

Kynnyksetön

Nuoren päihteidenkäyttäjän aktivointi matalan
kynnyksen ryhmätoimintaan

Peppiina Hakkarainen
Paula Heiskanen

Opinnäytetyö
Toukokuu 2015

Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala





Tekijä(t) Hakkarainen, Peppiina Heiskanen, Paula	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 29.05.2015
	Sivumäärä 94	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: X
Työn nimi Kynnyksetön Nuoren päihteidenkäyttäjän aktivointi matalan kynnyksen ryhmätoimintaan		
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) Ketola, Tuija ja Tapaninen, Eero		
Toimeksiantaja(t) Jyväskylän kaupungin Nuorten aikuisten palvelukeskus, J-Nappi		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli tarkastella nuoren päihteidenkäyttäjän aktivointia osaksi matalan kynnyksen ryhmätoimintaa. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Jyväskylän kaupungin nuorten aikuisten palvelukeskus eli J-Nappi. Tavoitteena oli saada konkreettisia kehitysideoita ja toimintamalleja J-Napin ryhmätoimintaan.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, jonka tuotoksena suunniteltiin ja toteutettiin matalan kynnyksen ryhmä J-Napin miesasiakkaille. Lisäksi ryhmän toiminnan ja palautteen sekä opinnäytetyöntekijöiden kokemusten perusteella luotiin käsikirja tulevaa samankaltaista ryhmätoimintaa varten. Molempien osatuotosten tekoa ohjasi viitekehystenä toiminut haittojen vähentämisen ideologia sekä aktivoiva työote sosiaalisessa kuntoutuksessa.</p> <p>Tuloksiksi saatiin konkreettista näyttöä siitä, että matalan kynnyksen ryhmätoiminta on tarpeellista ja sitä tulisikin jatkaa. Vaikka osallistujamäärä olikin pieni, ryhmäläiset olivat toiminnassa aktiivisia. Ryhmätoiminnan onnistumisen kannalta merkittäviksi koettiin innostava ryhmänohjaus sekä J-Napin työntekijöiden motivointi ryhmästä tiedottamiseen.</p> <p>Jatkossa ryhmätoimintaa tulisi kehittää kohdennetumpia ja miehisiä teemoja hyödynnettäväksi sekä muodoltaan jatkuvammaksi. Opinnäytetyöstä nousseiden kehitysideoiden ja toimintamallien tueksi tulisi myöhemmin selvittää myös ryhmään osallistumattomien asiakkaiden ajatuksia.</p>		
Avainsanat (asiasanat) aktivointi, haittojen vähentäminen, käsikirja, matala kynnyks, nuori aikuinen, osallisuus, päihteidenkäyttäjä, päihdetyö, ryhmätoiminta		
Muut tiedot Liitteenä Kynnyksetön – Ohjaajan käsikirja, 34 sivua		



Description

Author(s) Hakkarainen, Peppiina Heiskanen, Paula	Type of publication Bachelor's/Master's thesis	Date 29.05.2015 Language of publication: Finnish
	Number of pages 94	Permission for web publi- cation: X
Title of publication Kynnyksetön Activation of young substance abuser to low-threshold group activity		
Degree programme Degree programme in Social Services		
Tutor(s) Ketola, Tuija and Tapaninen, Eero		
Assigned by City of Jyväskylä, Nuorten aikuisten palvelukeskus J-Nappi		
Abstract <p>The purpose of the thesis was to observe the activation of young substance abuser to low-threshold group activity. The thesis was assigned by Nuorten aikuisten palvelukeskus, J-Nappi, from the city of Jyväskylä. The aim was to find concrete improvements and operation models to J-Nappi's group activity.</p> <p>The thesis was carried out as a functional Bachelor's thesis. First part of the thesis was to plan and execute low-threshold group for the male clients of J-Nappi. The second part was to create a guide based on the group's function and feedback, as well as the experiences of the creators of the thesis. The purpose of the guide is to support similar group activity in the future. The ideology of harm reduction and the activating method of social rehabilitation formed the framework of the thesis and guided the process.</p> <p>As a result, the thesis achieved concrete proof about the necessity of the low-threshold group activity and therefore it should be continued. Even though the turnout of the group was low, the participants were active and eager to participate in group activities. Guiding the group in an inspiring manner and motivating the employees of J-Nappi to inform the clients about the group were significant factors which enabled the project to succeed.</p> <p>In future the group activity should exploit more allocative and masculine themes and be more continuous. The improvements and operation models discussed in the thesis should later be supported with an additional report which would focus on the opinions of those clients who were not participants of the group.</p>		
Keywords/tags (subjects) activation, group activity, guide, harm reduction, low-threshold, participation, substance abuser, substance abuse work, young adult		
Miscellaneous Appendix: Kynnyksetön – An instructor's guide, 34 pages		

Sisältö

1 Johdanto	5
1.1 Opinnäytetyön lähtökohdat	5
1.2 J-Nappi toimeksiantajana	7
2 Päihteidenkäyttäjän aktivointi	7
2.1 Nuoret aikuiset ja päihteet.....	7
2.1.1 Yleistä.....	8
2.1.2 Erityispiirteitä	9
2.2 Aktivoiva työote sosiaalisessa kuntoutuksessa.....	11
2.2.1 Sosiaalinen kuntoutus	12
2.2.2 Osallisuus ja päihteidenkäyttäjät	13
2.2.3 J-Nappi ja sosiaalinen kuntoutus.....	15
3 Haittojen vähentämisen ideologia ja matala kynnyks	16
3.1 Haittojen vähentämisen ideologia	16
3.1.1 Ideologian hyödyt päihteidenkäyttäjälle.....	18
3.1.2 Haittoja vähentävän toiminnan järjestäminen	20
3.1.3 Ideologian haasteet	21
3.2 Matalan kynnyksen monet muodot.....	22
3.2.1 Ryhmätoiminta päihdetyössä.....	24
3.2.2 Pilke-porukat	27
4 Kynnyksetön.....	28
4.1 Kynnyksetön-ryhmä pähkinäkuoressa	28
4.2 Sisällön suunnittelu	30
4.2.1 Ryhmän erityispiirteet	33
4.2.2 Olettamukset lopputuloksista	35
4.3 Ryhmän kokoaminen ja tiedottaminen.....	36
4.4 Toteutuneen toiminnan kuvailu.....	37
4.4.1 Kulttuuri	38
4.4.2 Liikunta	39

4.4.3	Yhteiskunta	39
4.4.4	Kotitalous.....	40
5	Kynnyksetön-ryhmän arviointi.....	41
5.1	Ryhmäläisten kokemukset	41
5.1.1	Ruusut.....	42
5.1.2	Risut	43
5.2	Yhteenveto tuloksista.....	44
6	Kehitysideat	46
7	Lopuksi.....	48
7.1	Opinnäytetyöntekijöiden reflektiota prosessista.....	48
7.2	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys	49
	Lähteet	52
	Liitteet	56
	Liite 1 Suostumuslomake.....	56
	Liite 2 Kynnyksetön-ryhmän esite	57
	Liite 3 Palautelomake	58
	Liite 4 Kynnyksetön – Ohjaajan käsikirja	59

Kuviot

Kuvio 1	Kynnyksetön-ryhmän osallistujat	29
Kuvio 2	Toimintakertojen runko	32

1 Johdanto

1.1 Opinnäytetyön lähtökohdat

Tässä raportissa esitellään toiminnallista opinnäytetyötä, jonka tavoitteena oli tarkastella kuinka aktivoida nuorta päihteidenkäyttäjää osallistumaan matalan kynnyksen ryhmätoimintaan. Tarkastelun tueksi opinnäytetyön osana suunniteltiin ja toteutettiin haittojen vähentämisen ideologiaan perustuva ryhmä Jyväskylän kaupungin Nuorten aikuisten palvelukeskukselle, eli J-Napille. Ryhmän pohjalta opinnäytetyön tuotoksena toteutettiin myös käsikirja (Liite 4), jossa esiteltiin ryhmätoiminnan toteuttamista ja kehitysideoita tulevaa aktivoivaa ryhmätoimintaa varten. Toiminnallisen opinnäytetyön menetelminä oli siis ryhmän, käsikirjan ja kirjallisen raportin toteuttaminen haittojen vähentämisen ideologian viitekehykseen pohjaten.

Vaikka opinnäytetyön aihe lähti osittain tekijöiden ammatillisesta kiinnostuksesta päihdetyöhön, se muodostui vahvasti työelämälähtöiseksi toimeksiantajan myötä. J-Napissa oli jo ennen tätä opinnäytetyötä toteutettu erilaisia ryhmätoimintoja, joilla oli pyritty vaikuttamaan esimerkiksi asiakkaiden talouden hoitoon tai muihin syrjäytymiseen vaikuttaviin tekijöihin. Ryhmätoiminnoista puuttui kuitenkin vapaamuotoisempi ryhmä, joka ei keskittyisi pelkästään tiettyyn rajattuun aiheeseen. Opinnäytetyön aihe muodostui siis J-Napin työntekijöiden havaitseman tarpeen pohjalta.

Tarvetta vahvisti myös se, että J-Napin asiakaskunnalle ei ole myöskään muilla palveluntuottajilla tarjontaa, sillä muihin ryhmiin osallistuminen edellyttää päihteettömyyttä, johon osa asiakkaista ei välttämättä kykene. Opinnäytetyössä otettiin siis huomioon J-Napin muussakin toiminnassa oleva periaate siitä, että päihteiden käyttö ei vaikuta palveluiden saantiin. Samalla opinnäytetyölle löytyi teoreettinen viitekehys haittoja vähentävän ideologian ja matalan kynnyksen palveluiden kautta. Ryhmää suunniteltaessa haluttiin nimittäin, että toiminta olisi kaikille miesasiakkaille avointa ja yhden teeman sijaan se käsittelisi useita. Ryhmään pystyisi näin ollen myös tule-

maan milloin vain ja osallistuminen olisi mahdollista esimerkiksi juuri tietyille teema-kerroille.

Kohderyhmäksi valittiin pelkästään miehet, koska J-Napin henkilökunta koki että naisille on helpompi järjestää ryhmätoimintaa ja kehitysideoita kaivattiin juuri miesten aktivoimiseen. Miesten valintaa kohderyhmäksi voidaan selittää myös sillä, että tutkimusten mukaan nuorten aikuisten ikäryhmässä miehet käyttävät naisia enemmän ja useammin päihteitä. Miesten kohdalla myös alkoholinkäytön häiriöt ovat yleisempiä. (Kestilä & Salasuo 2007, 127.)

Koska J-Nappi on Jyväskylän kaupungin alainen yksikkö, opinnäytetyölle tuli hakea tutkimuslupaa. Tutkimuslupa myönnettiin sillä edellytyksellä, että ryhmään osallistuvilta pyydetään suostumus ja että opinnäytetyössä ei käsitellä henkilötietoja. Suostumuslomake (Liite 1) laadittiin vaatimusten pohjalta ja jokainen ryhmäläinen allekirjoitti sen. Suostumuslomakkeessa kerrottiin ryhmän tarkoituksesta ja tarkennettiin vielä sitä, että opinnäytetyössä ei käsitellä henkilötietoja. Lomakkeeseen laitettiin myös tieto siitä, että valmistuttuaan opinnäytetyö on luettavissa Theseuksesta. Allekirjoitetut suostumuslomakkeet säilytetään J-Napin toimistolla. Opinnäytetyön kannalta tutkimusluvan edellytykset olivat helppoja toteuttaa, sillä toteutus ei vaatinut henkilötietojen käsittelyä. Tässäkin raportissa käsitellään ryhmän toimintaa ja palautteita niin ettei niistä voi tunnistaa ketään yksittäistä henkilöä.

Ryhmän lisäksi opinnäytetyön tuotoksena tehtiin Kynnyksetön –ryhmän käsikirjan, jossa käsitellään kattavasti toimintakertojen runkoa ja konkreettisia sisältöjä. Käsikirjassa esitellään siis jokaisen teemakerralle suunnitellut sekä toteutetut toiminnot, sekä kommentoidaan niiden toimivuutta. Toiminnan arviointi ja kehitysideat on laadittu ryhmäläisten palautteiden, sekä opinnäytetyön tekijöiden ajatuksia vertaillen. Käsikirjan tarkoituksena on vastata J-Napin toiveeseen kehitysideoista, joita ryhmämme toiminta herätti, sekä tarjota uusia ideoita J-Napin tulevaa ryhmätoimintaa varten. Käsikirja löytyy tämän raportin liitteistä (Liite 4) ja sisältää osittain samoja

ryhmän suunniteluun ja toteuttamiseen liittyviä asioita kuin mitä jo tässä raportissa esitellään.

