimuksessa Pilke-ryhmän ohjaajille suunniteltiin haastattelu toteutettavaksi torstaisen Pilke-ryhmän kokoontumisen jälkeen. Aikataulujen vuoksi, päädyttiin tilanteeseen, että haastattelut tehtiin molemmille ohjaajille yksilöhaastatteluina. Haastattelurunko ja teemat olivat molemmissa haastatteluissa samat.

Haastatteluiden kuusi teemaa

- Kokemukset Pilke-ryhmän toiminnasta
- Pilke-ryhmään kuuluminen, sitoutuminen ja merkityksellisyys
- Vertaistuki, keskustelut ja vuorovaikutus
- Ryhmässä koettu turvallisuus
- Ohjauksen merkitys
- Kehittämisehdotukset

Haastatteluun muodostui teemat ryhmänohjaajilta saatujen lyhyiden reflektioiden perusteella. Reflektioiden aineistonkeruumuotona toimi webropol-kysely, johon he saivat vastata joka torstai, Pilke-ryhmän kokoonnuttua. Kyselylomakkeeseen ryhmänohjaajat vastasivat

joulukuun ajan, sekä joinakin kertoina tammi-helmikuussa. Webropol -kysely oli helpoin tapa toteuttaa tiedonkeruu ryhmätapaamisista. Kyselyn avulla saatiin tietoa ryhmäläisten kokemuksista kustakin Pilke-ryhmän kokoontumisesta, sekä siitä, mikä ohjaajien näkemys on ryhmätapaamisten merkityksellä ryhmäläisiin. Ohjaajia ohjeistetaan refleктоimaan lyhyesti heidän näkemyksiään vertaisryhmätoiminnan vaikutuksista ryhmäläisiin. Ohjaajia pyydettiin tuomaan esiin ryhmäläisten kokemuksia, kommentteja ja palautetta vertaisryhmätoiminnasta, sekä mahdollisista tuen tarpeista tai muutoksista ryhmässä. Kyselyvastausten pohjalta laadittiin teemat haastatteluille, mutta myös havainnoinnista saatuja tietoja hyödynnettiin teemojen muodostamisessa haastatteluun. Vaikka kyseessä oli teemahaastattelu, laadittiin silti apukysymyksiä keskustelun virittämiseksi. Haastattelut nauhoitettiin ja aukikirjoitettiin, jonka jälkeen ne luokiteltiin ja teemoitettiin taulukoiden 3 ja 4 mukaisesti.

Tutkimukseen kerättiin aineistoa myös Pilke-ryhmäläisille laaditun kyselyn myötä (Taulukko 2). Kyselylomake ja saatekirje jaettiin ryhmäläisille maaliskuun alussa ja pyydettiin palauttamaan seuraavalla Pilke-ryhmän kokoontumiskerralla. Kyselyssä oli yhteensä yhdeksän kysymystä, joista kaksi oli avointa kysymystä ja yksi monivalinta. Kyselyssä kysyttiin ryhmäläisten kokemuksia Pilke-ryhmästä ja sen toiminnasta, sekä vaikutuksista omaan elämään. Myös sitä, mitä kautta Pilke-ryhmään oli löytänyt, kysyttiin.

Taulukko 2. Aineistonkeruu ja aikataulu

| Aineistonkeruun menetelmät | Kohde | Aika | Tarkennus |
|-----------------------------------|---|---|---|
| Kyselyt | Pilke-ryhmäläiset ja Pilke-ohjaajat | Maaliskuu 2022 ja Joulukuu 2021- Maaliskuu 2022 | Kyselylomake Pilke-ryhmäläisten kokemuksista Pilke-toiminnasta. Pilke-ohjaajien kysely (Webropol) |
| Haastattelut | Pilke-ohjaajat | Maaliskuu 2022 | Teemahaastattelut ryhmänohjaajien kyselyvastausten pohjalta. |
| Viestintä | Sähköpostikysely, alkutapaamiset etäyhteyksin, erilaiset tiedotteet | Lokakuu 2021- Helmikuu 2022 | Saadaan selville prosessin etenemistä ja viestinnän merkitystä. |
| Havainnointi | Pilke-ryhmän koontumiset | Tammikuu-Maaliskuu 2022 | Omaa havainnointia Pilke-ryhmään osallistumalla. |

Aineistonkeruun jälkeen Pilke-toiminnan käynnistymisprosessista tehtiin yhteenvetoa, kuvaamalla Pilke-toiminnan prosessin etenemistä Soiten alueella. Analyysissä kuvataan Pilke-toiminnan prosessin etenemistä, sekä analysoidaan kyselyn, haastatteluiden ja havaintojen tuloksia.

Teemoittelu analyysimenetelmänä noudattaa laadullisen analyysin periaatteita (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006). Usein teemat eli keskeiset aiheet muodostetaan aineistolähtöisesti tai teorialähtöisesti, esimerkiksi jonkin tietyn viitekehyksen tai teorian mukaisesti voidaan muodostaa teemat. Teemahaastatteluaineiston analysoinnissa luontevaa onkin edetä teemoitellen. Joskus aineisto voidaan järjestää litteroinnin jälkeen teemoittain, käyttäen teemahaastattelurunko, muttei aina. Myös uusia teemoja voidaan löytää aineistosta. Onkin hyvä tarkastella ennakkoluulottomasti litteroitua tekstiä.

Tutkimuksen haastatteluista saatua aineistoa analysoidaan jäsentämällä sitä teemoittain, Jyrkämän toimijuus -teorian viitekehyksen mukaan, jossa tarkastellaan yksilön näkökulmaa kuudesta eri ulottuvuudesta: haluta, voida, kyetä, täytyä, osata ja tuntea. Tutkimuksessa on siis hyödynnetty myös teorialähtöistä analyysitapaa toimijuuden osalta. Analyysissa jaottelu saa viitteitä Jyrkämän toimijuus teorian yksilönäkökulmasta, mutta yläkäsitteet ovat muodostuneet haastatteluista nousseiden toimijuuden kuvausten pohjalta. Analyysin tarkoituksena on selvittää, mitä osallisuudesta, toimijuudesta ja vertaistuellisesta ryhmätoiminnasta kerrotaan.

Osallisuus -näkökulmassa tarkastellaan yksilön kykyä ja halua olla osallisena ja asioita, jotka osallisuuteen voivat vaikuttaa. Analyysissa on ohjaajien haastatteluiden pohjalta myös luokiteltu eri kehittämisenäkökulmia.

5.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tässä tutkimuksessa on noudatettu Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK, 2019, s. 7–8) laatimia ohjeita hyvästä tieteellisestä käytännöstä, sekä ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisiä periaatteita, jossa peruslähtökohtana on, että tutkijoihin ja tieteeseen säilyy luottamus tutkittavien henkilöiden taholta. Luottamus voidaan säilyttää, kun tutkimukseen osallistuvien ihmisarvoa ja oikeuksia kunnioitetaan.

Tutkittavan tulee saada myös tietoa tutkimuksen sisällöstä, henkilötietojen käsittelystä, sekä käytännön toteutuksesta (TENK, 2019, s.8–9). Myös siitä, mitä osallistuminen tutkimukseen tarkoittaa konkreettisesti ja miten tutkimusaineiston käsittely ja säilyttäminen toteutetaan, tulee ilmetä tutkittavalle. Informointi tulee tapahtua tutkittavan ymmärtämällä kielellä, antaen riittävästi harkinta-aikaa päätöksen tekemiseen, sekä esiin nouseville kysymyksille.

On tärkeää, että tutkimukseen osallistuvan vapaaehtoisuudesta on huolehdittu ja ettei tutkittavalle tule tunne osallistumisen pakollisuudesta (TENK, 2019, s. 8). Myös tutkimuksesta kieläytymiseen tai sen keskeyttämiseen on tutkittavalla oikeus, eikä se saa aiheuttaa kielteisiä seuraamuksia tutkittavalle.

Tutkimukselle on hankittu asianmukainen tutkimuslupa Keski-Pohjanmaan sosiaali- ja terveyspalvelukuntayhtymältä. Sen on myöntänyt Sosiaalijohtaja Tarja Oikarinen-Nybacka 8.12.2021. Tutkimusluvasta, sekä tutkimuksen aineistonkeruusta ja sen käsittelystä on informoitu kirjallisesti tutkimukseen osallistuvia, niin ohjaajia kuin ryhmäläisiä. Myös oman osallistumiseni ryhmätapaamisiin kysyttiin suullisesti ryhmäläisiltä ja tiedotettiin hyvissä ajoin, että heille tullaan toteuttamaan kysely liittyen Pilke-toimintaan ja siitä saatuihin kokemuksiin. Vaikka tutkijana olen toiminut yksin, olen ollut tiiviissä yhteistyössä Soiten ohjausryhmän ja Pilke-ryhmän ohjaajien kanssa. Heiltä olen saanut palautetta tutkimuksen eri vaiheissa ja esimerkiksi aineistonkeruun tavasta ja prosessin kuvauksesta.

Tässä tutkimuksessa aineistonkeruussa on huomioitu tutkittavien anonymiteetti. Haastattelusta ei ole tuotu suoria, sanatarkkoja lainauksia tutkimukseen, jotta haastateltavien

anonymiteetti säilyy. Sekä haastateltaville että kyselyyn osallistuneille ryhmäläisille painotettiin, että osallistuminen on vapaaehtoista. Kyselyn yhteydessä osallistujille jaettiin tyhjä kirjekuori, jossa kyselylomake palautettiin. Kyselyt on tämän jälkeen säilytetty lukollisessa kaapissa ja haastattelunauhoitteet on siirretty tutkijan henkilökohtaiselle ja salasanasuojatulle tietokoneelle. Kyselyssä ei kysytty henkilökohtaisia tietoja, ikää tai sukupuolta. Kyselyssä ei myöskään kysytty tarkemmin päihteiden käytöstä ja siihen vaikuttavista asioista, koska se ei ollut tämän tutkimuksen kannalta oleellista selvittää. Tässä tutkimuksessa haluttiin selvittää nimenomaan osallisuuden ja toimijuuden kokemuksia, sekä muita ryhmästä saatuja kokemuksia, jolloin taustalla ei ollut niin suurta merkitystä. Toisaalta haluttiin myös turvata pienen osallistujamäärän anonymiteetti niin, ettei taustatietoja liiaksi selvitetty.

Tätä tutkimusta voidaan pitää luotettavana, koska haastateltavat ja kyselyyn osallistuneet olivat Pilke-toiminnassa aktiivisesti mukana olleita, joilla katsottiin olevan kattavin tieto Pilke-toiminnasta, sekä siitä saaduista kokemuksista. Myös havainnointi haluttiin ottaa aineistonkeruuseen mukaan, jotta tuloksia pystyttiin peilaamaan keskenään. Havainnoinnissa tuli tärkeitä ilmaisuja ja koettuja asioita ryhmäläisten kertomana. Eri aineistonkeruumenetelmiä käyttäen on saatu tutkimukselle ja siitä saaduille tuloksille lisää luotettavuutta.

6 TUTKIMUKSEN EETTISET NÄKÖKULMAT

Opinnäytetyöhön liittyvät aiheet ”ikääntyneet” ja ”päihdeongelmat” kantavat vahvaa stigmaa ja voivat herättää mielikuvan ”vanhasta juoposta”. Aiheeseen liittyy vahvasti siis ikäeettiset ja moraaliset näkökulmat. Siihen liittyy myös haasteita, miten saada ikääntyneet päihteitä käyttävät osallisiksi ja osallistumaan. Myös heillä on oikeus tulla arvostetuksi ja kuulua osaksi yhteisöä.