1.2 J-Nappi toimeksiantajana

Jyväskylän nuorten aikuisten palvelukeskus, J-Nappi, on aikuissosiaalityötä tarjoava palvelu, joka pyrkii toiminnallaan tiiviiseen ja kiinnipitävään työhön. Asiakkaina toimivat aikuissosiaalityöstä ja jälkihuollosta ohjautuvat 18-29-vuotiaat nuoret, jotka ovat kohdennetumman sosiaalityön tarpeessa. Kuntouttava työote ja mahdollisimman matalan kynnyksen luominen palvelun asiakaskunnalle ohjaavat käytännössä tehtävää työtä. (Jyväskylän nuorten aikuisten palvelukeskus 2015.)

Erilaisia luovia menetelmiä ja ryhmätoimintoja hyödyntäen J-Nappi pyrkii tarjoamaan asiakkailleen kokonaisvaltaista tukea, jossa korostuvat yksilön voimavarat. Asiakkaan palvelunsaantia pyritään tukemaan niin, että tähän pidetään yhteyttä monen kanavan kautta.

Matalan kynnyksen palveluaan J-Nappi edistää muun muassa sillä, että se ei edellytä asiakkailtaan päihteettömyyttä asiakasajoillaan. Tällä pyritään saamaan asiakkaat kiinnittymään edes yhteen palveluun, jonka kautta yhteistyötä muiden tahojen kanssa voidaan toteuttaa niin, että esimerkiksi J-Napin työntekijää voi pyytää muihin palveluihin varatuille käyntiajoille mukaan.

2 Päihteidenkäyttäjän aktivointi

2.1 Nuoret aikuiset ja päihteet

Nuorella aikuisella tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä Jyväskylän nuorten aikuisten palvelukeskuksen asiakaskunnan ikähaarukkaa, eli iältään 18-29-vuotiaita nuoria. Myös erilaiset kehitysteoriat määrittävät nuoreksi aikuiseksi noin 20-30-vuotiaan

henkilön (Vain yhdelle? – tukimateriaali päihdekeskusteluun nuorten aikuisten kanssa 2012.). Päihteellä sen sijaan tarkoitetaan ainetta, jonka nauttimistarkoitus on sen huumaavan tai mielihyvää tuottavan vaikutuksen saavuttaminen. Niin lailliset, alkoholi ja tupakka, kuin myös laittomat huumausaineetkin luokitellaan päihteiksi. Myös lääkkeiden väärinkäyttö nähdään päihteiden käyttönä. (Holmberg 2010, 11.)

2.1.1 Yleistä

Monissa maissa nuoret aikuiset ovat ikäryhmä, jonka alkoholin kulutus on ikäryhmittä runsainta. Myös Suomessa esimerkiksi alkoholin suurkulutus on nuorten aikuisten keskuudessa yleisempää kuin muissa ikäluokissa. Alkoholin suosio nuorten keskuudessa johtuu sen helposta saatavuudesta sekä sen käytön hyväksytystä asemasta suomalaisessa yhteiskunnassa. Nuorista aikuisista nuoret miehet kuluttavat alkoholia eniten. Kuitenkin sekä alkoholin, että muiden päihteiden käyttö nuorten naisten keskuudessa on lisääntynyt viime vuosina huomasti. (Nuoret ja alkoholi, 2007. 123,127; Mönkkönen 1999, 6.)

Erään arvion mukaan suomalaisista aikuisista noin 6-12 prosenttia kuuluu alkoholin suurkuluttajiin ja Kestilän sekä Salasuon teettämän tutkimuksen mukaan nuorista aikuisista suurkuluttajien osuus oli vajaa 10 prosenttia. Viitteitä alkoholiongelmasta saatiin vielä enemmän, kun tuloksia tarkasteltiin alkoholin suurkulutuksen lisäksi myös CAGE-kyselyllä, joka huomioi pelkkää annoslukua enemmän runsaan juomisen sosiaalisia haittoja. (Kestilä & Salasuo 2007, 133, 139.)

Myös huumeidenkäytössä nuoret aikuiset ovat tilastojen kärjessä ja alkoholin lailla pääosa käyttäjistä on miehiä. Kokeilluin huume nuorten keskuudessa on kannabis, jonka käyttö on viime vuosina ollut tasaisessa nousussa. Lääkkeiden päihdekäyttö nuorten päihteidenkäyttäjien kohdalla on myös hyvin yleistä. (Raitasalo, Huhtanen, Miekkala & Ahlström 2012; Kaukonen 2000.)

Sekakäytön osuus nuorten aikuisten päihteiden käytössä on merkittävä. Yleisintä sekakäyttöä on laittomien huumeiden käyttäjillä, mutta myös lääkkeiden ja alkoholin yhteiskäyttö on yleistynyt. Päihteiden yhtäaikaista käytöllä pyritään usein joko lieventämään tai korostamaan toisen päihteen vaikutuksia. Sekakäyttö voidaan nähdä haastavimpana päihdeongelmana sen monimuotoisten vaikutusten ja erityisesti mielenterveysongelmille herkistävän luonteen vuoksi. (Holopainen 2005; Sekakäyttö ja lääkkeiden väärinkäyttö 2012.)

2.1.2 Erityispiirteitä

Nuorten aikuisten päihteiden käytössä voidaan nähdä joitakin erilaisuuksia verrattuna muiden ikäryhmien päihteiden käyttöön. Nuorten kohdalla erityisesti humalahaikuisuus, sekakäyttö ja moniongelmaisuus ovat päihteiden käytölle ominaisia piirteitä. (Koriala 2007.) Päihteiden käytön aloittaminen nuorella iällä vaikuttaa hyvin vahvasti myös niin psyykkiseen, kognitiiviseen kuin fyysiseenkin kehitykseen, mikä osaltaan tuo haasteita nuorten päihteidenkäyttäjien elämään. Erityisesti päihteiden käytöstä seuraava altistuminen mielenterveyden häiriöille on huomattava ilmiö nimenomaan nuorten aikuisten keskuudessa. (Päihteiden käytön haitat, 2014.) Päihteidenkäyttö on nuorelle usein yksi keino lääkitä omaa psyykkistä ja henkistä huonovointisuutta (Pylkkänen 1992). Nuorten aikuisten omaamilla elintavoilla on suuri merkitys heidän terveyteensä aikuisiällä. Nuoren aikuisuuden aikana tehdyillä valinnoilla luodaan osaltaan pohjaa aikuisväestön väestöryhmien eriarvoisuuksille. (Nuoret ja alkoholi 2007, 122-123.)

Kuten muidenkin päihteiden ongelmakäyttäjien, myös nuorten erityispiirteinä palveluiden piirissä voidaan nähdä sekä lyhytjänteisyys että palveluun sitoutumisen vaikeus. Monet päällekkäin kasaantuvat ongelmat useammilla elämän osa-alueilla ovat nuorten päihteidenkäyttäjien kohdalla myös yleisiä. (Koriala 2007.) Yleinen sosiaalinen huono-osaisuus näkyy myös selkeästi jo nuorten aikuisten päihteidenkäyttäjien keskuudessa. Nuorista päihteiden ongelmakäyttäjistä suurin osa on vailla peruskou-

lun jälkeistä koulutusta, mikä osaltaan jo edesauttaa yhteiskunnallisen huonosuaisuuden kasvua kyseisessä ryhmässä. (Nuoret ja alkoholi 2007, 122-123.)

Nykypäivänä yhä useammin nuorten päihdeongelmat vaikuttavat niin heidän työ-, koulu- kuin sosiaaliseen elämäänsäkin. Ongelmia esiintyy monella elämän osa-alueella hyvinkin päällekkäisesti. (Koriala 2007.) Ongelmien monialaisuuksien vuoksi olisikin tärkeää, että nuoren päihteidenkäyttäjää aikuisen kanssa toimittaisiin niin, että työskentelyssä huomioitaisiin kaikkia elämän osa-alueita tasapuolisesti.

Päihteitä käyttävillä nuorilla aikuisilla on myös hyvin usein luottamuspuula niin muita ihmisiä kuin erityisesti viranomaisiakin kohtaan. Heidän elämästään on voinut täysin puuttua turvallinen aikuiskontakti, minkä vuoksi aikuisuuteen astuminen ja aikuisten kanssa työskentely voi olla haastavaa. Tärkeintä työskentelyn alussa onkin luoda nuoren kanssa turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri, jossa työskentely on luonnollista niin nuorelle kuin työntekijällekkin. (Holmberg 2010, 113.; Koriala 2007.)

Päihteidenkäytön seurauksena usean nuoren aikuisen aikuistumisprosessi on häiriintynyt ja työskentelyssä onkin keskeistä panostaa nuoren kehitysvaiheen tukemiseen. Työskentelyssä tulee kuitenkin ottaa huomioon se, että nuorena aloitettu päihteidenkäyttö on voinut vaikuttaa nuoren aikuisen kehitykseen sillä tavalla vaurioittavasti, että esimerkiksi hänen henkinen kehitystasonsa on hänen fyysistä kehitystään jäljessä. (Koriala 2007; Mönkkönen 1999, 42.) Nuori päihteidenkäyttäjää tarvitsee positiivista palautetta ja onnistumisen kokemuksia. Positiivisella palautteella pyritään purkamaan nuoren itselleen päihteiden käytön myötä luomaa negatiivista omakuvaa. Nuoren omien mielenkiinnon kohteiden hyödyntäminen työskentelyssä on tärkeää. (Mönkkönen 1999, 34.)

Jan Holmbergin(2010, 17,110) mukaan yhä useammin ajatellaan, että päihteiden käytön ymmärtäminen on nykypäivänä mennyt liiallisuuksiin. Koska hänen kirjoittamansa mukaan yleisesti todetaan, että päihdeongelma on henkilön itsensä itselleen aiheuttama, ei päihdeongelmaisia nähdä usein samanarvoisessa asemassa kuin muita

palveluiden käyttäjiä. Kaikilla Suomessa on kuitenkin perustuslain turvaama oikeus palveluihin olivat he sitten päihdeongelmaisina tai eivät. Palveluiden kohdalla päihdeidenkäyttäjät kohtaavat usein kuitenkin monen palvelun edellyttämän päihdeettömyyden tuoman ongelman. Usein päihdeasiakas nähdään automaattisesti myös haastavana ja vaikeana asiakkaana, mikä osaltaan hankaloittaa päihdeidenkäyttäjän palveluiden saamista. Tällainen haastavaksi luokiteltu asiakas siirretään usein palvelupolulla eteenpäin niin, että hän ei lopulta pääse kiinnittymään mihinkään palveluista (Mönkkönen 1999, 39).

Yhtenä suurena ongelmana nuorten päihdekuntoutuksessa nähdään arjen rutiinittomuus sekä tekemisen puute (Koriala 2007). Tarpeellista olisikin luoda nuorille aikuisille päihdeidenkäyttäjille palveluita, jotka toisivat tekemistä ja rytmiä tavalliseen arkeen. Päihdeidenkäytön tilalle tulisi tarjota muuta mielekästä tekemistä, jonka saavuttamisen edellytyksenä ei kuitenkaan olisi absoluuttinen päihdeettömyys.

2.2 Aktivoiva työote sosiaalisessa kuntoutuksessa

Aktivoinnista puhuttaessa keskustellaan pohjimmiltaan aktivointipolitiikasta, joka nähdään kiinteänä osana aktiivista sosiaali- ja työvoimapolitiikkaa. Vaikka sosiaali- ja työvoimapolitiikan tavoitteet ovatkin erilaiset, pyrkivät ne kuitenkin lopulta samaan – aktivoimaan ihmisiä. Sosiaalipolitiikan tavoitteena on saada ihminen toimimaan niin, ettei tämä syrjäytyisi yhteiskunnan ulkopuolelle. (Priha 2010.) Tässä opinnäytetyössä aktivoinnilla tarkoitetaan sosiaaliseen kuntoutumiseen liittyvää aktivoivaa työtettä, jolla asiakkaat, tässä tapauksessa nuoret päihdeidenkäyttäjät, saadaan aktivoitua esimerkiksi osaksi ryhmätoimintaa.

Aktivointi liitetään terminä hyvin vahvasti työllistämiseen ja sen edellytysten kohentamiseen. Aktivointia voidaan kuitenkin samankaltaisesti hyödyntää myös sellaisissa toiminnoissa, joiden tavoitteena ei ole työllistyminen. Aktivointityön kautta ihminen pääsee lähemmäksi osallisuutta, jonka myötä sosiaalisen kuntoutuksen mahdollisuudet paranevat.