Ikääntyneiden päihdetyön lähtökohtana ovat yleiset eettiset päihdetyön periaatteet, joita ovat sosiaalinen oikeudenmukaisuus, yhdenvertaisuus, solidaarisuus, osallisuus, älyllinen rehellisyys ja vapaus, osallisten ammattieettiset periaatteet, sekä yhteiskunnallinen vaikuttaminen (Levo, 2008, s. 15). Ikääntyneiden päihdetyössä tulisi huomioida niin päihdeongelma, kuin ikääntymisen tuomat muutokset, ikääntyneen elämänhistoria, senhetkinen elämäntilanne ja jäljellä olevat elinvuodet. Ajatus myös voimavaralähtöisestä ja asiakasta voimaannuttavasta toiminnasta vaikuttaa ikäeettisen päihdetyön taustalla.

Ikääntynyt, päihteitä käyttävä on oikeutettu saamaan päihdepalveluita ja hänelle tulee niitä myös tarjota (Levo, 2008, s. 16). Tämä vaatii sitä, että työntekijä osaa asettua heikomman puolelle, ajamaan asiakkaan oikeuksia. Ikääntynyt on oikeutettu päättämään itse omasta elämästään ja myös omasta juomisestaan, sekä saamaan tietoa ikääntymiseen ja alkoholiin liittyvistä asioista oman päätöksenteon pohjaksi. Ikääntyneellä päihteiden käyttäjällä on oikeus arvokkaaseen kohteluun, ainutlaatuisena ihmisenä, riippumatta hänen halustaan tai kyvystään vähentää alkoholin käyttöä. Myös osallisuuteen ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen esimerkiksi vertais- tai ryhmätoiminnassa, tulee olla mahdollisuus. Ikääntyvän päihteitä käyttävän elämä tulee nähdä kokonaisuutena, jossa päihdeongelman rinnalla tulee hoitaa myös osallisuuteen, terveyteen, talouteen tai sosiaalisiin suhteisiin liittyvät ongelmat, sekä tarvittaessa myös hengelliset tai henkiset tarpeet tulee huomioida palveluja suunniteltaessa. Myös ennaltaehkäisevän työn tulee kohdistua koko ikääntyvään väestöön.

Vaikka tämä luku ei vielä käsittelekään tutkimustuloksia, on tähän kuitenkin nostettava haastattelusta noussut asia, joka vahvasti liittyy asenteisiin. Haastattelussa tuotiin esille erilainen suhtautuminen Pilke-ryhmään, kun oli ehdotettu ryhmätilan käytävän puoleisiin ikkunoihin verhoja näkösuojaksi. Ohjaajassa tämä oli herättänyt ihmetystä ja se tuntui kummalliselta, eikä verhoja laitettu. Ohjaaja toi haastattelussa esille sitä, ettei ryhmää ole tarkoitus eristää ja ”teljetä” johonkin, vaan ryhmä haluaa olla niin kuin yksi muistakin ryhmistä. Ryhmä ei ole

millään tavalla erilainen kuin muutkaan ryhmät. On hyvä pohtia sitä, miten asennoidumme ja suhtaudumme päihteitä käyttäviin tai niitä käyttäneisiin. Vaikka tänä aikana paljon puhutaan tasavertaisuudesta ja tasa-arvosta, on edelleen ihmisiä, joita halutaan herkästi kategorisoida. Olisi myös hyvä pohtia sitä, toimitaanko aina eettisten periaatteiden mukaan.

7 TUTKIMUSTULOKSET

Tässä luvussa käyn läpi Pilke-toiminnan käynnistymistä Soiten alueella ja siitä saatuja tutkimustuloksia. Tuloksissa kuvataan Pilke-toiminnan kehittämisen lähtökohtia, eri yhteistyötahoja ja työryhmiä, sekä toimintasuunnitelmaa. Lukujen 7.1–7.3 tietolähteenä on käytetty sähköpostikyselyä (H. Saarinen, & M. Dahlbacka, henkilökohtainen tiedoksianto, 20.12.2021). Tämän jälkeen kuvataan haastatteluista saatuja toimijuuden kokemuksia. Apuna on käytetty taulukointia ja käsitteisiin jakoa. Seuraavaksi on avattu ryhmäläisten kyselyvastausten tuloksia, joista on laadittu myös kuvioita. Lopuksi käydään vielä läpi esiin nousseita kehitysideoita.

7.1 Pilke-toiminnan kehittämisen lähtökohdat Soiten alueella

Pilke-toiminnan käynnistyminen lähti liikkeelle Soiten alueella Pienten Pohjalaisten päihdepäivien myötä, keväällä 2020. Silloin havaittiin, että ohjelma ikääntyvien osalta puuttui ja ettei ikääntyneille ollut Soiten alueella tarjolla kohdennettuja päihde- tai vertaistuellisia ryhmiä. Myös yhteiskunnallinen ja alueellinen, organisaatiota koskeva tilanne, jossa ikääntyneiden määrä kasvaa ja päihteen käyttö lisääntyy ikääntyneiden keskuudessa, antoi syytä tällaisen toiminnan kehittämiseksi. Nähtiin myös, että ikääntyneet asiakkaat käyttävät kotona asumisen tueksi useampia palveluita.

Tämän myötä organisaatiossa ja ammattilaisten näkökulmasta haluttiin tukea ikääntyneiden turvallista kotona asumista mahdollisimman pitkään. Myös omaishoitajien tukeminen nähtiin tärkeänä osana työtä, kun ikääntyvän väestön määrä kasvaa. Ryhmätoiminta, sosiaaliset suhteet, vertaistuki ja psykososiaalinen tuki nähtiin myös tärkeäksi osaksi ikääntyneiden kotona asumista ja mielekkään arjen muodostamista. Näiden Pilke-toiminnan kehittämislähtökohtien myötä Soiten kehittämissyksikön kautta saatiin yhteys Sininauhaliittoon, jonka kanssa aloitettiin keskustelut Pilke-toiminnasta ja sen käynnistämisestä Soiten alueella.

7.2 Osallistuneet tahot ja eri työryhmät toiminnan perustamiselle

Sininauhaliiton järjestämän koulutuksen kautta saatiin Pilke-toiminnan ohjaajien pätevyys laajalle joukolle eri alan ammattilaisia. Koulutukseen osallistuneita tahoja olivat Soiten Päihdepalvelut, läkkäiden kuntouttava päivätoiminta, Kokkolan suomalainen seurakunta, Keski-Pohjanmaan Omaishoitajat ry, sekä Kokkolanseudun Omaishoitajat ry. Pilke-toiminnan ohjaajan koulutuksen kävi kaikkiaan noin kymmenen henkilöä, jotka saivat todistuksensa

maaliskuussa 2021. Tässä vaiheessa toivottiin, että mukaan tulisi myöhemmässä vaiheessa myös mielenterveyspalveluiden osallistujia, koska mielenterveystyön asiantuntijuuden koettiin olevan tärkeä osa toiminnan kokonaisuutta ja laaja-alaista toimintaa, jota asiakkaille halutaan tarjota.

Pilke-toiminnalle Soitessa luotiin alustavan toiminnan suunnittelutyöryhmä, johon kuului päihde- ja riippuvuuspalveluiden, sekä ikääntyneiden palveluiden johtajat ja lähiesimiehet, Pilke-koulutuksen saaneet ohjaajat Soiten alueelta, sekä tietosuojavaltuutettu ja tietohallinnon edustaja LifeCaren osalta. Suunnittelutyöryhmän lisäksi koottiin seuranta/kehittämisyöryhmä, jonka tarkoituksena on seurata toiminnan kehittämistä ja tehdä tarvittavia kehittämistoimenpiteitä, sekä vastata tiedottamisesta ja toiminnan koordinoinnista.

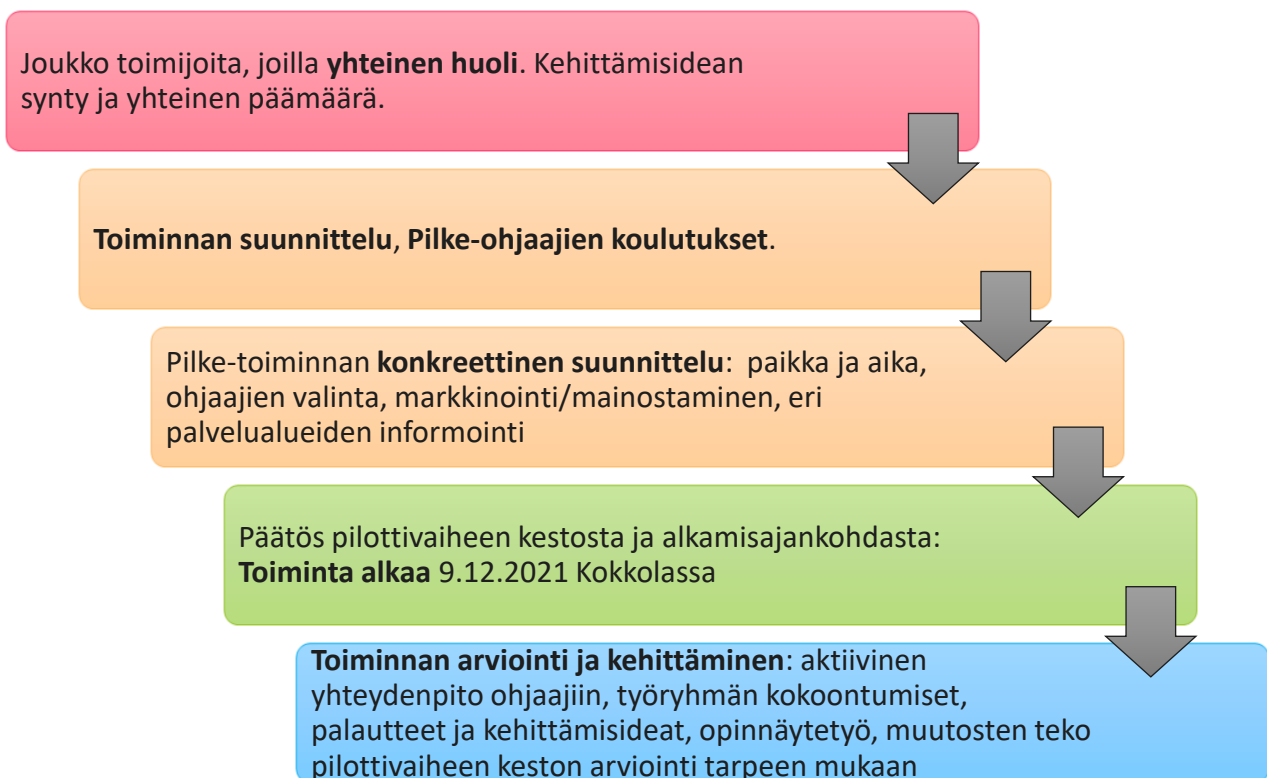
Kehittämistyöryhmään kuuluu ikääntyneiden palveluiden palvelualuejohtaja sekä päihdepalveluiden palvelualuejohtaja. Heidän tehtävänä on ohjata ja kohdistaa tukitoimia omalla palvelualueellaan, toimien toiminnan mahdollistajana oman palvelualueen osalta, sekä toimia sillanrakentajana palvelualueiden ylittävän yhteistyön luomisessa. Kehittämistyöryhmään kuuluvat myös lähiesimiehet, joiden vastuualueita ovat: kuntouttavan päivätoiminnan toiminnan ohjaus ja päihde- ja riippuvuuspalvelut. Lähiesimiehet toimivat työryhmässä konkreettisen toiminnan mahdollistajan rooleissa. Lisäksi Kehittämistyöryhmään kuuluu sekä päivätoiminnan ohjaaja että päihdepalveluiden ohjaaja, jotka toimivat Pilke-ryhmän ohjaajina. He tuovat asiakkaiden ja toiminnan näkökulman esille työryhmässä. Kehittämistyöryhmään kuuluu myös hanketyöntekijä, joka toimii toiminnan aihealueen kehittämistyössä. Hänen osaltaan työryhmän jäsenyys perustuu käytännön kehittämisen ja toiminnan tulosten raportointiin. Hanketyön vastuualueena on kirjata Innokylään kehittämisen polku ja toimintamalli, jolloin toimintamallikuvaukseen tuodaan työryhmän näkemykset.