2.2.1 Sosiaalinen kuntoutus

Sosiaalinen kuntoutus on käsitteenä laaja viitekehys, joka voi käsittää sisällensä hyvin monimuotoista toimintaa. Kaiken tuon toiminnan periaatteena on kuitenkin kehittää niitä mahdollisuuksia, joilla ihminen pystyy yhteiskunnassa toimimaan. Pyrkimyksenä on tukea ja kehittää yksilön sosiaalista toimintakykyä ja vuorovaikutustaitoja sekä osallisuutta. Sosiaalinen kuntoutus ei vielä aiemmin ollut lakisääteinen palvelu, mutta uuteen sosiaalihuoltolakiin hallitus on tehnyt esityksen (164/2014), joka sisältää 17§:n nimeltä sosiaalinen kuntoutus. Kyseinen pykälä määrittää sosiaalisen kuntoutuksen toimeksi, jossa erilaisten ohjaus-, neuvonta- ja tukipalvelujen, sekä päivä- ja ryhmätoimintojen avulla tuetaan ja vahvistetaan ihmisen sosiaalisia valmiuksia, yhteiskunnallista osallisuutta, vuorovaikutustaitoja ja elämäntilannetta. (Tuusa & Alakauhaluoma 2014, 6; HE 164/2014.)

Asiakkaan elämäntilanteen selvittäminen, tavoitteellinen työskentely, sopeutumismuutosvalmennus sekä yksilö- ja ryhmätyöskentely ovat sosiaalisessa kuntoutuksessa käytettäviä työmuotoja. Sosiaalityön toteuttaman sosiaalisen kuntoutuksen luonteeseen liittyy vahvasti ihmisen omien vuorovaikutustaitojen, arjenhallinnan ja oman monimuotoisen roolin vahvistamisen kautta saavutettavat valmiudet osallisuuteen sekä verkostojen luomiseen ja ylläpitämiseen. (Revonmäki 2014, 32.)

Eriyisesti verkostoilla on ihmisen sosiaalisessa kuntoutumisessa suuri merkitys. Esimerkiksi päihteidenkäyttäjien kohdalla verkosto voi kuitenkin olla luonteeltaan elämänlaatuun heikentävästi vaikuttava ryhmä, joka ei tue yksilön sosiaalista kuntoutumista vaan sen sijaan vähentää sen edellytyksiä. Ihminen peilaa itseään toisiin ihmisiin ja sitä kautta luo omaa identiteettiään. Kun ihmiseltä puuttuu verkosto, johon itseään peilata tai ryhmä johon peilattaessa hän saa tukea vain elämänlaatua heikentävien toimintoihin, kuten vaikkapa päihteidenkäyttöön, ei sosiaalisen kuntoutuksen edellyttämä sosiaalinen tuki toteudu. (Revonmäki 2014, 21-22.) Tämän vuoksi päihteidenkäyttäjän aktivoinnissa onkin tärkeää tarjota hänelle toimintamahdollisuuksia, joiden myötä hän voi saavuttaa itseltään puuttuvan sosiaalisen verkoston tai muoka-

ta omaa sosiaalista verkostoaan sosiaalista kuntoutumista tukevammaksi. Tällaisia toimintoja ovat esimerkiksi jo edellä mainitut psykososiaaliset ryhmätyöskentelyt.

Jotta sosiaalialalla tehtävässä muutostyössä päästään asiakkaiden aktivoimiseen, tulee työntekijän keskittyä asiakastyöhön kokonaisvaltaisesti ja tunnistaa sekä ymmärtää asiakkaan arvoja ja arjen käytänteitä. Aktivointityöhön tarvitaan uusia toimintamuotoja, joissa korostetaan työllistymisvalmiuksien rinnalla myös sosiaalista kuntoutumista ja arjenhallintaa. Tällaisten työmuotojen kehittämisessä tärkeää on muodostaa niistä matalan kynnyksen palveluja, joiden saavuttaminen on niitä tarvitsevalle tehty mahdollisimman helpoksi. Matalan kynnyksen palveluilla ihmisen aktivoinnille annetaan parhaat olosuhteet. (Tuusa & Alakauhaluoma 2014, 17.)

2.2.2 Osallisuus ja päihteidenkäyttäjät

Osallisuudella tarkoitetaan erityisesti tunnetta yhteiskuntaan ja yhteisöön kuulumisesta. Se nähdään myös kansalaisen oikeutena ja tekijänä, joka vaikuttaa ihmisen asemaan niin yksilön omasta kuin yhteiskunnallisestakin näkökulmasta katsottaessa. Aikaisemmin palkkatyö on nähty hyvin merkittävänä aktiivisen ja osallisen kansalaisen merkkipaaluna. Nykypäivänä osallisuus käsitteenä sisältää itseensä kuitenkin muitakin elämän osa-alueita kuin työnteon. Yhä enenevässä määrin ihmisen omalla kokemuksella osallisuudesta nähdään olevan suurempi merkitys kuin yhteiskunnallisella näkemyksellä siitä. Jokapäiväisen elämän edellyttämiin suhteiden, organisaatioiden ja toimintojen saavuttaminen on osallisuuden suurin tarkoitus. (Mattila-Aalto 2009, 21-25; Särkelä 2009; Revonmäki 2014, 21.)

Osallisuutta käsiteltäessä ei voida jättää mainitsematta sen vastakohtaa, syrjäytymistä. Syrjäytyminen voidaan nähdä niin yhteiskunnallisten ja/tai sosiaalisten suhteiden ulkopuolelle jäämisenä kuin esimerkiksi huono-osaisuuden kasaantumisenakin. Syrjäytymisessä puhutaan monialaisista ongelmista, jotka vaikuttavat kerralla useisiin elämän osa-alueisiin. (Särkelä 2009, 20.; Mattila-Aalto 2009, 22.) Sosiaalialan työllä pyritään muun muassa sosiaalisen kuntoutuksen keinoin vaikuttamaan ihmisten osal-

lisuuteen ja syrjäytymisen ehkäisemiseen. Kun vahvistetaan sosiaalista hyvinvointia, vahvistetaan ihmisen edellytyksiä osallisuuteen. (Kananoja 2009, 27-29.)

Päihteidenkäyttäjän osallisuudella on suuri vaikutus siihen, miten hän tuntee hallitsevan ja vaikuttavan omaan elämäänsä. Päihteiden käytön myötä elämänhallinta on usein hukassa ja samalla yhteiskuntaan kuulumattomuuden tunne voi olla hyvinkin vahva. Osallisuus on voinut päihteidenkäyttäjän kohdalla tarkoittaa osallisuutta vain siihen ympäristöön, jossa hän on päihteitä käyttänyt, ja jossa ne on nähty hyväksyttävänä asiana. Tärkeää olisikin, että päihteidenkäyttäjä saisi mahdollisuuden kokea osallisuutta sellaiseen ympäristöön, joka edesauttaisi hänen elämänlaatunsa parantamista ja antaisi päihteidenkäytön rinnalle vaihtoehtoisia toimintoja. (Särkelä 2009, 49.)

Osallistamalla päihteidenkäyttäjää parannetaan hänen vaikutusmahdollisuuksiaan ja tasa-arvoista asemaa yhteiskunnassa. Tällä saadaan aikaiseksi kokemus, joka nostattaa ja kehittää päihteidenkäyttäjän itsetuntemusta ja identiteettiä. Näiden asioiden kehittämällä parannetaan yksilön mahdollisuuksia löytää uusia toimintamuotoja, jotka tuottavat hänelle onnistumisen ja mielihyvänkokemuksia päihteiden käytön sijasta.

Päihteidenkäyttäjien osallisuutta haittaavia tekijöitä on kuitenkin paljon. Koska päihteiden käyttöön, erityisesti laittomien päihdeaineiden käyttöön, liitetään yleensä yhteiskunnalliselta tasolta paljon seuraamuksia ja rajoittamista, liitetään nuo kiristystoimet samalla myös siihen ryhmään, joka aineita käyttää. Nuo toimet vaikeuttavat osaltaan päihteidenkäyttäjien osallisuusmahdollisuuksia. Jotta päihteidenkäyttäjän osallisuuden mahdollisuudet optimoitaisiin, tulisi päihteidenkäyttäjät nähdä yhteiskunnallisesti tasa-arvoisena ryhmänä, jonka osallisuus rikastuttaisi ja kehittäisi nykyistä systeemiä parempaan suuntaan. (Särkelä 2009, 49-50.)

Mona Särkelän mukaan yleisesti ajatellaan, että päihteidenkäyttäjän osallisuus on kiinni hänen päihteiden käytöstään. Aktiivinen kansalaisuus ja osallisuus nähdään

hänen mukaansa liian usein asioina, jotka pystytään saavuttamaan vasta päihteiden käytön loputtua. Tärkeää olisikin korostaa sitä näkemystä, että päihteiden ongelmakäytön asettamista haasteista huolimatta päihteidenkäyttäjät voivat olla osallisia ja aktiivisia kansalaisia. Oma-aloitteisten osallistumismahdollisuuksien ja muotojen kehittämisen merkityksen näkökulma tulee päihteidenkäyttäjän osallisuudessa nostaa aktivoinnin ja osallistamisen rinnalle yhtä tärkeäksi teemaksi. (Mts. 49-51,62-64.)

2.2.3 J-Nappi ja sosiaalinen kuntoutus

Opinnäytetyön toimeksiantajana toiminut J-Nappi voidaan nähdä yhtenä nuorten sosiaalista kuntoutumista edistävänä palveluna. Se pyrkii toiminnallaan täydentämään aikuissosiaalityön tekemää työtä, mutta toisaalta sen ehkäisevällä työotteella tähdätään myös vähentämään asiakkaan sosiaalityön tarvetta. Koska asiakaskunta on aikuissosiaalityötä rajatumpi, pystytään J-Napissa toteuttamaan asiakaskunnan tarpeisiin vastaavaa, tiiviimpää sosiaalityötä, joka tavoittelee vahvasti asiakkaan sosiaalista kuntoutumista. Työllä pyritään saamaan nuori paremmin kiinni yhteiskuntaan. (Tuusa & Ala-Kauhaluoma 2014, 31.)

Suurimmalla osalla J-Napin asiakkaista on joko päihde- ja/tai mielenterveysongelmia, tai sitten muita ongelmia jotka vaikuttavat esimerkiksi palveluihin sitoutumattomuuteen. J-Napissa tehdään siis vahvasti kiinnipitävää sosiaalityötä, eli tavoitteellisenä nähdään jo asiakkaiden tavoittaminen ja sitouttaminen sovittuihin tapaamisiin. J-Napin palvelut eivät edellytä asiakkailtaan päihteettömyyttä, edes tapaamisajoilla. Tällä pyritään tekemään palvelusta mahdollisimman matalan kynnyksen palvelu, jopa täysin kynnyksetön sellainen.

Tiiviimmällä sosiaalityöllä J-Nappi luo paremmat edellytykset asiakkaan aktivoimiseen ja suunnitelmalliseen työskentelyyn. Toimintatapoina J-Napissa käytetään niin yksilötyötä, jossa rakennetaan yhdessä esimerkiksi tulevaisuuden suunnitelmia, kuin ryhmätyötäkin. Ryhmätyöskentelyn vahvana teemana näkyy arjessa selviytymiseen

liittyvien taitojen kehittäminen kuten asumiseen ja talouteen liittyvät aiheet. (Tuusa & Ala-Kauhaluoma 2014, 31-32.)

3 Haittojen vähentämisen ideologia ja matala kynnyks

3.1 Haittojen vähentämisen ideologia

Haittojen vähentämisen ideologia perustuu näkemykseen, jonka mukaan kaikilta päihteidenkäyttäjiltä ei voida vaatia päihteettömyyttä, joten käytön kontrolloinnin sijaan resursseja pyritään ohjaamaan käytöstä aiheutuvien haittojen minimointiin. Lyhyimmillään haittojen vähentämisen ideologian voisikin tiivistää lauseeseen: *”Vaikka päihteistä ei päästäisikään eroon kokonaan, elämänhallinta voi silti parantua”* (Holmberg 2010, 54.)

Esimerkiksi Pekka Saarnion (2009, 179) mukaan päihteetön yhteiskunta on epärealistinen ilmiö niin kauan kuin päihteitä käytetään nykyisen kaltaisesti tajunnan säätelyssä. Saarnion mukaan päihteidenkäyttäjien kanssa työskennellessä tulisikin ottaa huomioon tämä päihdeongelmien pysyvyys, joka määrittää toiminnan mahdollisuuksia.

Samaa näkemystä jatkaa Lasse Murto kirjoittamassaan artikkelissa Luja sosiaalinen eetos (2009, 19) jossa esitetään, että päihdetyön ammattieettisen näkemyksen mukaan yhteiskunnan tulisi hyväksyä se, että kaikille päihdekuntoutujille ei voida asettaa korkeita kuntoutumis-tavoitteita, varsinkaan lyhyellä aikavälillä. Myös Anette Malisen (2007, 37) mukaan päihdepalveluissa tulisi huomioida nekin asiakkaat, joiden raitistuminen tai täysi kuntoutuminen on tavoitteena epärealistinen.

Sosiaalialan työssä voidaankin nähdä käytettävän etenemishierarkiaa jonka mukaan ensisijaisesti painotetaan päihteiden kokonaisvaltaista jättämistä, sillä se voidaan yleisestikin nähdä perusteltuna niin sosiaalisten, terveydellisten ja rikollisuuden nä-

kökulmien kautta. Toiseksi pyritään vähentämään suonensisäistä käyttöä ja jos sekin on tavoitteena liian vaativa, kolmanneksi painotetaan puhtaiden välineiden käyttöä. (Malinen 2007, 35.)

Kahdessa etenemishierarkian viimeisessä vaiheessa voidaankin katsoa olevan kyse haittojen vähentämisen ideologiasta. Haittojen vähentäminen nähdäänkin joskus pelkästään puhtaiden neulojen jakamisena tai hygienian ja turvaseksin korostamisena, jolloin sitä saatetaan kritisoidaan yleisessä keskustelussa päihteidenkäyttöä mahdollistavana ellei jopa lisäävänä tekijänä. Todellisuudessa ilmiö on kuitenkin paljon laaja-alaisempi ja kuuluukin osaksi päihde- sekä muuta sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädäntöä ja kansallista päihdestrategiaa. (Malinen 2007, 36.) Esimerkiksi päihdehuoltolaissa päihdehuollon tavoitteena pidetään päihteiden ongelmakäytön ehkäisyyn lisäksi käytöstä koituvien sosiaalisten sekä terveydellisten haittojen vähentämistä. Myös itse käyttäjän sekä hänen läheisensä toimintakyvyn ja turvallisuuden edistämiseen tulisi lain mukaan pyrkiä. (L17.1.1986/41.)

Asiakkaiden tasolla oikeastaan kaikkea sosiaali- ja terveysalalla tehtävää päihdetyötä voidaan pitää kuitenkin haittoja lieventävänä, sillä se pyrkii sekä yksilön että ryhmän tasolla vähentämään syrjäytymisen vaikutuksia. Myös esimerkiksi vieroitushoito voidaan nähdä haittojen vähentämisen ideologiaan tukeutuvana, jos sen lähtökohtaisena tarkoituksena on hoitaa henkilön psyykkisiä tai fyysisiä vieroitusoireita. Samoin tuettu asuminen tai muu avopuolen palvelu voi muodostaa toiminnan, jossa edellytetään tiettyjen sääntöjen noudattamista muttei kuitenkaan totaalista raittiutta. (Kaukonen 2000, 123, 152.)

Kuten kaiken päihdetyön, myös haittojen vähentämisen ideologian koetaan olevan tavoitteellista ja elämäntilanteen parantamiseen pyrkivää, mutta tavoitteiden määrittelyssä painotetaan laaja-alaista ja asiakaslähtöistä näkemystä. Tavoitteiden tulee olla realistisesti saavutettavia, mutta niiden asettamisessa asiakasta voidaan motiivoida ja haastaa ylittämään mukavuusalueitaan. (Mönkkönen 1999, 26.) Palveluja suunniteltaessa tavoitteiksi voidaan asettaa järjestäjän tai yhteiskunnan asettamia

edellytyksiä, mutta varsinaisessa toiminnassa tulee tukea asiakkaan omaa kasvua ja muutospyrkimystä. Onkin todettu, että paradoksaalisesti ihmisen hyväksyminen ilman muutospaineita on paras lähtökohta ihmisen omalle halulle toimia toisin (Pajunen 2014, 39).

Vaikka yleensä päihteitä väärinkäyttävän ihmisen mielletäänkin omaavan vapaus tehdä omia valintoja ja päätöksiä koskien omaa päihteiden käyttöään, päihdepalveluihin liitetään silti usein kysymys jonkinasteisesta kontrollista. Tällöin päihdepalveluja ei voidakaan pitää pelkinä oikeuksina. Vahvistuksena tälle kontrollille ovatkin ne tilanteet, joissa henkilö toimitetaan tahdosta riippumattomaan hoitoon tai hänelle tarjotaan toisensa poissulkevia vaihtoehtoja, kuten palvelua joka soveltuu pelkästään päihteettömille. (Malinen 2007, 21, 25; Kaukonen 2000, 33.) Haittojen vähentämisen ideologiassa tätä kontrollia on pyritty välttämään.

3.1.1 Ideologian hyödyt päihteidenkäyttäjälle

Suurin osa päihdepalveluihin hakeutuvista tuntee päihteiden käyttöönsä liittyvää häpeää ja leimautumisen tunnetta. Huonot hoitomenestykset ovat osoittaneet, että niitä tunteita lisäävä konfrontaatio ei ole toimiva keino auttamiseen, vaan se pikemminkin edistää kehää, jossa päihteistä aiheutuneet tunteet lisäävät päihteiden käyttöä. (Holmberg 2010, 56-57.)

Haittojen vähentämisen ideologiaan perustuvan ryhmän perusajatuksena onkin, että se tarjoaa päihteidenkäyttäjälle kokemuksen siitä, että hänet hyväksytään toimintaan sellaisena kuin hän on (ks. Laapio & Pajunen 2015, 9). Ryhmän toiminnassa ei kuitenkaan pyritä vähättelemään negatiivisia tunteita, vaan niiden tullessa ilmi, ne pyritään ohjaamaan oikeisiin kohteisiin. Toiminnassa onkin hyvä kiinnittää huomiota ajatukseen, jossa teko tai toiminta voi olla kritisoinnin kohteena, mutta ihminen itsessään ei. Kritisoinninkin tulisi kuitenkin lähteä asiakkaasta tai ryhmästä, eikä ohjaajista käsin.

Koska päihteiden käytöllä ja syrjäytymisellä nähdään olevan suuri yhteys, päihdepalveluja järjestettäessä olisi myös huomioitava se, auttavatko ne syrjäytymisen hallinnassa vai lisäävätkö ne päinvastoin siihen johtavia tekijöitä (Holmberg 2010, 14-15). Esimerkiksi vuonna 2007 tehdyn päihdebarometrin mukaan pahimpina päihdeongelmina näyttäytyvät syrjäytyminen ja sairaudet (Mattila-Aalto 2009, 31) ja jo 50-luvulta lähtien yksinäisyys, asunnottomuus ja muutoinkin heikko sosioekonominen asema ovat vahvistuneet päihteidenkäyttäjän piirteinä (Kaukonen 2000, 104).

Erityisesti huumausaineisiin liittyy muista päihteistä poikkeavia erityispiirteitä niiden kriminalisoinnin vuoksi. Vaikka kriminalisointi ja huumeiden tiukka kontrollointi on saanut jonkin verran aikaa niiden käytön ehkäisyä sen on nähty vaikuttavan käyttäjään myös negatiivisesti, siitä koituvien sosiaalisten haittojen kuten juuri syrjäytymisen ja sosiaalisen eristäminen/eristäytyminen vuoksi. Välittömien haittojen lisäksi myös esimerkiksi terveysriskien ja rikollisuuden on katsottu välillisesti lisääntyneen kriminalisoinnin myötä. (Malinen 2007, 35.)

Haittojen vähentämisen ideologiaa päihdetyössä on perusteltu päihteettömyyden kitkemisen utopistisuuden lisäksi siis myös siltä pohjalta, että päihteettömyyden edellyttäminen voi aiheuttaa henkilölle tietyissä tilanteissa enemmän välillisiä tai välittömiä haittoja kuin varsinainen päihteiden käyttö. (Salakari 2001, 125).

Syrjäytymistä välillisesti lisäävien palveluiden sijasta haittoja vähentävää toimintaa tulisi hyödyntää myös siksi, että esimerkiksi päihdeongelman kanssa kamppaileva tarvitsee positiivista palautetta, sillä vastapainona vaakakupissa on se negatiivinen identiteetti, johon yhteiskunnallisen tason ”kasvojen menetys” on johtanut (Mönkkönen 1999, 34.) Erityisesti nuoren identiteetin ollessa vielä hatara, sen rakentumiseen voidaan käyttää yhteistä ryhmäidentiteettiä ja ryhmän kokemuksia (Pylkkänen 1992, 69). Tällöin onkin tärkeää, että nuori voi hakeutua vaihtoehtona käyttäjäpiirille sellaiseen toimintaan, jossa hänen identiteettinsä saa positiivista vahvistusta.

Myös päihteiden käytön suoranaiseen vaikuttamiseen tähtäävän valistuksen sijaan parempana keinona käytön ehkäisylle esimerkiksi Kari Pylkkäsen (1992, 82, 89-90) mielestä voidaan nähdä kaikenlainen toiminta, joka saa nuoren kiinnostumaan omien tietojen tai taitojen kehittämisestä. Sen koetaan nimittäin vähentävän tarvetta turvautua päihteisiin korvikkeena luovuudelle. Myös sosiaalisessa kanssakäymisessä tapahtuva hyväksyntä ja itsensä tärkeäksi kokemisen tunne edistävät päihdeongelmien ehkäisyä. Palveluissa tulisikin painottaa päihteidenkäytölle vaihtoehtoisia toimintoja, sillä joidenkin asiakkaiden kohdalla jokin arkinen toiminta voi olla tehokkaampi päihteiden käyttöä lykkäävä tai kokonaan välttävä strategia, kuin esimerkiksi varsinainen hoito tai terapia (Kaukonen 2000, 124).

3.1.2 Haittoja vähentävän toiminnan järjestäminen

Useissa päihteidenkäyttäjille suunnatuissa palveluissa työntekijät pyrkivät helposti ohjaamaan asiakkaan toisaalle hänen ollessa päihtymyksen alaisena. Kyseinen toimintamalli ei kuitenkaan vastaa täysin lakien ja laatusuosituksen sekä esimerkiksi ammattietiikan asettamia ehtoja. (Holmberg 2010, 110.) Esimerkiksi päihdehuolto-laissa (L17.1.1986/41) palveluiden järjestämiseen on liitetty helposti tavoitettavuuden ja joustavuuden periaatteet.

Yleisesti ottaen päihdepalveluissa tärkeää on se, että niiden tulisi huomioida asiakkaan tarpeet mahdollisimman monipuolisesti. (ks. Holmberg 2010, 31; L17.1.1986/41). Tarpeet ja niiden arviointi on kuitenkin hyvin suhteellista eikä palvelutarvetta arvioidessa voidakaan löytää yleisiä ja pelkästään päihteiden käyttöön liittyviä kriteerejä. Erityistehtävänä päihdepalveluissa onkin sen tarkastelu, millainen sosiaalinen tuki soveltuu yksittäisen asiakkaan toimintaedellytyksiin ja kuinka tämä pystytään suhteuttamaan tarjolla olevaan toimintakenttään. (Kaukonen 2000, 118, 121). On myös olennaista huomioida, että päihteidenkäyttäjän näkemys ja tieto päihdeistä ja sen käytön seurauksista eroaa ammattilaisten näkemyksistä (Kaukonen 2000, 40), jolloin tuleekin pohtia kumman näkemys tulee huomioida palveluja suunniteltaessa.

Palvelujen tuottaminen ei kuitenkaan perustu vain asiakkaiden avun tarpeeseen vaan yhtälailla myös taloudellisiin kysymyksiin ja poliittisiin ratkaisuihin. Päihdepalveluiden saatavuudessa onkin tämän myötä runsaasti eriarvoisuutta erityisesti eri paikkakuntien välillä. (Kaukonen 2000, 33; Malinen 2007, 27.)

Päihdepalvelujen järjestämiseen vaikuttaa varmasti myös edelleen hyvin useasti näkyvillä oleva asenne, jonka mukaan päihteidenkäyttö ja siitä koituvat haitat ovat itse aiheutettuja ja näin ollen myös ”ryhdistäytymällä korjattavia”. Kyseisen ajattelun mukaan siis kyseenalaistetaan päihteidenkäyttäjien oikeus julkiseen hoitoon tai palveluihin. (Holmberg 2010, 14-15; Malinen 2007, 27). Kritiikille lisäpontta antaa myös näkemys, jonka mukaisesti päihdepalveluissa vaaditaan toipumisen tuottamaa vastinetta niiden tuottamiseen käytetyille verorahoille (Kananoja 2009, 29). Vaikka palveluiden järjestäminen ei saisi perustua pelkästään tuottavuuden pohjalle, myös sitä näkökulmaa tarkastellessa olisi syytä kiinnittää huomiota lyhytaikaisten hyötyjen sijasta pitkäaikaisiin vaikutuksiin, joita esimerkiksi syrjäytymisen ehkäisy tuottaa. Näin ollen haittoja vähentävän ideologian mukaista toimintaa voisi pitää kannattavana myös taloudellisesta näkökulmasta. Siitä huolimatta, tänä päivänä Suomessa kyseistä ideologiaa hyödyntävää ryhmätoimintaa vaikuttaa olevan kuitenkin vain vähän.