Suunnittelu- ja kehittämistyöryhmän lisäksi on viestintätyöryhmä, jonka tavoitteena oli laatia viestintäkortti ja toteuttaa se systemaattisesti yhteistyössä Soiten viestintäyksikön kanssa. Tämä piti sisällään muun muassa esitteiden- ja roll up:in tilaukset, sekä tulevan tukipalvelun mainostamisen.

7.3 Pilke-toiminnan käynnistymisen toteutussuunnitelma

Pilke-toiminnalle luotiin toteutussuunnitelma (Kuvio 1), jossa ensimmäisenä koottiin yhteen joukko toimijoita, joilla oli oman toiminnan kautta noussut huoli kyseisen toiminnan

puuttumisesta. Tarkoituksena oli luoda yhteisen huolen kautta yhteinen päämäärä, sekä kehittämisisidea, jossa toiminnan kehittämiseen suhtauduttiin positiivisella tahtotilalla. Seuraavassa vaiheessa toiminnan suunnittelu aloitettiin Pilke-ohjaajien koulutuksilla eri toimijaryhmistä. Tarkoituksena oli järjestää yhteinen koulutus, jossa tulevat ohjaajat oppivat tuntemaan toisensa. Kolmannessa vaiheessa Pilke-toiminnalle tehtiin konkreettinen suunnitelma, jossa paikaksi Pilke-ryhmille valikoitui päivätöiminnan tilat ja ajaksi torstai-aamu/aamupäivä. Ohjaajat valittiin pilottitoiminnan vetäjiksi koulutetuista ohjaajista. Toimintaa markkinoitiin esittein, mainostamalla, muiden toimialueiden/palvelualueiden informoinnilla, sekä hyödyntämällä somekanavia viestinnässä. Seuraavaksi tehtiin päätös siitä, kuinka kauan pilottivaihe kestää ja miten sitä arvioidaan/seurataan. Pilke-ryhmän pilottitoiminta päätettiin käynnistää 9.12.2021 Kokkolassa. Viimeisessä vaiheessa arvioidaan ja kehitetään toimintaa sen edetessä, olemalla aktiivisesti yhteydessä ohjaajiin ja pitämällä kuukausittain työryhmän kokoontumisia. Seurannassa ja kehittämisessä hyödynnetään palautteita ja kehittämisideoita, sekä tullaan hyödyntämään myös tätä opinnäytetyötä. Kehittämistyöryhmä tulee tekemään muutoksia tarpeiden mukaisesti ja arvioi tarvittaessa pilottivaiheen pituutta uudelleen, mikäli tarvetta esiintyy.



Kuvio 1. Pilke-toiminnan toteutussuunnitelma Soitessa (soveltaen H. Saarinen, & M. Dahlbacka, henkilökohtainen tiedoksianto, 20.12.2021).

7.4 Havainnot Pilke-ryhmäläisten toimijuudesta ohjaajien kuvaamana

Tässä luvussa kuvaan ohjaajien haastatteluista nousseita toimijuuden näkökulmia Jyrkämän teoriaan pohjautuen, jossa toimijuutta tarkastellaan yksilöistä ja tilanteista käsin. Haastattelut kestivät yhteensä noin tunnin ja aukikirjoitettua tekstiä niistä tuli yhteensä 13 sivua. Tiivistin litteroitua tekstiä selkeyttämällä ja ottamalla pois täytesanoja. Tämän jälkeen etsin haastatteluaineistosta toimijuutta koskevia ilmaisuja, tiivistäen ja selkeyttäen niitä. Jaottelin ilmaisuja eri ryhmiin ja muodostin niistä yläkäsitteitä. (Taulukko 2) Yläkäsitteet muodostivat puolestaan pääkäsitteen ”Toimijuuden näyttäytyminen ohjaajille”, joka vastaa tutkimuskysymystä. (Taulukko 3)

Yläkäsite ”Ryhmäläisten kyvyt ja pystyvyys, itsenäisinä toimijoina” pitää sisällään pitkälti sen, miten ohjaajat havaitsivat ryhmäläisten olevan hyvin itsenäisiä toimissaan. Pilke-ryhmän huomattiin eroavan toisista ikäihmisten päivätoimintaryhmistä. Ohjaajat näkivät, että Pilke-ryhmäläiset ovat hyväkuntoisia, eikä heidän toimintakyvystään tarvinnut ottaa samanlaista vastuuta, vaan voi luottaa, että he ovat kykeneviä toimimaan itsenäisesti, esimerkiksi ottamaan aamupalan ja käymään wc:ssä. Yläkäsitteen ”Voimavarat ja mahdollisuudet vaikuttaa omaan elämään” alle muodostui ne ilmaisut, joissa ryhmäläiset olivat sanoneet tai tuoneet ilmi ryhmän tuomaa pysyvyyttä ja ajatusta siitä, että ”vaikka minä heikkenen, niin ryhmä säilyy ja tuo turvaa”. Ohjaajien mukaan ryhmän nähtiin mahdollistavan myös elämälle uutta sisältöä. Ryhmästä voidaan saada uudenlaista rohkeutta ja ajatusta omasta itsestään tavallisena ihmisenä ja myös oppia arvostamaan itseään, ”ei minussakaan ole mitään vikaa”, vaikka taustalta voi löytyä kymmenien vuosien juominen. Voi myös olla, että jos elämälle on jo saatu uutta suuntaa, halutaan hakeutua ja hakea jotakin muuta juomisen tilalle ja tällainen ryhmä on siihen oivallinen.

Yläkäsite ”Toimijuutta haastavat tekijät” kokoaa ilmaisuja siitä, mitkä asiat ovat olleet haastamassa tai estämässä kotoa lähtemistä. Oli tilanteita, jolloin ryhmään ei ollut päästy esimerkiksi kyydin tai terveydellisten syiden vuoksi. Haastattelussa tuotiin esille, ettei yksittäinen esityminen vielä ollut antanut aihetta epäillä, että lähteminen olisi vaikeutunut. Haastatteluissa nousi esille kuitenkin myös se, että estymiset pitkittyessään voivat hankaloittaa ryhmään tuleamista ja nostavat kynnyksen lähteä.

Taulukko 3. Ilmaisut ryhmäläisten toimijuudesta

| ILMAISUT TOIMIJUUDESTA | YLÄKÄSITE |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Ryhmäläisiin voi luottaa - Ryhmäläiset pärjäävät itsenäisesti - Ryhmäläisiä ei tarvitse ”passata” <p>Ryhmäkokootumiset tuovat rytmiä/selkärangaa viikkoon ja päiviin</p> <ul style="list-style-type: none"> - Huolten keskelle jotain pysyvyyttä - Ryhmän olemassaolo säilyy ja sen pysyvyyttä usein ryhmäläisten toimesta myös varmisteltiin, ”onhan ensiviikolla tämä Pilke-ryhmä”. - Ryhmäläisille soitetaan edellisenä päivänä, ”olethan tulossa, huomenna taas Pilke-ryhmä”. - Otetaan avosyli vastaan ja mennään ihan konkreettisesti vastaan jo ulko-ovelle - Ryhmään tultaessa oli jännitystä ja sitä, uskaltaako lähteä. - Jos ryhmään ei päässyt osallistumaan, ryhmäläisestä riippumattomista syistä, oltiin siitä erittäin pahoillaan. - Ryhmäläiset innostuvat spontaanisti esim. lähtemisestä yhdessä kahville <ul style="list-style-type: none"> - Haluavat vain keskustella - Pilke-ryhmäläisille on riittänyt se, että on oltu vain ja keskusteltu - Tavoitteena on antaa ryhmäläisille tilaa - Kiitollisuus, että tällainen ryhmä olemassa - ”Luodaan ryhmään tulevalle tunne, että hänestä välitetään ja hän on tärkeä. Mukava, kun tulit, ei tarvitse jännittää.” - Ryhmäläiset selkeästi nauttivat yhdessä olosta ja keskusteluista. | <p>Ryhmäläisten kyvyt ja pystyvyys, itsenäisinä toimijoina</p> <p>Voimavarat ja mahdollisuudet vaikuttaa omaan elämään</p> <p>Toimijuutta haastavat tekijät</p> <p>Ryhmäläisten toiveet eli mitä he haluavat</p> <p>Ryhmäläisten tunteet</p> |

”Ryhmäläisten toiveet eli se, mitä he haluavat” nostaa toimijuuden näkökulmasta nimenomaan ryhmäläisten haluamisen. Haastatteluista nousi esille se, miten ryhmässä oli selkeät toiveet sille, mitä he eivät halua tehdä, mutta toisaalta suurempia tavoitteita tai toiveita ei ryhmäläiset osanneet asettaa. Aamupala ja sen syöminen toisten seurassa, kaikessa rauhassa, koettiin tärkeäksi. Ryhmän alkutapaamisissa oli ilmaistu vahvasti se, ettei käsitöitä, askarteluja tai lapsellisia pelejä haluta. Tätä toivetta on myös kuunneltu ja ryhmässä on selkeästi nautittu yhdessäolosta ja keskusteluista. Keskusteluille on ollut tarve ja ne on koettu tärkeiksi. Keskustelut ovat liikkuneet laidasta lataan, elämänhistoriasta ikääntymiseen, politiikkaan, urheiluun kuin harrastuksiinkin. Vaikka keskustelelevassa ryhmässä on myös hiljaisempia

ryhmäläisiä, ei ohjaajien mukaan ole ilmennyt vaatimuksia tai kyselyä siitä, tehtäisiinkö ryhmässä jotakin enemmänkin. Haastatteluista nousi useaan otteeseen ryhmäläisten kokemus siitä, että ryhmätapaamiset ovat hyviä tällaisenaan, eikä aktiviteetteja tai toimintaa kaivattu. Kuitenkin keskustelujen kuljettamana ohjaajan ehdotus kahvilaan lähtemisestä innosti ja sai kannatusta. Oltiin siis toisaalta hyvinkin valmiita spontaanisti lähtemään tekemään yhdessä jotakin. Keskustelujen pohjalta on tullut useampiakin ehdotuksia siitä, mihin voitaisiin yhdessä mennä ja yhdessä tehdä.

Taulukko 4. Toimijuuden näyttäytyminen ohjaajille

| YLÄKÄSITE | PÄÄKÄSITE |
|---|--|
| Ryhmäläisten kyvyt ja pystyvyys itsenäisinä toimijoina Voimavarat ja mahdollisuudet vaikuttaa omaan elämään Toimijuutta haastavat tekijät Ryhmäläisten toiveet eli se mitä he haluavat Ryhmäläisten tunteet | Toimijuuden näyttäytyminen ohjaajille |

Ryhmään osallistuja kokee varmasti monenlaisia tunteita ja niitä usein myös tuotiin esille ryhmätapaamisissa. ”Ryhmäläisten tunteet” yläkäsitteellä tuodaan toimijuutta näkyväksi tunteiden kautta. Haastatteluissa nousi paljon erilaisia havaintoja siitä, mitä Pilke-ryhmästä koetaan. Tällaisia olivat ilmaisut ”nauttivat yhdessäolosta”, ”lähtivät hyvillä mielin ryhmästä”, ”kiitollisuus ryhmästä”, ”jokaisen Pilke-ryhmän aluksi ryhmäläiset toteavat, miten oli mukava tulla” ja ”ryhmä koetaan tärkeäksi”.