Päihteiden käytön sallivia ryhmätoimintoja järjestettäessä on ymmärrettävä että ne eivät välttämättä palvele kaikkia, eikä siihen toiminnalla kannata pyrkiäkään. Tarkoituksena onkin lähinnä tarjota palvelumuoto niille, jotka ovat jo tipahtaneet muiden palveluntuottajien tarjonnasta, jos ovat niihin ikinä yltäneetkään.

3.1.3 Ideologian haasteet

Haittojen vähentämisen ideologiaan ja sen perusteella tuotettuihin palveluihin liittyy myös haasteita ja se saakin osakseen erityisesti julkisessa keskustelussa kritiikkiä. Osa kritiikistä pohjautuu jo aiemmin tässä raportissa esitettyyn näkemykseen jonka mukaan päihteiden käyttäjä on itse vastuussa ongelmistaan eikä näin ollen ole oikeutet-

tu yhteiskunnan rahoilla tuotettuihin palveluihin. (ks. Holmberg 2010, 14-15; Malinen 2007, 27.) Muutoinkin suurin osa kritiikistä perustuu arvonäkemyksiin yleensäkin päihdetyöstä tai päihteidenkäyttäjistä.

Päihdetyöhön liittyvää arvokeskustelua voisi verrata Aila Kananojan (2009, 35) mukaan parantumattomasti sairaiden hoitoon liittyviin kysymyksiin. Kananoja perustelee väitettään sillä, että esimerkiksi syöpäsairauden hoitoon käytetään runsaasti resursseja, jotta erityisesti ylläpitohoitoa voitaisiin kehittää, eikä julkisessa keskustelussa asiaan liitetä mitään kyseenalaistuksia. Vaikka päihteistä koituvat sosiaaliset ja terveydelliset haitat ovat laajuudeltaan mittavia, niiden hoidon ja tuen kehitykseen painotetaan hyvin vähäisesti ja kaikkien inhimillisimpiäkin tarpeita tyydyttävää toimintaa joudutaan perustelemaan jatkuvasti.

Myös yhteiskunnallisesti muutoinkin vallalla olevat ihanteet tuottavuudesta ja tehokkuudesta vaikuttavat toiminnan arviointiin, jolloin tavoitteellisena pidetään nopeaa irtautumista päihteistä sekä ongelmien lyhytaikaista käsittelyä. Mainitut vaatimukset usein kuitenkin tuottavat enemmän haittaa kuin hyötyä esimerkiksi lisäämällä epäonnistumisen tunteesta johtuvia traumoja ja turhautuneisuutta. (Holmberg 2010, 48-49.)

Haittojen vähentämisen ideologiaan perustuvat palvelut voivat saada kritiikkiä osakseen myös siitä, että niiden ajatellaan hyväksyvän tai jopa kannustavan päihteiden käyttöön. Kyseiseen ideologiaan pohjautuvassa toiminnassa onkin hyvä tarkastella tuleeko muodostaneeksi paradoksin, jolloin palveluita saadakse on käytettävä päihteitä (ks. Pylkkänen 1992, 85).

3.2 Matalan kynnyksen monet muodot

Haittojen vähentämisen ideologiaan perustuvat toiminnot ovat yhtäältä myös matalan kynnyksen palveluja. Matalan kynnyksen palveluilla tarkoitetaan niitä toimintamuotoja, joiden saavuttaminen on asiakkaalle mahdollisimman haasteetonta. Jotta

palvelu olisi jopa niin sanotusti kynnyksetöntä, sen tulisi palvella ketä tahansa milloin tahansa, mutta todellisuudessa vain harva palvelu pystyy palvelemaan kaikkia tarvitsevia esimerkiksi kellonajasta riippumatta. (Kaakinen, Törmä, Huotari & Inkeroinen 2003, 59.)

Nykypäivän päihdekuntoutus voidaan jaotella akuutteihin hoitotoimiin, aktiivisiin kuntoutusohjelmiin sekä avokuntoutukseen. Akuutteina hoitotoimina pidetään vieroitusta ja katkaisuhoidoja kun taas kuntoutusohjelmiin luetaan mukaan esimerkiksi myllyhoito ja muut yhteisölliset laituskuntoutusohjelmat. Avokuntoutus taas pitää sisällään käyttäjien ja toipuvien ryhmät sekä esimerkiksi päiväkeskustoiminnot. (Matti-Aalto 2009, 30.) Päihdekuntoutuksesta siis vain avokuntoutuksen palveluita voidaan pitää matalan kynnyksen palveluina. Matalan kynnyksen kriteerit eivät kuitenkaan täyty avopalveluissakaan automaattisesti, ja nykypäivänä matalaan kynnykseen viitataan liian usein, myös sellaisissa toiminnoissa jotka eivät sitä todellisuudessa ole (Kaakinen ym. 2003, 59). Matalan kynnyksen käsitettä käytetään myös välillä synonyminä päihteidenkäyttäjille tarkoitetuille palveluille (Törmä 2009, 164).

Jotta palvelu olisi kuitenkin päihteidenkäyttäjää ajatellen oikeasti matalan kynnyksen mukainen, sen tulisi täyttää ainakin suurin osa seuraavista kriteereistä: palveluja tulisi saada ilman ajanvarausta ja lähetettä, sekä riippumatta kotipaikkakunnasta tai päihtymyksen tilasta. Palveluihin tulisi myös voida tulla anonymisti ja luottamuksellisuus tulisi taata joka tilanteessa. Palvelut eivät myöskään vaatisi asiakkaalta tiettyä motiivia tai korkeita, henkilön ulkopuolelta asetettuja tavoitteita. Matalan kynnyksen palveluihin pitäisi myös pystyä palaamaan esimerkiksi retkahduksen jälkeen. (Kaakinen ym. 2003, 60-61.)

Matalan kynnyksen palveluja on tuotettu Suomessa eriasteisesti 1990-luvun puolesta välistä alkaen, mutta edelleenkin palveluita voitaisiin lisätä esimerkiksi panostamalla etsivään sosiaalityöhön. Matalan kynnyksen palveluita tarjoavien yksiköiden toiminnan perusteella onkin todettu, että jo kohderyhmän tavoittamiseksi matalan kynnyksen palvelut ovat perusehto. Kuten haittojen vähentämisen ideologiassa, matalan

kynnyksen palveluissa hyödyt käyttäjälle tähtäävät elämän perusedellytyksien turvaamiseen ja vasta sen myötä mahdollisesti sisäiseen motivaatioon muutoksesta. (Mts. 62-63.)

Matalan kynnyksen palveluihin liitetään myös kritiikkiä ja osaltaan kyseiset palvelut ovatkin riittäviä vain tiettyyn pisteeseen asti. Erityisesti pelkkää lääkkeidenjakoa matalan kynnyksen palveluna kritisoidaan, sen vuoksi että korvaushoidossa käytettyjen aineiden pelätään (osittain aiheellisesti) joutuvan katukauppaan. Ongelmia matalan kynnyksen palvelujen erillisyydestä voi tulla myös silloin, jos palveluista haluttaisiin muodostaa vahvempiin tukitoimiin johtava jatkumo. Suurin osa jatkotoimista nimittäin edellyttää sellaisia asioita, joita matalan kynnyksen tukeen tottunut ei pysty toteuttamaan. Matalan kynnyksen palveluita toteuttaessa tulee myös huomioida että madaltaessa kynnystä toisille, voi tulla nostaneeksi sitä muille. (Mts. 63; Törmä 2009, 166-167.)

3.2.1 Ryhmätoiminta päihdetyössä

Päihdepalvelut ja päihteidenkäyttäjille suunnatut tukitoimet hyödyntävät usein toiminnassaan erilaisia ryhmiä ja yhteisöhoitoa ja onkin arvioitu, että tulevaisuudessa ryhmämuotoisen päihdehoidon merkitys tulee kasvamaan yksilöllisen hoidon rinnalla (Holmberg 2010, 155). Ryhmillä tarkoitetaan vuorovaikutuksellisia ja vähintään kolmen ihmisen muodostamia toimintoja, jotka pyrkivät yhteisesti sovittujen tavoitteiden saavuttamiseen. Vuorovaikutuksellinen suhde nähdäänkin useiden tutkimusten mukaisesti tehokkaimpana päihdekuntoutukseen vaikuttavana tekijänä. (Hänninen 2014, 8-9.)

Ryhmämuotoista kuntoutusta ja palveluita on perusteltu sillä, että ne ovat tehokkaita erityisesti vertaistuellisen kokemuksen vuoksi. Ryhmäläisten vertaistuen avulla päihteidenkäyttäjä saa kokemuksen siitä ettei ole ongelmansa kanssa yksin ja esimerkin siitä, että ongelmasta voi selvitä. Ryhmäläinen voi myös itse päästä toimimaan roolimallina ja tätä kautta saada positiivista vahvistusta omalle identiteetilleen. Ryhmässä

omaan toimintaan liittyvää palautettakin on helpompi vastaanottaa, kun sen antaa tasa-arvoisessa asemassa oleva vertainen, ylhäältä tulevan painostuksen tai valistuksen sijaan. (Ihanus & Mattila 2012, 20-22.)

Ryhmän etuina voidaan nähdä myös toiminnallisuuden antamat mahdollisuudet osallisuuden ja aktiivisuuden lisäämiseen. Ryhmätoiminnoissa pystytään vahvistamaan elämänhallintaa harjoittelemalla arkielämän taitoja ja itsenäistä selviytymistä sekä sosiaalisten tilanteiden sujuvuutta. Ryhmä voi pyrkiä tukemaan käyttäjää myös virikkeelliseen toimintaan, kuten harrastuksiin. Ryhmien avulla voidaan siis edistää päihteidenkäyttäjän toimintakykyä ja sosiaalista kuntoutumista. (Mts. 21; Hänninen 2014, 10.)

Myös päihteidenkäyttäjien itsensä mielestä ryhmätoiminta on merkityksellinen ja toivottu osa päihdepalveluita. Esimerkiksi Niina Yli-Hännilän tutkimuksellisessa opinäyteyössä päihdepalvelujen kehittämistä tutkittiin haastatteleamalla kahdeksaa päihteidenkäyttäjää tuen tarpeesta ja palvelujen odotuksista. Haastateltujen päihteidenkäyttäjien näkemyksessä korostui, että kaikki toivoivat palveluilta mielekästä tekemistä ja yhteistä toimintaa. (Yli-Hännilä 2012, 53-55, 64.) Päihteidenkäyttäjien nähdäänkin sitoutuvan ryhmämuotoiseen kuntoutukseen yksilöhoitoa paremmin, sillä ryhmätoiminta koetaan mielihyvää lisäävänä sekä palkitsevana. (Selmo 2010, 22).

Kari Pylkkäsen (1992, 41, 63) mukaan huumeiden ongelmakäyttäjän on keskivertoa vaikeampi luoda ja ylläpitää ihmissuhteita. Huumeiden käyttäjillä on psykososiaalisissa tutkimuksissa havaittu myös aineiden käyttöä edeltäneitä ja jopa siihen johtaneita psyykkisiä tai sosiaalisia perusongelmia. Usein käyttäjän elinpiiri muuttuukin aineiden myötä, rajautuen lopulta vain toisiin päihteidenkäyttäjiin tai muutoin siinä piirissä toimiviin, kuten huumeiden välittäjiin. Verkoston rajoittautuneisuutta lisää se, että usein käyttäjäpiiri on ainoa sosiaalinen porukka, jossa käyttäjä voi tuntea olonsa hyväksytyksi (Ruisniemi 2009, 163). Ryhmätoimintaa tarvitaan siis teoreettisen tiedon valossa vahvistamaan päihteidenkäyttäjän vuorovaikutustaitoja ja myönteisiä sosiaalisia verkostoja, jotka eivät ole yhteydessä päihteidenkäyttöön.

Ryhmätoiminnan voi muodostaa vapaat tai teemalliset keskustelut, toiminnallisuus sekä harjoitukset. Toiminnassa voidaan myös hyödyntää kaikkia edellä mainittuja joustavasti ryhmän tavoitteiden ja edellytysten mukaisesti (Hänninen 2014, 9). Ryhmätoiminta voi olla avointa, jolloin osallistujamäärä vaihtelee mahdollisesti paljonkin, mutta vaihtoehtoisesti ryhmä voidaan kasata tietyn porukan ympärille ja pitää se muulta yleisöltä suljettuna (Hannula 2014, 18). Sekä suljettu että avoin ryhmä pitää sisällään haasteita ja mahdollisuuksia, ja ryhmätoiminnan muotoa tuleekin peilata ryhmän tarkoitukseen ja asiakaskunnan edellytyksiin.

Varsinaisen ryhmätoiminnan lisäksi yksi suosittu matalan kynnyksen palvelu on päiväkeskustoiminta, joka myös edesauttaa päihteidenkäyttäjän positiivisen verkoston kehittämistä sekä vuorovaikutuksellisen toiminnan lisäämistä. Päiväkeskukset tarjoavat sosiaalisen yhteisyyden ja toiminnallisuuden lisäksi usein myös mahdollisuuden ruokailuun tai peseytymiseen (Kaukonen 2000, 114). Päiväkeskuksia organisoidaan hyvin monen eri palveluntuottajan toimesta ja usein ne toimivat jonkin tuetun asumisen yksikön yhteydessä.

Päiväkeskusten ja ryhmätoimintojen voidaan siis nähdä olevan merkittäviä ja tehokkaasti hyödynnettyjä haittojen vähentämisen ideologiaan perustuvia palveluita, erityisesti niiden yksiköiden kohdalla, jotka palvelevat myös päihtyneitä asiakkaita. Esimerkiksi Helsingin Itäkeskuksessa toimiva Kulttuuriyksikkö Stoori suunniteltiin jo perustamisvaiheessa palvelemaan niitä henkilöitä, joiden ei koeta olevan tervetulleita muihin palveluihin heidän olemuksensa tai käytöksensä takia. Stoorin asiakasjoukko koostuukin hyvin huono-osaista ja moniongelmaisista päihteidenkäyttäjistä, ja tiheimmin Stoorissa käyvät asunnottomat. Suurin osa kaikista Stoorin asiakkaista käy päiväkeskuksessa useita kertoja viikossa, muttei kuitenkaan päivittäin. (Törmä & Huotari 2005, 7, 47-48.) Tarvetta ja käyttöä toiminnallisille sekä ryhmämuotoisille palveluille siis selkeästi on.

3.2.2 Pilke-porukat

Eräitä haittojen vähentämisen ideologiaa toteuttavia matalan kynnyksen palveluita ovat Helsingin diakonissalaitoksen, Sininauhaliiton sekä Helsingin kaupungin yhteistyössä järjestämät Pilke-porukat. Pilke-porukat ovat vertaistuellisia, ammattilaisten ohjaamia ryhmiä, joihin etsitään, kutsutaan ja saatetaan ikääntyneitä päihteidenkäyttäjiä tai muutoin syrjäytyneitä miehiä sekä naisia. (Pajunen 2014, 37-38.)

Pilke-porukoissa toiminnan ajatuksena on tarjota päihteiden käytön rinnalle tai sijasta virikkeellistä toimintaa ja yhdessäoloa. Haittojen vähentämisen ideologian mukaisesti tavoitteeksi ei aseteta raitistumista tai muutakaan henkilön ulkopuolelta asetettua pyrkimystä muutoksesta, vaan merkityksellisenä nähdään syrjäytymisen ehkäisy tai lieventäminen. Pilke-toiminnassa ryhmäläisiä pyritään auttamaan myös arjen hallinnassa. (Laapio & Pajunen 2015, 6.)

Pilke-toiminnan varsinaisena sisältönä ovat kerran viikossa kolme tuntia kestävät ryhmätuokiot, joihin sisältyy vaihtelevan tekemisen lisäksi maksuton aamupala. Pilkeporukoiden jäsenet joutuvat kustantamaan toiminnasta siis ainoastaan mahdolliset matkakulut. Pilke-ryhmät eivät ole suljettuja, vaan ne täydentyvät etsivän verkostotyön ohjauksesta. Pilke-porukan jäseneksi pääsy vaatii kuitenkin ohjaajan kotikäynnin, mutta minkäänlaisia muutospaineita ryhmä ei jäsenilleen aseta. Pilke-ohjaajan työhön lukeutuukin varsinaisten ryhmäkertojen lisäksi etsivää, saattavaa ja kiinnipitävää työtä, jolloin potentiaalisia ryhmäläisiä etsitään, houkutellessaan ja saatetaan mukaan ryhmään. Työ vaatii pitkäjänteisyyttä, sillä ryhmäläisistä pidetään kiinni myös puhelinsitoilla ja kotikäynneillä, erityisesti silloin kun he ovat niin sanottuja ulkoryhmäläisiä, eli eivät varsinaisissa ryhmätoiminnoissa kävijöitä. Pilkeläisyys onkin elinikäistä, vaikka jokaisella ryhmäläisellä on oikeus päättää kuinka pitkään toimintaan haluaa osallistua. (Laapio & Pajunen 2015, 7, 9-10; Pajunen 2014, 38.)

Toiminnallisen osuuden, eli viikoittaisen tapaamisten runko on ennalta määritelty, mutta tapaamiskertojen sisällöt suunnitellaan yhdessä ryhmäläisten kanssa. Vähin-

tään kuukaudeksi etukäteen sovittu ohjelma voi pitää sisällään esimerkiksi kädentöitä, pelaamista, musiikkia, retkeilyä tai muuta vastaavaa yhteistä tekemistä. Monipuolisella toiminnallisuudella esimerkiksi vuorovaikutuksesta ja itseilmaisusta on tehty helpompaa, jolloin ryhmäläisten identiteetille pystytään tarjoamaan sen kaipaamaa vahvistusta. (Laapio & Pajunen 2015, 10; Pajunen 2014, 41.)

Yhdestä Pilke-ryhmästä lähtenyt toiminta on levinnyt jo useaksi eri ryhmäksi jotka toimivat Helsingin alueella sekä Raumalla ja Turussa. Pilke-porukoiden vahvuutena nähdäänkin toimintakykyä lisäävä toiminnallisuus sekä sosiaalisen ihmisen perustarpeisiin vastaava osallisuus. Myös yksilön aidosti hyväksyvä ja itsemääräämisoikeutta kunnioittava ilmapiiri tarjoavat uudenlaista kokemusta päihteidenkäyttäjälle, jolle syyllisyys, paheksunta ja moralisointi ovat usein arkipäivää. (Laapio & Pajunen 2015, 17; Pajunen 2014, 41, 47-48.)

Vaikka Pilke-toiminta on osa ikäeettistä päihdetyötä, tässä opinnäytetyössä sitä on hyödynnetty mallia antavana esimerkkinä nuorille suunnatusta, samoja piirteitä sisältävästä, matalan kynnyksen ryhmätoiminnasta.

4 Kynnyksetön

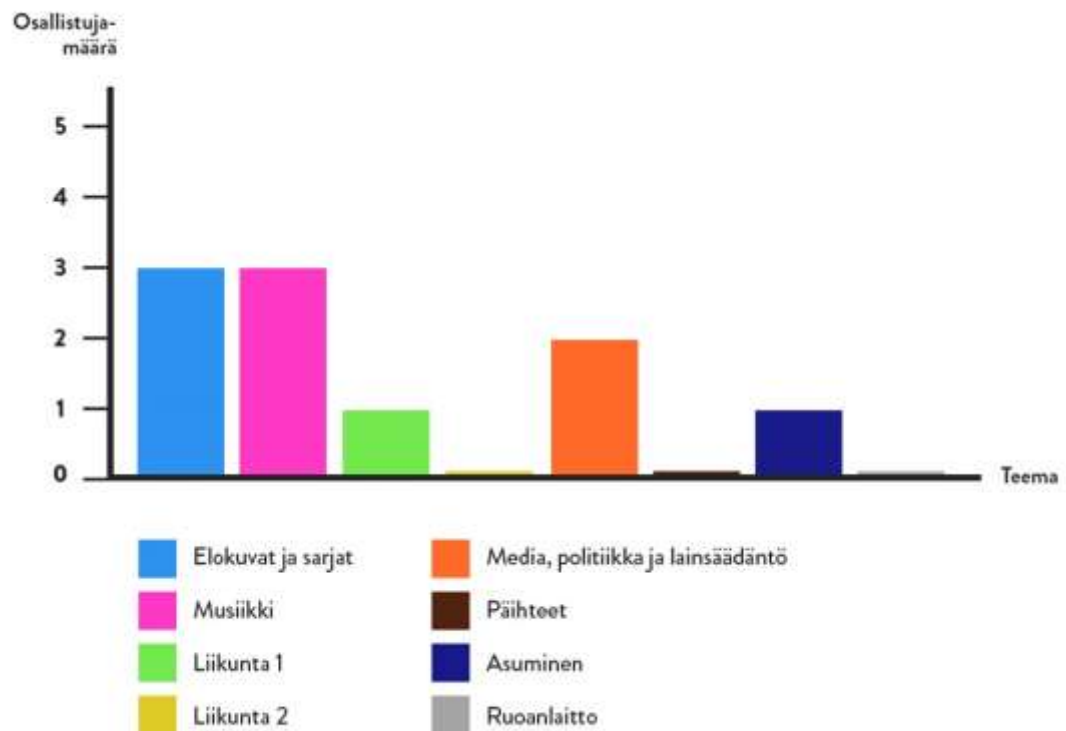
4.1 Kynnyksetön-ryhmä pähkinänkuoressa

Kynnyksetön ryhmä toteutettiin neljän viikon aikana neljän eri teeman ympärille muotoiltuna. Teemoina toimivat kulttuuri, liikunta, yhteiskunta ja kotitalous. Ryhmäkertoja oli yhteensä kahdeksan. Kokoonnuimme kaksi kertaa viikossa kahden tunnin ajaksi. Kynnyksetön-ryhmän kokoontumispäiviksi valikoituivat tiistai ja torstai ja ryhmän aloitusajaksi kello 13.00.

Ryhmään osallistui yhteensä neljä J-Napin nuorta, joista kolme kävi ryhmässä useammin kuin kerran. Osallistujina toimivat silloin tällöin myös J-Napissa harjoitteluaan

suorittanut opiskelija sekä J-Napin työntekijät. J-Napin harjoittelija oli asiakaskunnan kanssa samaa ikäluokkaa ja sukupuolta. Ryhmän markkinoinnin keskeisenä tekijänä olivat J-Napin työntekijät ja heidän asiakastuntemuksensa.

Ryhmä vastasi J-Napin työntekijöiltä nouseeseen tarpeeseen heidän miesasiakkailleen suunnatusta avoimesta ryhmästä. Se vastasi myös asiakkaiden tarpeeseen ryhmästä, johon tuleminen päihtyneenä ei ole este ryhmään osallistumiselle. J-napin työntekijöille ja yhteistyökumppaneille mainostimmekin ryhmää sellaisena, jonka niin sanottuna piiloideana toimi haittoja vähentävä ideologia.



Kuvio 1 Kynnyksetön-ryhmän osallistujat

4.2 Sisällön suunnittelu

Koko opinnäytetyön sisältöä pyrittiin suunnittelemaan ensisijaisesti J-Napin ja sen asiakkaiden tarpeista käsin. Aiheen muotoutuessa matalan kynnyksen ryhmätoiminnaksi miesasiakkaille, seuraavana kysymykseen nousi varsinaisen ryhmän sisältö.

Ensinnäkin ryhmän kesto tuli pohtia aiempiin kokemuksiin sekä tekijöiden resursseihin peilaten. J-Napin aiemmat ryhmät olivat olleet kestoltaan yleensä 8 viikkoa, ja toimintaa oli ollut kerran viikossa. Opinnäytetyössä haluttiin kuitenkin selvittää kehitysideoita ryhmätoimintaa ajatellen, joten kestoksi valittiin aiemmasta poiketen 4 viikkoa, jolloin tapaamisia oli kahdesti viikossa.

Tapaamispäiviksi valittiin tiistai ja torstai. Maanantai koettiin yleisesti huonoksi viikonlopun jälkeen ja peräkkäisiä päiviä tapaamisille ei haluttu. Myös perjantai nähtiin huonona, sillä moni asiakastapaamisistakin peruuntuu usein perjantaisin. Tapaamiset olivat kestoltaan 2 tuntia, sillä tunti koettiin liian lyhyeksi ja kolme tuntia mahdollisesti liian pitkäksi, sillä aiemmissakin ryhmissä asiakkaiden keskittyminen oli herpaantunut liian pitkäkestoisessa toiminnassa. Varsinainen kellonaika oli siis 13-15, sillä toiminnan tuli tapahtua J-Napin aukioloaikoina (8-16) ja iltapäivälle uskottiin saavan enemmän osallistujia. Mahdollisimman myöhäistä kellonajan valintaa voi perustella myös kohderyhmän oletetun vuorokausirytmien pohjalta, josta lisää seuraavassa alaluvussa ryhmän erityispiirteistä.