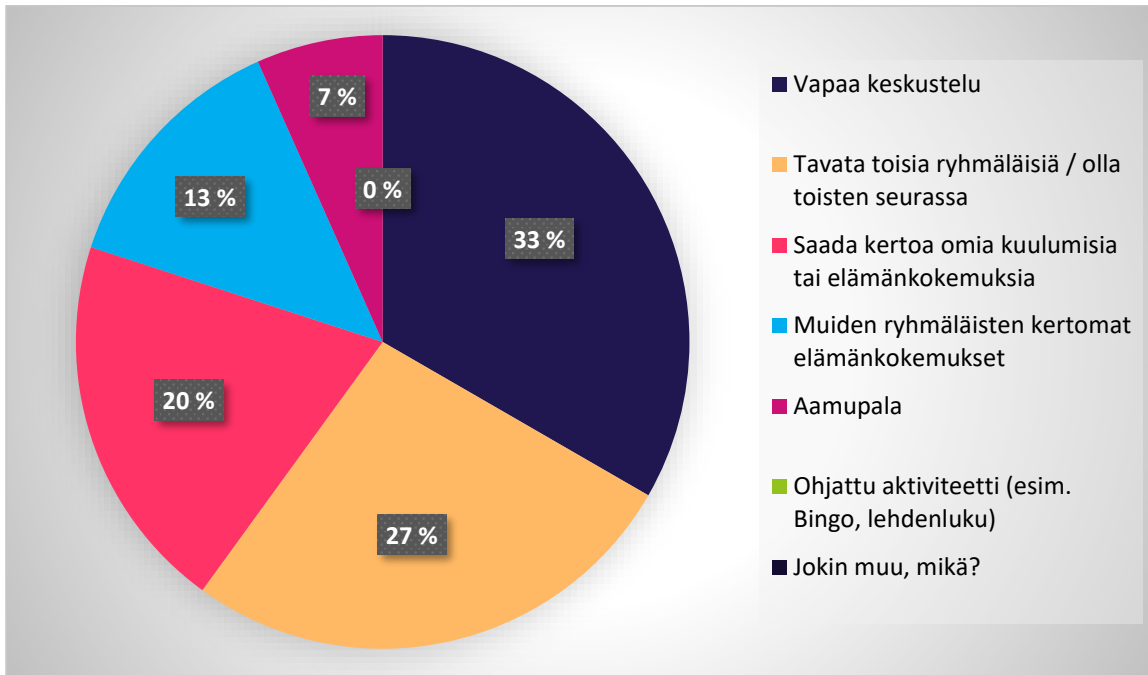
7.5 Pilke-ryhmäläisille toteutetun kyselyn tuloksia

Pilke-ryhmäläisille toteutettu kysely sai ryhmäläisiltä hyvän vastaanoton ja kaikki viisi ryhmäläistä olivat vastanneet kyselyyn ja toivat sen seuraavalle pilkeryhmä-kerralle. Yksi kyselyyn osallistuneista ei ollut edelliskerralla mukana, mutta halusi vastata kyselyyn Pilke-ryhmän aluksi.

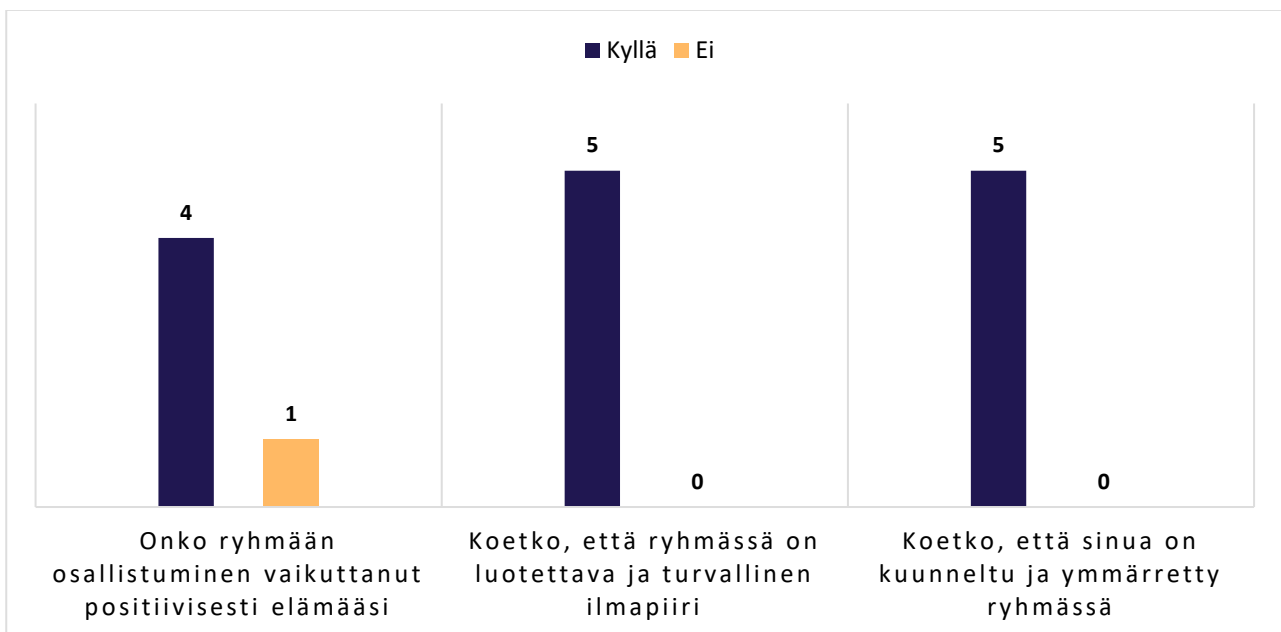
Pilke-ryhmäläisten vastaukset kysymykseen ”mikä ryhmässä on tärkeintä/mielekkäintä” tukee haastatteluista saatuja tuloksia, kun kyselyvastauksissa nousee esille vapaan keskustelun tärkeys. (Kuvio 2) Myös toisten ryhmäläisten tapaaminen ja toisten seurassa oleminen nousi tärkeäksi. Kolmanneksi tärkeimmän ryhmäläiset olivat vastanneet omien kuulumisten tai elämäkokemusten kertomisen. Toisaalta lähes yhtä paljon sai kannatusta muiden ryhmäläisten kertomat elämäkokemukset. On mahdollista, että näissä vastauksissa näkyy ryhmäläisten persoona. Hiljaisemmat haluavat enemmän kuunnella, kun puheliaammat haluavat enemmän kertoa, jolloin kuviossa 2 olevat harmaa ja keltainen sektori voitaisiin luokitella yhdeksi kokonaisuudeksi.

Kyselyssä ohjattu aktiviteetti ei saanut yhtään kannatusta. Kenelläkään ei myöskään nousut mitään muuta asiaa, joka olisi koettu ryhmässä tärkeäksi, mikä omalta osaltaan kertoo sitä, että kyselyn muotoilu oli onnistunut. Vaikka aamupala sai vain vähän kannatusta, tulee muistaa, että ryhmä on pieni ja jos yksikään on vastannut, että aamupalan kokee tärkeäksi, on se merkityksellinen. Tulee myös muistaa, että kyselyssä oli mahdollista valita vain kolme tärkeintä, jolloin valintoja jouduttiin varmasti puntaroimaan. Myös ohjaajien haastattelussa tuli esille sitä, ettei aamupala varmasti ole se pääasia tässä ryhmässä, mutta sen tärkeys nostettiin ohjaajien haastatteluissa esille siitä näkökulmasta, että se antoi ryhmätapaamisen alulle selkeyttä ja ryhmässä oli ilmaistu, että on mukava syödä yhdessä aamupalaa, kaikessa rauhassa.

Kuviossa 3 on kootusti kyselyn kolmen eri kysymyksen tuloksia. Suurin osa koki, että ryhmään osallistuminen on vaikuttanut positiivisesti heidän elämäänsä. Tässä kysymyksessä tuli kirjoittaa perustelut kyllä-vastaukselle, johon osa oli jättänyt vastaamatta ja osa oli perustellut ”ihmisten tapaamisella” ja ”olen päässyt osallistumaan”. Kysymyksiin ryhmän luotettavuudesta ja tärkeydestä, sekä kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisesta, on vastattu yksimielisesti kyllä. Vastaukset kertovat paljon siitä, että ryhmässä vallitsee hyvä ilmapiiri ja, että jokainen on tullut nähdyksi ja kuulluksi. Myös ohjaajien haastatteluissa nousut ajatus siitä, että jokainen tulee kuulluksi ja nähdyksi ja saa olla sellainen kuin on, tukee näitä vastauksia.