Neljän viikon keston perustuen päätettiin, että teemoja valittaisiin jokaiselle viikolle yksi. Ensiksi pyrittiin kartoittamaan asiakkaiden näkemystä siihen mitä teemoja tulisi valita ja asiaa suunniteltiin kysyttävän asiakkailta J-Napin syysriehassa. Tapahtumaan ei kuitenkaan tullut kuin yksi asiakas, joten siitä ja aikataulun tiukkuudesta joutuivat opinnäytetyöntekijät joutuivat päättämään teemat itse. Teemojen valinnassa otettiin kuitenkin huomioon J-Napin aiemmat ryhmät sekä työntekijöiden näkemykset, jotka perustuivat asiakkaiden aiempiin palautteisiin. Työntekijöille oli useassa

otteessa esimerkiksi mainittu, että liikuntaa tulisi painottaa enemmän. Yhden viikon teemaksi valittiin siis liikunta.

Muita valittuja teemoja olivat yhteiskunta, kotitalous sekä kulttuuri. Yhteiskunta haluttiin sisällyttää teemoihin, koska työntekijöiden näkemyksen mukaan moni asiakasta on kiinnostunut esimerkiksi poliittisesta päätöksenteosta sekä muista yhteiskunnallisista kysymyksistä. Aiemmissa ryhmissä houkuttelevana tekijänä oli myös koettu kahvitus tai välipala, joten sen vuoksi yhdeksi teemaksi valittiin kotitalous, johon sisältyisi ruuanlaitto tai leipominen. Kulttuurin valittiin, koska opinnäytetyöntekijät uskoivat sen olevan kaikille helposti lähestyttävä sekä ikäryhmälle olennainen.

Liikuntaa lukuun ottamatta teemat jaettiin vielä osiin, sillä ryhmän sisällöstä haluttiin saada mahdollisimman kattava. Kulttuurista käsiteltiin siis musiikkia ja elokuvia, kun taas yhteiskunta-viikon toiselle kerralle valittiin teemaksi päihteet ja toiselle lainsäädäntö, politiikka sekä media. Kotitalous aihepiirinä suunniteltiin jaettavaksi asumiseen sekä ruuanlaittoon. Asumisesta haluttiin käsitellä erityisesti tuettua asumista ja muita asumisen palveluita.

Teemoihin liittyvät sisällöt suunniteltiin opinnäytetyön tekijöiden omien ryhmänohjauskokemusten pohjalta sekä tutustuen lähdemateriaalien aiemmista samantyyppisistä ryhmistä saatuihin ideoihin. Koska ryhmälle haluttiin tarjota tekijöiden osaamista vahvempaa liikunnallista ohjausta, liikunta-viikon tapaamiskerroille pyydettiin J-Napin harjoittelijana toimivaa sosionomiopiskelijaa, jolla on pitkä kokemus kamppailulajeista sekä niiden ohjaamisesta. Kyseinen harjoittelija suunnitteli ja toteutti siis liikunta-kertojen sisällön tekijöiden ja tilan antamien rajoitusten puitteissa. Yhteiskunta-viikon päihteitä käsittelevälle kerralle pyydettiin vieraaksi J-Napissa työskentelevää psykiatrista sairaanhoitajaa, jolla on vankka kokemus erilaisista päihteiden käyttäjien ryhmätoiminnoista. Myös toiselle kotitalous kerralle pyydettiin vierailijaa Jyväskylän katulähetykseltä, mutta aikataulullisista syistä vierailu ei toteutunut. Tarkoituksena oli, että vierailija olisi kertonut tuetusta asumisesta ja muista asumiseen liittyvistä palveluista. Teemoja suunniteltaessa otettiin huomioon siis aiemmat ko-

kemukset sekä asiakaskunnan erityispiirteet, joita käsitellään seuraavassa alaluvussa kattavammin.

Ryhmän teemojen lisäksi jokaiselle kerralle suunniteltiin alustava toimintarunko kahvi- ja välitaukoineen (Kuvio 1). Vaikka suunnitteluvaiheessa budjetti opinnäytetyötä varten oli täysi nolla, toiminnan edetessä saatiin tietää J-Napin kustantavan jokaiselle ryhmäkerralle kahvit ja pientä välipalaa. Myös tila ryhmätoiminnalle järjestyi J-Napin kautta. Varsinaiseen toimintaan J-Napilta ei kuitenkaan tullut rahoitusta, eikä opinnäytetyön tekijät kokeneet että rahallista tukea olisi pitänyt yrittää saada muuta kautta. Toiminnassa käytetyissä materiaaleissa, kuten peleissä, lomakkeissa ja esitteissä hyödynnettiin pääsääntöisesti tekijöiden omia resursseja sekä kotoa löytyviä tavaroita. Ainoastaan liikunta-viikolle tarvittavat patjat lainattiin eräältä Jyväskylän kaupungin terveysasemalta J-Napin työntekijän yhteistyökuvioiden ansiosta. Myös muut yhteistyökumppaneilta saadut hyödyt olivat täysin aineettomia, kuten liikunta-viikon ohjaus, eivätkä edellyttäneet opinnäytetyön osaltakaan rahallista panostusta.



Kuvio 2 Toimintakertojen runko

4.2.1 Ryhmän erityispiirteet

Toimintaa suunniteltaessa tuli ottaa huomioon se, että ryhmä perustuu haittojen vähentämisen ideologiaan eikä tällöin edellytä osallistujien päihteettömyyttä. Ryhmäkertojen toiminnallisissa osioissa tuli siis huomioida niiden soveltuvuus mahdollisesti päihtyneelle henkilölle. Oman ja muiden turvallisuuden vuoksi, jouduttiin myös pohtimaan kuinka tulee toimia jos päihtymys aiheuttaa ryhmässä häiriöitä. Turvallisuutta lisäävinä tekijöinä nähdäänkin toiminnan suunnittelu ja riskien tunnistaminen ja voidaan jopa sanoa, että henkilö joka ei tunnista väkivallan uhkia työssään, voi aiheuttaa kyseisiä tilanteita joko suoraan tai välillisesti. (Holmberg 2010, 138-139). Oli siis erityisen tärkeää, että ryhmänohjaajat perehtyivät myös mahdollisiin ongelmatilanteisiin.

Kynnyksetön-ryhmälle esimerkkiä antaneessa Pilke-toiminnassa päihtyneen ryhmäläisen mahdollinen toiminta on huomioitu panostamalla turvalliseen ilmapiiriin ryhmäläisten kesken. Ilmapiirin rakentumisessa on hyödynnetty erityisesti arvostavaa ja hyväksyvää asennetta ryhmäläisiin sekä myös selkeää toimintakertojen rakennetta. Selkeän rakenteen voikin Pilkeohjaajan käsikirjan mukaan nähdä auttavan ohjaajia ryhmänhallinnassa sekä luovan turvallisia toimintarutiineja myös mahdollisesti päihtyneille ryhmäläisille. (Laapio & Pajunen 2015, 11.)

Päihteiden käytön nähdään yleisesti lisäävän riskiä, että henkilö joutuu väkivallan kohteeksi tai syyllistyy itse sen käyttämiseen. Tämän vuoksi ryhmässä, jossa toimintaan saa osallistua myös päihtyneenä, tulee huomioida kuinka turvata kaikkien ryhmäläisten turvallisuus. Päihteiden käyttöön voi liittyä psykiatrisia häiriöitä, joten päihtynyt tai vieroitusoireista kärsivä henkilö voi käyttäytyä sekavasti tai ahdistuneesti (Malinen 2007, 56-57). Myös erilaiset aistiharhat ja mielialan nopeat muutokset voivat tehdä henkilöstä ennalta-arvaamattoman tai jopa vaarallisen.

Haittojen vähentämisen ideologiaan perustuvassa ryhmätoiminnassa väkivallan uhkaa pyritään pitämään aisoissa tekemällä selväksi, että sen kaltaista käytöstä ei hy-

väksytä. Ryhmästä poistetaan siis avoimuuden periaatteesta huolimatta selvä tai päihtynyt henkilö, jos hänen käytöksensä häiritsee ryhmän turvallisuutta tai muutoin toimintaa. Tällaiselle henkilölle annetaan kuitenkin mahdollisuus tulla ryhmään uudestaan, jos hänen toimintansa jatkossa vastaa ryhmän edellytyksiä.

Fyysiset turvallisuustekijät otettiin Kynnyksetön-ryhmässä huomioon sillä, että ryhmää päätettiin ohjata aina kahdestaan. Ryhmä myös järjestettiin tilassa, jossa oli kaksi poistumistietä ja lisäksi ennen ryhmän alkua sovittiin että paikalla tai lähietäisyydellä on aina opinnäytetyön tekijöiden, eli ohjaajien lisäksi joku J-Napin varsinaisista työntekijöistä. Koska ohjaajat olivat ryhmäläisille ennestään tuntemattomia, annettiin ryhmäläisille mahdollisuus kääntyä sellaisen työntekijän puoleen, jonka kanssa luottamussuhde on ainakin toivottavasti jo asiakassuhteessa edennyt. Työntekijän läsnäololla pyrittiin myös antamaan mahdollista lisäturvaa ohjaajille.

Toiminnan suunnittelussa pohdittiin ensin onko turvallista että haittojen vähentämisen ideologiaan perustuvaa ryhmää ohjaa kaksi naista, jos asiakkaaksi tulee päihtynyt mies. Jo opinnäytetyön alussa päädyttiin kuitenkin siihen, että turvallisuustekijöihin sukupuolella ei ole merkittävää vaikutusta, sillä sekä asiakkaiden että ohjaajien turvallisuudesta huolehditaan muilla keinoin.

Myös terveydellisten riskien huomiointi on tärkeää aina päihdeasiakkaiden kanssa toimiessa, sillä tartuntataudit ovat yleisiä päihdeidenkäyttäjien keskuudessa (ks. Malinen 2007, 39). Kynnyksetön-ryhmässä terveydelliset seikat pyrittiin jo suunnittelussa huomioimaan hygieenisen toiminnan korostamisella, erityisesti kotitalousteemaviikon ruuanlaittokerralla. Muussa toiminnassa terveydelliset riskit eivät vaatineet erityisiä toimenpiteitä.

Myös sitoutumattomuus palveluihin voidaan nähdä yhtenä asiakaskuntaa määrittävänä erityispiirteenä. Kuten jo J-Napin aiemmista ryhmätoiminnoista ja muista asiakaskontakteista on voitu päätellä, päihdeitä käyttävien asiakkaiden sitoutuminen palveluihin tai hoitoon on haasteellista. Samaan tulokseen on tultu useissa muissa tut-

kimuksissa ja hoito- tai palvelukokeiluissa (ks. Ahokas, Kajesalo & Holopainen 1998, 72-73). Sitoutumattomuuden syinä voidaan nähdä useita päihteidenkäytöstä johtuvia tai niihin ajaneita tekijöitä. Yhtenä syynä voi olla esimerkiksi vuorokausirytmien puute tai sen ilta- ja yöpainotteisuus, yhdistettynä jäykkiin ja suhteellisen muuttumattomiin virastoaikoihin. Koska kiinnittymisasteen koetaan kasvavan iän ja aineiden käyttöön liittyvän ”kypsymisen” myötä, nuorten päihteidenkäyttäjien voidaan ajatella olevan erityisen sitoutumattomia palveluihin (Ahokas ym. 1998, 73.)

Erytispiirteitä tarkastellessa on kuitenkin hyvä muistaa että päihteidenväärinkäyttäjiä ei voida pitää homogeenisenä ryhmänä muutoin kuin päihdeongelman osalta, sillä heidän elämäntilanteensa ja taustansa voivat vaihdella laidasta laitaan (Malinen 2007, 15).

4.2.2 Olettamukset lopputuloksista

Opinnäytetyön tavoitteen ollessa päihteidenkäyttäjän motivointi osaksi matalan kynnyksen ryhmätoimintaa, oletukset lopputuloksista perustettiin viitekehystä varten tutkittuun teoriaan sekä aiempiin vastaavanlaisiin ryhmätoimintoihin, kuten Pilke-porukoihin. Näkemyksiin vaikutti vahvasti myös tekijöiden oma ammatillinen identiteetti sekä kokemukset asiakastyöstä ja ryhmän ohjauksesta.