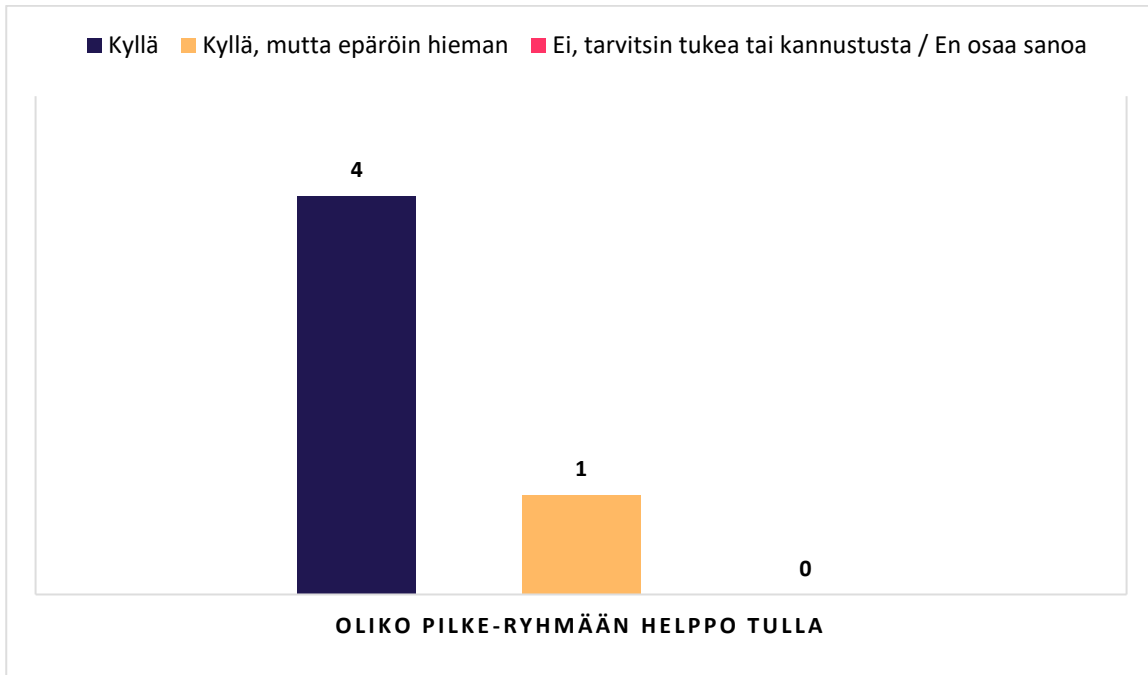


Kuvio 2. Pilke-ryhmässä tärkeintä/mielekkäintä



Kuvio 3. Kokemukset ryhmästä

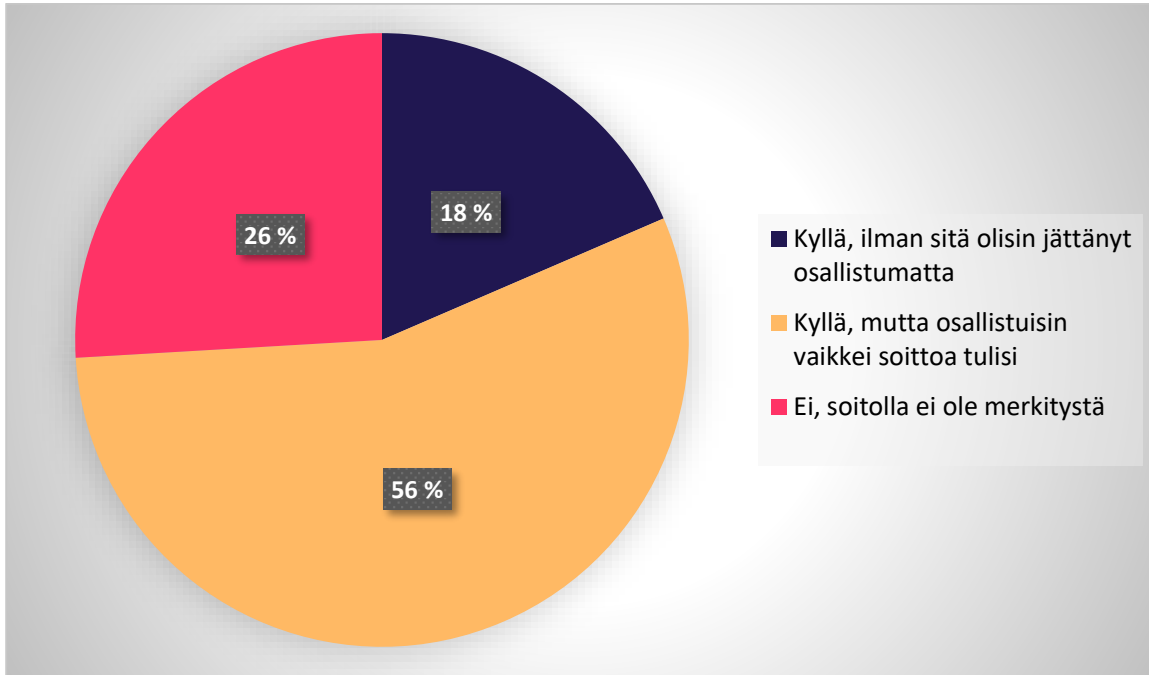
Kuvion 4 mukaan Pilke-ryhmään oli helppo tulla, mutta myös epäröintiä lähtemisessä on ollut. Tämän kysymyksen vastauksissa jää epäselväksi se, vastasivatko ryhmäläiset tämän hetkiseen tilanteeseen vai siihen, kun ensimmäistä kertaa tulivat Pilke-ryhmään. Tarkoituksena nimenomaan oli saada tietoa siitä, kun ensimmäistä kertaa tulivat ryhmään mukaan, joten kysely olisi ollut syytä muotoilla toisin. Ohjaajien haastatteluissa kävi ilmi se, että osa oli tarvinnut alkuun kannustusta ja rohkaisua Pilke-ryhmään tulemisessa ja vakuuttelua siitä, että heitä ollaan vastassa.



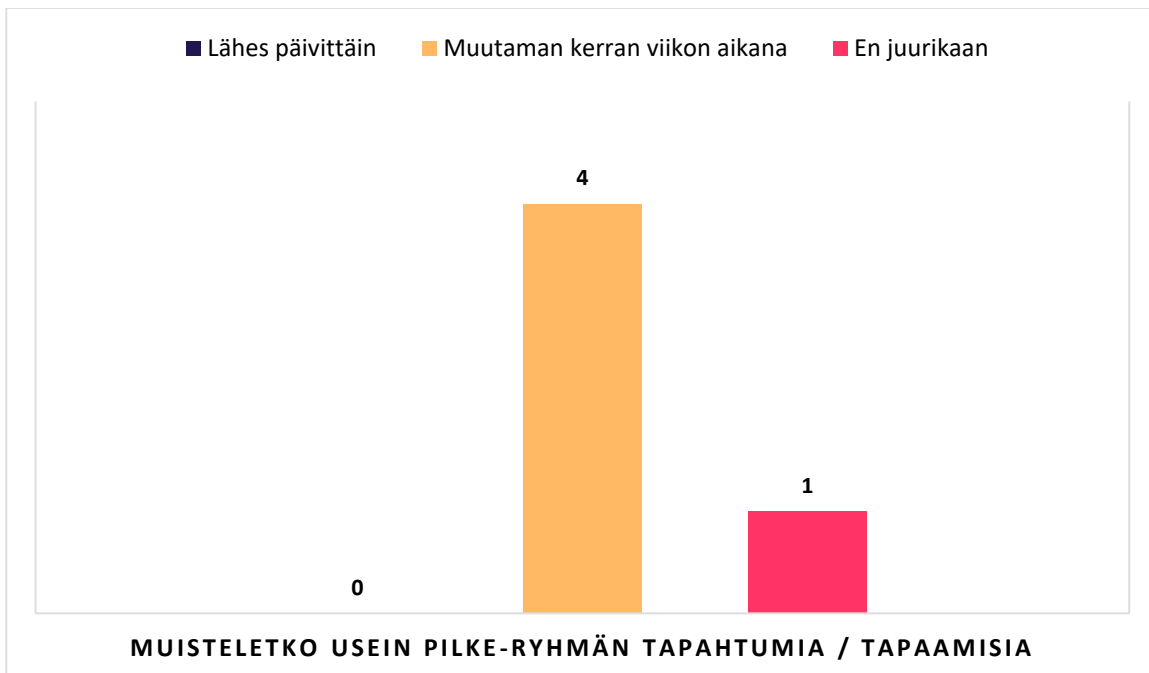
Kuvio 4. Pilke-ryhmään tuleminen

Toisaalta kyselyvastaukseen ohjaajan puhelinsoiton merkityksestä (Kuvio 5) oltiin vastattu, että soitolla on merkitystä. Ryhmäläiset antavat ymmärtää, että puhelinsoitto on tärkeä, mutta he kuitenkin tulisivat ryhmään, vaikkei soittoa tulisi. Osa kuitenkin koki, että olisi jättänyt tulematta, jos ei olisi soitettu. Myös niitä vastauksia löytyi, joissa puhelinsoitolla ei ollut merkitystä ollenkaan. Suurin osa kuitenkin koki, että soitolla on ainakin jonkinlainen merkitys.

Kyselyvastaukseen Pilke-ryhmän muistelemisesta (Kuvio 6) oli suurin osa vastannut, että muistelee joitakin kertoja viikossa ryhmän tapaamisia ja tapahtumia. Vastaukset kertovat, että ryhmäläiset pitävät ryhmää merkityksellisenä ja, että ryhmä on vakiintunut osaksi heidän arkea ja kuuluu jokaviikkoiseen ohjelmaan. Ohjaajien haastatteluissa nousi myös esille se, miten ryhmäläiset sanoivat ryhmästä lähtiessään, että ”ensiviikkoon” ja ”seuraavaan kertaan”.



Kuvio 5. Ohjaajan puhelinsoiton merkitys



Kuvio 6. Pilke-ryhmän tapahtumien / tapaamisten muistelu

7.6 Toiminnan kehittäminen ja siinä huomioitavat asiat

Ohjaajien haastattelussa yhtenä teemana oli kehittämisehdotukset. Vaikka ko. teema oli vasta viimeisenä, nousi haastatteluissa useaan otteeseen ajatuksia siitä, mitä Pilke-toiminnassa olisi hyvä huomioida tai kehittää. Toiminnan kehittämisestä ja toiminnassa huomioitavista asioista nousi esille ohjaajan rooli ja ohjaukselliset näkökulmat, taloudelliset resurssit,

kuljetusmahdollisuus, tiedonkulku, sekä se, että ryhmäläiset olisivat toiminnan suunnittelun keskiössä. (Kuvio 7)

Ohjaajien haastatteluissa nousi esille erilaisia ohjauksellisia näkökulmia, jotka on hyvä huomioida myös jatkosuunnitelman ja kehittämisen kannalta. Tällaisia näkökulmia oli muun muassa ryhmänohjaajan roolin tunnistaminen ja siinä pitäytyminen. Ohjaajan rooli nähtiin olevan erilainen kuin esimerkiksi tavanomaisissa ikäihmisten päivätoiminnan ryhmissä, joissa ohjaajat pitkälti sanelevat mitä tehdään ja toimitaan tietyn päivärytmin mukaan. Niissä ohjaajilla on myös erilainen vastuu aivan konkreettisista asioista, kuten istumaan pääseminen ja ruoan ottaminen. Pilke-ryhmässä ohjaajan rooli nähtiin enemmän taustalla olevana, jolloin ryhmäläisille annetaan tilaa keskustella, sekä toimia heille parhaiten sopivalla tavalla, joista nousi muun muassa omatoimisuus, spontaanisuus ja keskustelemisen tärkeys.

Pilke-ryhmän tapaamiset nähtiin, ettei niitä tarvitse kovin paljoa suunnitella ja kukin ryhmäkerta muotoutuu ryhmäläisten tarpeista ja ajatuksista. Kuitenkin ohjaajat halusivat varautua päiviin, miettimällä joitakin toimintoja, joita voi ottaa tapaamiskerralla. Tällaisia olivat esimerkiksi lehden luku, bingo tai keskustelunavaus -kortit. Ohjaajat pyrkivät tällä siihen, että keskustelua saataisiin tarvittaessa avattua ja keskustelua tulisi syvällisemmistäkin aiheista ja asioista, joita ei tule ajatelleeksi puhua ensimmäisenä. Toiminnan kehittämisen kannalta ohjaajat pitivät tärkeänä sitä, että olisi selkeä toimintasuunnitelma esimerkiksi kuukaudeksi kerrallaan, joka toimisi ikään kuin kivijalkana ryhmän toiminnalle. Se toteutettaisiin yhdessä ryhmäläisten ja heidän toiveidensa pohjalta ja ohjelmanappu voitaisiin monistaa jokaiselle ryhmäläiselle. Ohjaajien mukaan se toisi ryhmätapaamisiin tietynlaista selkärankaa ja myös vaihtelua, sekä ohjaajilla olisi paremmin muistissa se, mitä on tehty ja mitä suunniteltu tekeväksi. Se, miksi varsinaista suunnitelmaa ei tässä vaiheessa ollut vielä toteutettu, johtui pitkälti siitä, ettei ryhmäläisiltä ollut saatu ehdotuksia toiminnan suunnitteluun ja ohjaajat olivat jääneet odottamaan, että niitä tulisi enemmänkin. Myös keskustelulle, jota ryhmässä on pidetty tärkeänä, on haluttu antaa aikaa. Kuitenkin ohjaajien mukaan pelkkä keskustelu käy sekä ohjaajille että ryhmäläisille tylsäksi.

Yksi kehittämisen lähtökohtana ohjaajat nostivat esille sen, että Pilke-ryhmäläinen on toiminnan suunnittelun ja kehittämisen keskiössä, jolloin toimintaa suunniteltaisiin nimenomaan siten, mitä ryhmäläiset haluavat ja tarvitsevat. Ohjaajien mukaan, olisi hyvä ottaa selvää aina, mitä ryhmässä halutaan, ettei toimittaisi ihan päinvastoin ja ettei ryhmäläisille tulisi tunne, että ”sinne ei viitsi mennä, kun siellä vain pelataan ja on ihan lapsellista touhua”.



Kuvio 7. Pilke-toiminnan kehittäminen ja siinä huomioitavat asiat Soiten alueella

Ohjaajat nostivat esille myös kuljetusmahdollisuuden. Tällä hetkellä Pilke-ryhmään jokainen tulee omin avuin. Joitakin kertoja Pilke-ryhmään tulemiseen oli ollut esteenä kyydin saaminen. Ohjaajille oli myös Pilke-koulutuksessa tullut esille se, että Etelä-Suomen Pilke-ryhmissä on ryhmäläisille järjestetty kuljetuspalvelu. Haastatteluissa nousikin pohdintaa siitä, miten Soiten alueella voitaisiin mahdollistaa kuljetus, sitä tarvitseville ryhmäläisille. Ryhmässä tuli myös esille se, ettei kuljetusta käytettäisi, vaikka sellainen olisi, jolloin kuljetuspalvelun tarve ainakin tässä vaiheessa olisi vielä vähäistä ja kohdistuisi heihin, joilla liikumisen suhteen on rajoittavia tekijöitä.

Myös taloudelliset resurssit nousivat haastatteluissa esille, kun oli pohdintaa retkien järjestämisestä. Ohjaajat pohtivat sitä, miten kustannuspuoli hoidettaisiin ja olisiko Pilke-toimintaan mahdollista saada omaa budjettia, jonka avulla voitaisiin järjestää retkiä tai muuta toimintaa. Mahdollisen rahoituksen nähtiin myös helpottavan toiminnan suunnittelua. Yhtenä toiminnassa huomioitavana asiana nousi myös tiedonkulku, jossa ryhmänohjaaja oli sopinut vetävänsä yhden ryhmäkerran yksin, toisen ohjaajan puuttuessa, mutta olikin yllättäen saanut työparin. Vaikka tämä tiedonkulun katkos on vain yksittäistapaus, on jokaiseen sellaiseen hyvä kiinnittää huomiota, jotta jatkossa osattaisiin toimia toisin.

Näiden viiden toiminnan kehittämisen ja huomioitavien asioiden lisäksi ohjaajien haastatteluissa nostettiin esille myös tilat ja niiden toimivuus. Aamupala nähtiin hyvänä asiana, joka mahdollisti rauhallisen aloituksen jokaiselle ryhmäkerralle. Tila koettiin myös hyväksi ja toimivaksi. Se mahdollisti rennon ilmapiirin ja sen, että jokainen voi istua niin kuin haluaa. Tila tuntui ajoittain pieneltä, mutta vielä on mahdollista ja tila riittänyt. Kuitenkin ryhmäkoon kasvaessa, tulisi tilaratkaisua miettiä uudestaan.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä luvussa kuvaan vielä tutkimustuloksia lyhyesti, vastaten tutkimuskysymyksiin, sekä tuon esille omia havaintoja, joita Pilke-ryhmän kokoontumisissa tein ja jotka tukevat sekä ohjaajien että ryhmäläistenkin näkemyksiä Pilke-toiminnasta. Myös joitakin havaintoja teoriaan ja aiemmin tutkittuun tietoon tehdään. Lopuksi tuon esille jatkotutkimusaiheita, joita on nousut esille tätä opinnäytetyötä tehdessä.

Pilke-toiminnan käynnistymisestä Soiten alueella saatiin hyviä ja onnistuneita kokemuksia. Pilke-ryhmään osallistui vaihtelevasti neljästä kahdeksaan ryhmäläistä. Jokaisella Pilke-ryhmäkerralla on kuitenkin aina ollut vähintään neljä osallistujaa. Tämän suhteen voidaan todeta, että hyvä toimintasuunnitelma ja laaja tiedottaminen ovat olleet Pilke-ryhmän käynnistymisen kannalta avainasemassa. Pilke-ryhmäläiset kyselyvastauksista kävi ilmi, että ryhmään oli löydetty monia eri kanavia pitkin. Keski-Pohjanmaa -lehti, radio, yksityinen palveluntarjoaja, sekä Soiten päihdepuolen avokuntoutus ja päihde- ja mielenterveyskuntoutujien tukipalvelut, olivat toimineet tiedonjakajana ryhmästä. Havainnointitilanteissa kävi ilmi myös, että terveyskeskuslääkärin kautta oli saatu tieto Pilke-ryhmästä. Näin ollen on hyvin tärkeää, että tiedottaminen on laajaa ja monipuolista ja jokainen tiedotusreitti on ollut varmasti perusteltu.

Pilke-ryhmäläisiltä saatujen kokemusten ja havaintojen mukaan, Pilke-toiminta on Pilke-ryhmäläisille merkityksellistä, tuoden sisältöä ja rytmiä heidän elämäänsä positiivisella tavalla. Merkityksellisemmiksi asioiksi koettiin osallisuus ja yhdessä oleminen, vertaistuelliset keskustelut, sekä toisten ihmisten kohtaaminen. Myös Pajunen ym. (2021, s. 10) kuvaa Pilke-toiminnan olevan matalan kynnyksen palvelua, jossa vertaiset saavat kohdata toisiinsa ja kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta. Tässä tutkimuksessa ryhmän nähtiin vaikuttavan positiivisesti heidän elämäänsä ja sillä haettiin mahdollista uutta suuntaa ja sisältöä elämään, juomisen sijaan. Ryhmäläiset kokivat ryhmään tulemisen mielekkääksi ja ryhmän olemassaolosta oltiin kiitollisia. ryhmästä lähdettiin hyvillä mielin ja sanottiin, että koko päivän on hyvä olo, kun on ollut aamusta täällä. Ohjaajien kiinnipitävällä ja ammattitaitoisella työotteella ja asennoitumisella on ollut varmasti suuri merkitys sille, että ryhmä on koettu merkityksellisenä, sinne on ollut mielekästä tulla ja jokainen on saanut olla sellainen kuin on. Jokaista on myös huomioitu ja kuultu ja saanut kokea olonsa tasavertaiseksi ryhmässä.

Analysoinnin perusteella käy ilmi, että Pilke-ryhmäläisten toimijuus yksilön näkökulmasta tarkasteltuna, näyttäytyy ryhmänohjaajille monella eri tapaa. Suurin osa ryhmäläisistä nähtiin kykenevinä ja pystyvinä toimimaan, itsenäisinä toimijoina, vaikka saattoi olla myös fyysisen toimintakyvyn tai muistin heikentymää, joka haastoi toimijuutta. Muut toimijuutta haastavat tekijät liittyivät kotoa lähtemisen haasteisiin tai esteisiin. Ryhmään tulemista joko jännitettiin tai sinne pääsemiselle oli muodostunut terveydelliset tai kyytiin liittyvät esteet. Havaintojen mukaan, Pilke-ryhmän tultua tutuksi, jännittyneisyyttä ei enää ollut ja ohjaajien puhelinsoitot ja ovelle vastaan meneminen, sekä positiivinen ja iloinen suhtautuminen jokaiseen ryhmäläiseen, edesauttoivat sitä, että ryhmään tulemista ei myöhemmässä vaiheessa enää jännitetty. Näiden havaintojen perusteella voidaan todeta, että uusien Pilke-ryhmäläisten ryhmään saamisen puitteet ovat tältä osin kunnossa ja myös toisten ryhmäläisten suhtautuminen siihen, että uusia ryhmäläisiä tulisi mukaan, oli innostunutta ja positiivista.

Toimijuus näyttäytyi voimavaroina ja mahdollisuuksina vaikuttaa omaan elämään. Pilke-ryhmäläiset kokivat, että Pilke-ryhmä tuo sekä sisältöä että rytmiä päiviin, mutta myös koko elämään. Pilke-ryhmäläiset toivat esille erilaisia tunteita, joita olivat kiitollisuus ryhmän olemassaolosta, epävarmuus muun muassa koronan suhteen tai ryhmän kokoontumisten suhteen ja jännittäminen ryhmään tulemisessa. Myös viihtyminen ja hyvän olon tunteet tuotiin esille, joita koettiin ryhmässä.

Ryhmäläisten toiveet ja se mitä he haluavat, nousi myös vahvasti esille niin haastattelussa, kyselyssä kuin havainnoissakin. Pilke-ryhmäläiset nauttivat vapaasta keskustelusta ja ohjaajat pyrkivät myös siihen, että keskustelulle jää mahdollisimman paljon tilaa. Havaintojen mukaan, Pilke-ryhmä osoittautui selkeästi hyvin erityyppiseksi kuin tavalliset ikääntyneiden päivätoimintaryhmät, joissa tehdään paljon perinteisiä toiminnan muotoja, kuten kuvataide, käsityöt, jummat, musiikki ja niin edelleen. Pilke-ryhmässä toiveet toiminnan suhteen olivat vähäisiä, eikä perinteisiä päivätoiminnan ohjelmia haluttu. Keskusteluissa nousi esille erilaiset retket tai yhdessä tekemiset, jotka selkeästi innostivat ja saivat keskusteluissa positiivista suhtautumista. Tämän vuoksi olisikin tärkeää, että Pilke-ryhmän toiveita kuunneltaisiin ja Pilke-toiminnalle laadittaisiin selkeä rahoitus tai suunnitelma sen suhteen, miten retket järjestettäisiin ja miten kustannuspuoli tai esimerkiksi kuljetuksen tarve retkillä huomioitaisiin.

Tutkimustuloksissa nousee esille myös erilaiset kehittämisen näkökulmat, joihin saatiin tuloksia ohjaajien haastattelusta sekä havainnoimalla toimintaa. Toiminnan kehittäminen ja toiminnassa huomioitavat asiat nousivat etenkin toiminnan suunnitteluun liittyvät asiat, ryhmänohjaajan roolin tunnistaminen ja siinä pitäytyminen, sekä taloudellisen puolen järjestäminen ja kuljetusten mahdollistaminen.

Pirhosen (2021, s. 6–7) mukaan korona-aika ja ikääntymisen tuomat sosiaalisten roolien menetykset haastavat sosiaalista osallisuutta ja osallistumista. Myös tässä tutkimuksessa tehtyjen havaintojen perusteella nousi esille se, miten koronan myötä aiemmat harrastukset ja porukat, joihin viikoittain oli kokoonnuttu, olivat koronan myötä jääneet tauolle, eivätkä olleet palanneet enää entiselleen. Myös tämä voi omalta osaltaan selittää sitä, että Pilke-toiminta alkoi suhteellisen vireästi ja ryhmän kokoontumiset koettiin merkityksellisinä. Pilke-ryhmällä on selkeästi paikka ryhmäläisten elämässä ja voidaan todeta, että toiminnan alkaminen on ollut tärkeä sosiaalisen osallisuuden ja osallistumisen kannalta.

Tutkimusta tehdessä nousi monenlaisia jatkotutkimusaiheita. Koska tämän tutkimuksen seuranta-aika Pilke-toiminnassa oli suhteellisen lyhyt, voisi jatkotutkimusaiheena olla, että toimintaa seurattaisiin pitemmällä aikavälillä, kun toimintaa on toteutettu pitemmän aikaa. Jatkotutkimuksessa voitaisiin selvittää, millaisen aseman Pilke-toiminta on Soiten alueella saanut ja siihen liittyviä kokemuksia, joissa voitaisiin havaita pitkäaikaisemmat merkitykset ryhmän toiminnasta. Myös sitä voitaisiin tutkia, millaisia vaikutuksia ryhmätoiminnalla on ollut Pilke-ryhmäläisiin, kun ryhmään on osallistuttu esimerkiksi vuoden ajan. Aiheesta voitaisiin tehdä myös toiminnallinen opinnäytetyö, jossa ryhmätoimintaa lähdetäisiin vieämään maakuntiin. Tässä opinnäytetyössä on tutkittu myös ryhmäläisten toimijuuden näyttäytymistä ryhmänohjaajille eli otettu osittain teoreettista viitekehystä mukaan. Jatkotutkimus aiheesta voitaisiinkin toteuttaa haastatteleamalla suoraan ryhmäläisiä. Esimerkiksi toimijuuden, sosiaalisen osallisuuden, yksinäisyyden tai sosiaalisten roolien näyttäytymistä selvitettäisiin heidän elämässään, peilaten sitä Pilke-ryhmän osallistumisen kanssa.

9 POHDINTA

Opinnäytetyö on ollut monivaiheinen ja antoisa prosessi, jonka myötä olen oppinut laadullisen tutkimuksen tekemistä, tutkimusprosessin eteenpäin viemistä ja sen loppuun saattamista. Myös tutkimusaihe on antanut itselleni uutta tietoa ja ammatilliset valmiudet kohdata ikääntyneitä päihteiden käyttäjiä on kasvaneet. Olen saanut tehdä yhteistyötä Soiten kanssa ja toivon, että tästä opinnäytetyöstä löytyisi ideoita ja ajatuksia toimintaan jatkossa. Toivon myös, että Pilke-toiminta jatkuu ja uusia osallistujia saadaan mukaan toimintaan.

Aihevalintaa tehtäessä pohdin sitä, mikä minua kiinnostaa. Toisena aihevaihtoehtona olisi ollut lähteä tutkimaan sosiaalista osallisuutta päivätoimintaan liittyen, josta minulla myös työkokemusta löytyi. Kuitenkin, kun sain kuulla tällaisesta uudesta toiminnasta, jota oli suunniteltu ja jota oltiin ryhtymässä toteuttamaan, en voinut sivuuttaa tätä mahdollisuutta. Olen aina ollut kiinnostunut kehittämisestä, sekä uusista ideoista. Siksi halusin lähteä tutkimaan Pilke-toiminnan käynnistymistä. Aihevalinnan myötä koen, että olen asettanut itseni myös tilanteeseen, jossa olen joutunut pohtimaan arvoja ja asenteita liittyen päihdeongelmiin, päihteitä käyttäneisiin tai käyttäviin.

Opinnäytetyön tekemisessä olen halunnut painottaa Pilke-ryhmäläisten kokemuksia, joten voisin voinut toteuttaa tutkimuksen myös haastatteleamalla Pilke-ryhmäläisiä. Tähän olisi sisällynyt kuitenkin tietynlainen riskiä, kun ei tiedetty, miten Pilke-toiminta lähtee käyntiin ja tulisiko ryhmään ylipäättäen ketään. Myös se jää epäselväksi, olisivatko ryhmäläiset olleet innokkaita haastattelulle ja miten se olisi pystytty toteuttamaan tai kuinka moni olisi ollut valmis siihen, että tutkija tulisi kotiin. Toisaalta halusin myös tuottaa laajempaa näkemystä ja selvitystä siitä, miten Pilke-toiminta käynnistyy, jolloin ohjaajat ovat avainasemassa siinä, millaisen merkityksen Pilke-toiminta antaa osallistujalle ja miten siitä innostutaan.

Mielestäni onnistuin tuomaan kattavasti tietoa Pilke-toiminnan käynnistymisen kokonaiskuvasta, sekä ryhmästä saaduista kokemuksista niin ryhmäläisten kuin ohjaajienkin kertomana. Myös osittain teoreettiseen viitekehykseen nojaten, onnistuin tuomaan tutkimustuloksia perustellusti esiin. Tähän liittyen havaitsin jälkikäteen, että itsenäisen työskentelytapani myötä, esimerkiksi kyselylomakkeiden oikeellisuus kärsi, kun niitä ei ollut tarkistettu ohjaavalla opettajalla. Tutkimuskysymyksiä olisin voinut asettaa haastavammiksi, jolloin myös tuloksia olisi voinut saada vielä laajemmin. Toisaalta löysin tutkimuskysymyksiin hyvin vastauksia ja analyyseissä tutkimustulokset lähtivät hieman runsastumaan. Tuli osittain myös tunne siitä, että

osaanko jättää työn tähän ja tämän verran analyysia riittää, kun tuntui että analyysia olisi voinut jatkaa lähes loputtomiin.

Tutkimusprosessin aikana on koettu monenlaisia tunteita laidasta laitaan, turhautumisesta innostuneisuuteen ja epätoivosta onnistumisen kokemuksiin. Tutkimuksen tekemistä on myös omalta osaltaan haastanut äitiyslomalla oleminen, jolloin opinnäytetyön tekemiseen on pystynyt keskittymään vain lyhyitä pätkiä kerralla. Toisaalta koen, että olen edennyt työssäni koko ajan niin, ettei missään vaiheessa ole tullut kiire. Aikatauluttaminen on ollut myös äärimmäisen tärkeää tässä elämäntilanteessa. Tämän opinnäytetyöprosessin myötä koen, että valmiudet tutkimuksen tekemiselle ovat kehittyneet, sekä mielenkiinto etenkin sosiaalialan eri koulutuksia kohtaan on kasvanut.

LÄHTEET

- Fingerroosin säätiö. (i.a.). *Tarinat: Kerro tarinasi*. Haettu 26.11.2021, <https://fingerroos.net/tarinat>
- Gilhooly, M. (2005). Reduced drinking with age: Is it normal? *Addiction research & theory*, 13(3), 267–280. <https://doi.org/10.1080/16066350500053588>
- Haarni, I., & Hautamäki, L. (2008). *Ikääntyvät juomatavat: Elämäkokemus ja muuttuva suhde alkoholiin*. Gaudeamus.
- Immonen, S. (2012). *Perspective on alcohol consumption in older adults*. [Väitöskirja: Helsingin yliopisto]. HELDA. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-10-8522-2>
- Jyväskylän yliopisto. (2010). *Tyypittely ja luokittelu*. Haettu 13.4.2022, <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/ongelmanasettelu/tyypittely-ja-luokittelu>
- Kallinen, T., & Kinnunen, T. (i.a.). Etnografia. Teoksessa J. Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Haettu 11.4.2022. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/>
- Karisto, A. (2016). Suuret ikäluokat eläkeiässä. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä, T. Rantanen (toim.), *Gerontologia* (3.–4. painos). Duodecim.
- Kluukeri, I. (23.11.2021). Kokkolassa alkaa uusi vertaistoiminta yli 60-vuotiaille päihdeongelmallisille – tapaamisiin saa tulla myös päihtyneenä. *YLE*. <https://yle.fi/uutiset/3-12197917>
- Lahti, J., & Pienimäki, A. (2010). Päihdekuntoutus rakentuu sosiaaliselle perustalle. Teoksessa V. Karjalainen, & I. Vilkkumaa (toim.), *Kuntoutus kanssamme: Ihmisen toimijuuden tukeminen* (5. painos, s. 137–151). Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus (STAKES).
- Laurila, J. (29.10.2020). *Ikääntyneet ja alkoholi* [Webinaari]. Alko. <https://www.youtube.com/watch?v=zgt5xDtatEg>
- Levo, T. (toim.). (2008). *Ikääntyvän ääntä kuunnellen: Taustamateriaalia ikääntymiseen ja alkoholiin*. Sininauhaliitto.
- Mielenterveystalo. (i.a.). *Psykiatriset ja neurologiset ongelmat: Ikääntyminen ja alkoholi*. Haettu 22.3.2022, https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tieto_ikaihmissen_mielenterveydesta/psykiatriset_ja_neuropsykiatriset_ongelmat/Pages/default.aspx
- Munoz, M., Ausin, B., Santos-Olmo, A., Härter, M., Volkert, J., Schulz, H., Sehner, S., Dehoust, M., Suling, A., Wegscheider, K., Canuto, A., Crawford, M., Grassi, L., Ronch, C.,

- HersHKovitz, Y., Quirk, A., Rotenstein, O., Shalev, A., Strehle, J., . . . Andreas, S. (2018). *Alcohol use, abuse and dependence in an older European population: Results from the MentDis_ICF65+ study*. PLOS. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0196574>
- Nykkö, T., Heino, T., Myllymäki, E., & Rinne, T. (2010). *Ikääntyminen ja päihheet: Ammatillisia kohtaamisia arjessa*. Kehittämiskeskus Tyynelä ja Kotimaa / Kirjapaja.
- Pajunen, T., Laapio, M-L., & Hänninen, K. (2021). *Pilke-ohjaajan käsikirja*. Helsingin Diakonissalaitos ja Sininauhaliitto. https://www.ikaantyneidenpaihdeyto.fi/application/files/1016/1373/4562/Pilke-ohjaajan_kasikirja_2021.pdf
- Pallavi, K., Arif, A., & Sonia P, D. (2016). Psychiatric morbidity, quality of life, and perceived social support among elderly population: a community-based study. *Open Journal of Psychiatry & Allied Sciences*, 7(1), 31–35. <https://doi.org/10.5958/2394-2061.2016.00007.0>.
- Pirhonen, J., Seppänen, M., Pietilä, I., Tuominen, K., & Jylhä, M. (2021). *Vanhuus ja sosiaalinen kuolema: Sosiaalinen kuolema vanhojen ihmisten haastattelupuheessa*. (Yhteiskuntapolitiikka 1/21). STM. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140990/YP2101_Pirhonenym.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Päihdelinkki. (8.12.2015). *Juomisen riskirajat*. Päihdelinkki. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/alkoholi/juomisen-riskirajat>
- Saaranen-Kauppinen, A., & Puusniekka, A. (2006). *KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>
- Salo-Chydenius, S. (8.8.2017). *Ikääntyneet ja päihteenkäyttö*. Päihdelinkki. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihteiden-kayton-erityisryhmia/ikaantyneet-ja-paihteiden-kaytto>
- Sininauhaliitto. (i.a.-a). *Pilke –toiminta: Mitä on Pilke –toiminta?* Haettu 15.12.2021, <https://www.ikaantyneidenpaihdeyto.fi/toimintaa/pilketoiminta>
- Sininauhaliitto. (i.a.-b). *Pilke -toiminta: Pilke-ohjaajakoulutus*. Haettu 22.3.2022, <https://www.ikaantyneidenpaihdeyto.fi/toimintaa/pilketoiminta/pilkeohjaajakoulutus>
- Soite. (i.a.). *Hankkeet ja projektit: Soite 2.0 Tulevaisuuden sote-keskus –hanke*. Haettu 29.11.2021, <https://soite.fi/tsotek-hanke>
- Sosiaali- ja terveysministeriö (STM). (2021). *Ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelma: Väliarviointi ja tehostettavat toimet vuoteen 2025* (Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2021:13). <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-9887-2>
- Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos (THL). (2017). *Suomalaisten alkoholinkäyttötavat 1968-2016: Juomatapatutkimusten tuloksia* (Raportti 3/2017). <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-873-9>

- Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos (THL). (1.11.2019). *Osallisuus*. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). (2019). *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa* (Julkaisu 3/2019). https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarviointin_ohje_2019.pdf
- Uotila, H. (2011). *Vanhuus ja yksinäisyys: Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista*. [Väitöskirja: Tampereen yliopisto]. Trepo. <https://urn.fi/urn:isbn:978-951-44-8553-4>
- Viljanen, M., & Levo, T. (2010). *Yhdessä jaettu on kevyempi kantaa: Liika on aina liikaa - ikääntyminen ja alkoholi –projektin raportti 2005–08*. Sininauhaliitto.
- Väisänen, J. (2019). *Matalan kynnyksen Pilke ikääntyneille päihteidenkäyttäjille - Pilketoiminnan palveluohjauksen kehittämisenäkökuja*. [YAMK-opinnäytetyö, Metropolian ammattikorkeakoulu]. Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-20200122148>

LIITTEET

Liite 1. Saatekirje ryhmänohjaajille

Liite 2. Haastattelurunko

Liite 3. Saatekirje ryhmäläisille

Liite 4. Kyselylomake

Liite 5. Pilke-esite

Liite 1. Saatekirje ryhmänohjaajille

9.12.2021

Hyvä Pilkeryhmän ohjaaja,

Opiskelen Seinäjoen ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveysalalla geronomin ammattitutkintoa. Tutkin opinnäytetyössäni Pilketoiminnan käynnistymisen prosessia Soiten alueella, painottaen Pilkeryhmäläisten näkökulmaa. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, millaisia kokemuksia Pilkeryhmäläiset saavat Pilketoiminnasta ja miten he kokevat vertaisryhmätoiminnan. Tarkoituksena on myös selvittää ohjaajien kokemuksia Pilketoiminnan käynnistymisestä ja siihen liittyvästä prosessista. Tavoitteena on antaa tietoa Pilketoiminnan käynnistymiseen liittyvistä onnistumisista ja kehittämistarpeista. Tavoitteena on myös, että toiminnan käynnistymisestä saatua tietoa voidaan hyödyntää toiminnan jatkokehittämisessä.

Tutkimukseni tiedonkeruumenetelminä toimii kyselyt ja haastattelu. Kysely toteutetaan Webropol -kyselynä, jossa on seitsemän kohtaa, joista neljä pohdintaa vaativia. Niihin vastataan viikoittain, jokaisen Pilkeryhmän kokoontumisen jälkeen. Haastattelu toteutetaan teemahaastatteluna helmikuussa, joka tulee pohjautumaan Webropol -kyselyiden vastauksiin. Haastattelu nauhoitetaan, jonka jälkeen se kirjoitetaan puhtaaksi ja analysoidaan.

Opinnäytetyössä on turvattu osallistujien anonymiteetti. En mainitse työssäni osallistujien nimiä, enkä julkaise haastateltavista tunnistettavia tietoja. Saatuja vastauksia käytetään ainoastaan tässä opinnäytetyössä, eikä niitä tulla luovuttamaan ulkopuolisille. Haastattelu- ja kyselyaineistot tullaan tuhoamaan asianmukaisesti opinnäytetyön hyväksymisen jälkeen. Tutkimukseen on hankittu asianmukainen tutkimuslupa. Ohjaavana opettajana opinnäytetyössä toimii lehtori Anna-Kaarina Koivula.

Vastaamalla kyselyyn ja osallistumalla haastatteluun saat mahdollisuuden kertoa kokemuksistasi Pilkeryhmän toiminnasta ja mahdollistat toiminnan kehittämisen. Osallistuminen mahdollistaa myös laadukkaan tutkimuksen ja opinnäytetyön toteutumisen.

Kiitos jo etukäteen ajastasi ja yhteistyöstä! Jos sinulla herää jotakin kysymyksiä tai haluat lisätietoa opinnäytetyöhön tai tutkimukseen liittyen, vastaan mielelläni niihin.

Ystävällisin terveisin

Päivikki Kolmonen

paivikki.kolmonen@seamk.fi

Puh. 040 XXX XXXX

Liite 2. Haastattelurunko

Haastattelurunko

17.2.2022

Teemat:

1. Kokemukset Pilkeryhmän toiminnasta

- Kokemuksia, mitä nousee ensimmäisenä mieleen, miltä tuntuu vetää tällaista ryhmää?
- Vastauksista nousi moneen kertaan esille se, miten Pilkeryhmään tuleminen koettiin tärkeäksi ja mielekkääksi. Ryhmässä viihdyttiin ja sinne haluttiin tulla uudestaan.
- Mikä vaikuttaa siihen, että Pilkeryhmään on ilmeisesti helppo tulla? Vai onko?
- Miten kuvailisitte, kuinka merkityksellinen tämä ryhmä on ollut? Mikä siitä on tehnyt merkityksellisen?
- Muutaman kerran vastauksissa nousi myös tämä aamupala, etenkin ensimmäisten pilkeryhmien jälkeen. Kuinka merkittävänä pidätte aamupalaa eli tällaista konkreettista hyötyä, jonka ryhmästä voi saada?

2. Pilkeryhmään kuulumisen, sitoutumisen ja merkityksellisyys

- Pilketoiminnassa puhutaan paljon ”Pikkeläisyydestä”. Onko tässä ryhmässä näkynyt sitä ja miten se näyttäytyy teille ohjaajille?
- Onko ryhmään kuulumisella merkitystä esim. muiden palveluiden piiriin hakeutumisella?
- Miten ohjaajien näkökulmasta näyttää se, miten helppo Pilkeryhmään on sitoutua? Ja mitkä asiat ehkä haastavat/vaikuttavat?
- Onko teille näyttänyt, että ryhmätoiminnalla olisi ollut vaikutusta elämänhallintaan?

3. Vertaistuki, keskustelut ja vuorovaikutus

- Tämä ryhmähän on ollut todella keskusteleva ryhmä, mikä vastauksistakin kävi ilmi. muut aktiviteetit on ehkä jäänyt aika vähäiseksi.
- Minkälaista ryhmän keskustelu on ollut? Millaiselle keskustelulle on ollut tarve? Kun ryhmä on ollut keskusteleva, miten hiljaisemmat ryhmäläiset?
- Pilkeryhmähän toimii vertaistukiryhmänä niin miten tämä vertaistuki on näkynyt ryhmässä?
- Millaisia tarpeita vertaistuelle on ollut? Onko ryhmäläisten tarpeita vaikea yhteensovittaa? (toiset haluavat keskustella vaikeistakin asioista, toisille riittää kevyt jutustelu)

4. Ryhmässä koettu turvallisuus

- Vastauksista käy ilmi, että Pilkeryhmläiset kokevat ryhmän turvalliseksi. Ryhmässä olo on mukavaa ja luottamuksellisista asioista keskustellaan. Myös se, että ryhmäläiset ovat tulleet toisille tutuiksi, vaikuttaa varmasti siihen, että olo koetaan mukavaksi. Miten näkisitte
- Mitkä asiat vaikuttavat siihen, että ryhmässä olo koetaan mukavaksi?
- Mitkä asiat vaikuttavat siihen, että luottamus ryhmässä on muodostunut ja säilyy?

5. Ohjauksen merkitys

- Se, millaista tukea ryhmässä oli ehkä tarvittu, liittyivät pitkälti tiedon jakamiseen, informointiin, sekä keskustelun ohjaamiseen.
- Minkälainen merkitys ohjaajalla on Pilkeryhmläiseen? esim. kannatteleva ohjaus, puhelin soitot jne.?
- Onko tullut tarvetta ohjata asiakasta esim. palveluiden piiriin? Miten se on onnistunut?

6. Kehittämisehdotukset

- Mitä lähtisitte kehittämään Pilkeryhmlässä?
- Ideoita ja ehdotuksia tulevaisuutta ajatellen?
- esim. 3 asiaa, jotka ehdottomasti tulisi huomioida Pilkeryhmlän toiminnassa, kun/jos sitä laajennetaan maakuntaan?

Liite 3. Saatekirje ryhmäläisille

1.12.2021

Hyvä Pilkeryhmäläinen!

Opiskelen Seinäjoen ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveysalalla geronomin ammattitutkintoa. Tutkin opinnäytetyössäni Pilketoiminnan käynnistymistä Soiten alueella, painottaen Pilkeryhmäläisten näkökulmaa. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, millaisia kokemuksia Pilkeryhmäläiset saavat Pilketoiminnasta ja miten he kokevat vertaisryhmätoiminnan. Tarkoituksena on myös selvittää ohjaajien kokemuksia Pilketoiminnan käynnistymisestä ja siihen liittyvästä prosessista. Tavoitteena on antaa tietoa Pilketoiminnan käynnistymiseen liittyvistä onnistumisista ja kehittämistarpeista. Tavoitteena on myös, että toiminnan käynnistymisestä saatua tietoa voidaan hyödyntää toiminnan jatkokehittämisessä.

Toteutan tutkimukseeni liittyen Pilkeryhmäläisille kyselyn, jossa kysytään kokemuksiasi Pilkeryhmästä ja sen toiminnasta. Tämän saatekirjeen mukana teille on jaettu kyselylomake ja tyhjä kirjekuori. Voit vastata kyselyyn rauhassa kotona ja tuoda sen nimettömänä, kirje kuoreen suljettuna minulle 10.3.2022 seuraavaan Pilkeryhmään.

Opinnäytetyössä on turvattu osallistujien anonymiteetti. Kyselyssä ei tulla kysymään henkilötietoja tai muita tunnistettavia tietoja. Saatuja vastauksia käytetään ainoastaan tässä opinnäytetyössä, eikä niitä tulla luovuttamaan ulkopuolisille. Opinnäytetyön hyväksymisen jälkeen kyselyaineistot tuhoetaan asianmukaisesti. Tutkimukseen on hankittu asianmukainen tutkimuslupa.

Vastaamalla kyselyyn saat mahdollisuuden kertoa kokemuksistasi Pilkeryhmän toiminnasta ja mahdollistat toiminnan kehittämisen. Osallistuminen mahdollistaa myös laadukkaan tutkimuksen ja opinnäytetyön toteutumisen.

Olisin todella kiitollinen, mikäli vastaat kyselyyn! Jos sinulla herää jotakin kysymyksiä tai haluat lisätietoa opinnäytetyöhön tai tutkimukseen liittyen, vastaan mielelläni niihin.

Ystävällisin terveisin

Päivikki Kolmonen

Geronomiopiskelija, Seinäjoen ammattikorkeakoulu

paivikki.kolmonen@seamk.fi

Puh. 040 XXX XXXX

Liite 4. Kyselylomake

Kokemuksia Pilkeryhmästä

1. Mistä sait kuulla Pilkeryhmästä?

2. Oliko Pilkeryhmään helppo tulla?

- Kyllä, en epäröinyt ollenkaan
- Kyllä, mutta epäröin hieman lähteä
- Ei, mutta rohkaistuin kuitenkin tulemaan.
- Ei, tarvitsin tukea ja kannustusta lähteäkseni ryhmään
- En osaa sanoa

3. Muisteletko usein Pilkeryhmän tapahtumia/tapaamisia?

- Kyllä, lähes päivittäin
- Muutamana kerran viikon aikana
- En juurikaan

4. Onko Pilkeryhmään osallistuminen vaikuttanut positiivisesti elämääsi?

- Kyllä, perustelut: _____
- Ei

5. Koetko, että Pilkeryhmässä on luotettava ja turvallinen ilmapiiri?

- Kyllä
- Ei

6. Pilkeryhmässä tärkeintä / mielekkäintä on ollut: valitse enintään kolme

- Vapaa keskustelu
- Aamupala
- Muiden ryhmäläisten kertomat elämäkokemukset
- Ohjattu aktiviteetti (esim. Bingo, lehden luku)
- Tavata toisia ryhmäläisiä / olla toisten seurassa
- Saada kertoa omia kuulumisia tai elämäkokemuksia
- Jokin muu, mikä? _____

7. Minkälainen Pilkeryhmän tapaamiskerta on mielestäsi onnistunut / mukava?

8. Onko ohjaajan puhelinsoitolla ollut merkitystä osallistumiseesi Pilkeryhmään?

- Kyllä, ilman sitä olisin jättänyt osallistumatta
- Kyllä, mutta osallistuisin ,vaikkei soittoa tulisi
- Ei, soitolla ei ole merkitystä

9. Koetko, että sinua on kuunneltu ja ymmärretty Pilkeryhmässä?

- Kyllä
- Ei

Kiitos vastauksista ja mukavaa kevättä sinulle!

Liite 5. Pilke-esite



Pilke[®] -ryhmä Kokkola

*Iloa, yhdessäoloa ja mukavaa tekemistä
yli 60-vuotiaille päihteitä käyttäville tai käyttäneille*

*Vertaistukea, osallisuutta
ja yhteenkuuluvuuden tunnetta*

Tule juuri sellaisena kuin olet!

Aloitamme aina yhteisellä aamupalalla
Toiminta on vapaaehtoista ja maksutonta

Pilke[®]

Sininauhaliitto omistaa Pilke[®]-tavaramerkin.

Lisätietoja saat Pilke-ohjaajilta puhelimitse

040 806 5669

040 804 3675

Pilke-ryhmän kokoontuminen
Torstaisin klo 8.30-10.30
Tervakartano, Tehtaankatu 27-29

soite

Keski-Pohjanmaan sosiaali- ja
terveyspalvelukuntayhtymä