Ensimmäisenä olettamuksena oli, että asiakaskunnan erityispiirteiden vuoksi ryhmään ei välttämättä saada useita osallistujia, ja että ryhmään sitoutuminen on vaikeaa. Ryhmään tulemisen syinä uskottiin olevan esimerkiksi aiheen kiinnostavuus, kontaktien luominen sekä yksinkertainen halu saada jotain tekemistä. Poisjäämisen syiksi uskottiin taasen yleinen palveluvastaisuus tai sitoutumattomuus, sekä sosiaalisen kanssakäymisen ongelmat. Myös liika päihtyneisyys ja muu saamattomuus nähtiin mahdollisena esteenä ryhmään tulemiselle.

Teemojen osalta oletuksena oli, että kulttuuri teema voisi olla suosituin, koska jokaisella uskottiin olevan jonkinlaista tarttumispintaa siihen. Myös koska liikuntaa oli jo

asiakkaiden puolelta toivottu, sen uskottiin kiinnostavan asiakaskuntaa. Myös työntekijöiden motivointi ryhmän markkinoimiseen nähtiin olevan suuressa osassa asiakkaiden saapumiseen, ja siihen pyrittiinkin panostamaan myös tekijöiden osalta.

Pohdinnan alle otettiin myös se olisiko opinnäytetyön tekijöiden sukupuolella merkitystä, kun kohderyhmäksi valittiin pelkästään miehet. Olettamuksena oli, että ainakin osa ryhmäläisistä saattaa kritisoida sitä, että miesten ryhmänä mainostettua toimintaa ohjaa kaksi suhteellisen nuorta naista.

Toiminnan kriittisestä suunnittelusta huolimatta asiakkaiden päihtymyksen ei uskottu aiheuttavan ryhmän toimintaan suuria ongelmia, sillä aiemmissakaan ryhmissä häiriökäyttäytymistä ei juuri oltu havaittu. Myös esimerkiksi hyvin samankaltaisilla periaatteilla toimivien Pilke-porukoiden toiminnassa on havaittu, että kun päihtymys on ihmisen oma valinta, ryhmään tullaan päihtyneenä vain harvoin (Laapio & Pajunen 2015, 9). Olettamuksista ja aiemmasta kokemuksesta huolimatta sekä päihteistä johduttuihin että muihinkin mahdollisiin ongelmiin varauduttiin kuitenkin huolella, koska osaltaan juuri tarkoituksenmukaisen valmistautumisen nähdään ehkäisevän varsinaisia ongelmia.

Kaikkiaan ryhmän uskottiin onnistuvan tavalla tai toisella, sillä epäonnistuessaankin ryhmä olisi antanut opinnäytetyölle tarvittavaa materiaalia, tuomalla näkyviin toimimattoman ryhmän piirteitä.

4.3 Ryhmän kokoaminen ja tiedottaminen

Asiakasryhmäksi valikoituivat J-Napin miesasiakkaat. Ryhmää ei varsinaisesti mainostettu päihdeasiakkaiden ryhmänä tai sellaisena toimintana, johon asiakas voi tulla päihtyneenä. Koska ryhmä kuitenkin toteutettiin osana J-Napin toimintaa, käytettiin sen luomisessa samoja periaatteita, kuin muussakin J-Napin toiminnassa. Päihtyminen ei siis ollut este ryhmään osallistumiselle.

Tiedottamisen tavoitteena oli tehdä ryhmästä mahdollisimman helposti lähestyttävä ja luonteva osa J-Napin toimintaa. Suurena osana mainostamista toimi J-Napin henkilökunnan tiedottaminen ryhmästä sekä heidän motivointinsa ryhmän markkinoimiseen. Ryhmän tiedottaminen pyrittiin liittämään osaksi J-Napin asiakaskäyntejä. Tiedottamisen apuvälineeksi luotiin selkeä, pienikokoinen esite (Liite 2), jonka työntekijä pystyi antamaan ikään kuin muistilapuksi asiakkaalle mukaan. Esite toteutettiin yhteistyössä tutun graafisen suunnittelijan kanssa, joka ei vaatinut työstään rahallista korvausta. Esitteestä kävi ilmi ryhmän nimi, teemat sekä toteutusajankohdat. Esite pyrittiin luomaan selkeäksi, moderniksi ja sellaiseksi, mikä iskisi nimenomaan nuorten miesten silmään. Koska esite luotiin asiantuntijan kanssa, saatiin siihen lisää vaikuttavuutta. J-Napin tilojen seinillä oli myös esitteestä isompi versio julisteena.

Tärkeäksi osaksi tiedottamista muodostui J-Napin työntekijöille tuotu toimintamalli, jossa ryhmän mainostamisen tukena toimii se, että tulevalle ryhmäläiselle varataan J-Napin käyntiaika juuri ennen ryhmän alkamisaikaa. Näin hän voi käyntiajan jälkeen halutessaan jäädä suoraan ryhmään ja saapua sinne esimerkiksi työntekijänsä kanssa. Toimintamallin tarkoituksena oli tehdä ryhmään saapumisen kynnys mahdollisimman matalaksi. Kynnys madaltuisi myös siinä suhteessa, että kauempana asuvien ryhmäläisten ei tarvitsisi kulkea keskustaan usean eri syyn takia useita kertoja viikossa. Ajateltiin myös, että asiakkaan olisi helpompaa saapua ryhmään tutun työntekijän kanssa. Ajatus toimintamalliin lähti erityisesti etsivän nuorisotyön käyttämästä ”saattavan työn” -toimintamallista, jossa nuoren kanssa tutustutaan uuteen palveluun tai toimintaan yhdessä. Myös Pilke-porukoissa verkostojen kautta tavoitettuja asiakkaita saatetaan jopa kotoa käsin toiminnan pariin, jolloin saattavan työn lisäksi kyseisessä toiminnassa hyödynnetään myös etsivää ja kiinnipitävää työtä. (ks. Laapio & Pajunen 2015, 6).

4.4 Toteutuneen toiminnan kuvailu

Ryhmä toteutettiin pääosin tehtyjen suunnitelmien mukaisesti niin, että siinä hyödynnettiin toiminnalle alustavasti tehtyä runkoa (Kuvio 2). Yleisesti ottaen ryhmäker-

roilla ehdittiin erinäisistä syistä toteuttamaan vain murto-osan suunnitellusta ohjelmasta. Suurimpana syynä oli toimintojen herättämiin keskusteluihin käytetyn ajan ennakoimattomuus. Ryhmäläisten ja ohjaajien väliset keskustelut koettiin tärkeiksi, joten niille annettiin ennalta suunniteltua enemmän aikaa. Ryhmäkerroilta toteuttamatta jäänyttä suunniteltua ohjelmaa hyödynnettiin Kynnyksetön- ohjaajan käsikirjassa (Liite 4). Jokainen ryhmäkerta sisälsi ohjelman lisäksi myös kahvittelua ja pientä purtavaa.

4.4.1 Kulttuuri

Kulttuuri-viikko sisälsi kaksi pienempää teemaa, jotka olivat musiikki sekä elokuvat ja sarjat. Ensimmäisellä kerralla osallistujia oli ryhmänohjaajat pois lukien viisi. Näistä kolme oli J-Napin nuoria, yksi J-Napin harjoittelija ja yksi J-Napin työntekijä. Ensimmäisen ryhmäkerran teemana olivat elokuvat ja sarjat ja tutustuminen aloitettiin kertomalla muille omista lempielokuvista ja tv-sarjoista. Keskustelua syntyikin paljon ja sen perusteella huomattiin, että kyseinen teema oli ryhmäläisille hyvin mieluinen ja mielipiteitä herättävä. Ryhmäkerta sisälsi myös pelejä, kuten esimerkiksi Repliikkirivian ja Kuka minä olen?-pelin. Ryhmän loppuksi katsottiin ryhmäläisten suosittelujen elokuvien trailereita. Trailereita näyttäessään ryhmäläiset selvästi innostuivat siitä, että heidän asiantuntemuksellaan elokuvista oli ryhmänohjaajille ja muille ryhmäläisille merkitystä.

Toisen ryhmäkerran teemana toimi musiikki. Osallistujia oli tällä kertaa kolme. Ryhmäkerran aluksi keskusteltiin taas kaikkien musiikkimauista ja jatkettiin edellisen kerran tv-sarja- ja elokuva-teemaa arvuuttelemalla ryhmäläisille soundtrackejä. Päätoimintona kyseisellä kerralla oli kuitenkin perinteinen levyraati, jossa jokainen sai halutessaan kuunteluttaa muulle ryhmälle jonkin haluamansa kappaleen. Tämän jälkeen ryhmässä jaettiin kokemuksia kyseisestä kappaleesta. Myös tämä teema herätti ryhmässä paljon kiinnostusta. Musiikkikappaleet herättivät ihmisissä erilaisia mielipiteitä, mitkä olivat hyvä pohja mielenkiintoiselle ja antoisalle keskustelulle. Osa ryhmäläisistä jakoi ryhmälle hyvinkin henkilökohtaisia kokemuksia musiikkiin liittyen.

4.4.2 Liikunta

Liikunta-viikon ryhmäkerroille oli saatu yhteistyökumppaniksi J-Napissa harjoitteluun suorittava opiskelija. Osallistujia liikunta-viikolla oli vain ensimmäisellä ryhmäkerralla, jolloin ryhmään osallistui yksi henkilö. Opiskelija suunnitteli ryhmäkerroille ohjelman, joka sisälsi erilaisia harjoitteita liittyen kamppailulajeihin. Ryhmässä harjoiteltiin muun muassa ukemeita ja lihaskuntoharjoitteita. Ryhmäkerrat sisälsivät myös venyttelyjä ja verryttelyä. Molempien ryhmäkertojen toteutuskaava oli suunniteltu melko samanlaiseksi.

Ohjelma oli suunniteltu niin, että jokainen pystyi toimimaan oman kuntonsa mukaisessa tahdissa. Ryhmän varsinainen osallistuja oli toiminnassa innokkaasti mukana ja antoi sanallista palautetta ryhmäkerran jälkeen. Palautteen mukaan ryhmäkerta oli asiakkaalle mieleinen.

4.4.3 Yhteiskunta

Yhteiskunta-viikko oli myös jaettu kahteen teemaan. Teemoina toimivat lainsäädännöstä, politiikasta ja mediasta koottu kokonaisuus, sekä päihteitä käsittelevä kokonaisuus. Osallistujia viikon ensimmäisellä ryhmäkerralla oli yhteensä neljä, joista varsinaisia ryhmäläisiä oli kaksi. Ensimmäisellä ryhmäkerralla keskustelua pyrittiin herättelemään päivän iltapäivälehtien uutisotsikoiden kautta. Uutisten avulla löydettiin puheenaiheita, jotka tällä hetkellä olivat pinnalla. Keskustelua heräsi myös yleisesti uutisotsikoinnista ja siitä, minkälaiset uutiset ylittävät uutiskynnyksen erityisesti iltapäivälehdissä ja niiden sivustoilla. Ohjelmassa oli myös erilaisten yhteiskunnallisten väitteiden läpikäymistä ja leikkimielistä äänestämistä.

Väittämissä kysyttiin esimerkiksi ryhmäläisten asenteita samaa sukupuolta olevien kirkollista vihkimistä, sananvapauden rajoittamista ja Suomen hyvinvointivaltion asemaa kohtaan. Kaikki ryhmäläiset olivat sitä mieltä, että samaa sukupuolta olevien pariin kirkollinen vihkiminen tulisi sallia. Sen sijaan koko ryhmä vastusti ajatusta siitä, että sananvapautta tulisi rajoittaa. Väite, joka sen sijaan jakoi ryhmäläisten mieli-

piteitä hyvin vahvasti, oli väite siitä, että Suomi on hyvinvointivaltio. Väittämistä heräsi paljon antoisaa keskustelua ja jokainen ryhmäläinen pääsi tuomaan oman näkemysensä julki. Oli hyvä huomata se, että ryhmäläiset uskalsivat tuoda esille myös muista eriäviä mielipiteitä ja antoivat tilaa jokaisen näkökulmalle.

Lopuksi koottiin yhdessä fläppitaululle Unelmien Suomi. Ryhmän kokoamassa Suomessa olisi kansalaispalkka ja kaikilla palkoilla olisi myös palkkakatto. Unelmien Suomessa palveluita olisi myös enemmän pienillä kylillä ja yritysten voitot suunnattaisiin oikein. Rikosten ennaltaehkäisyyn ja nuorisotyöhön panostettaisiin entistä enemmän ja koulutus- ja työllistymismahdollisuuksia parannettaisiin. Unelmien Suomeen liitettiin myös ruoan ja asumisen halvempi hintataso.

Toisella yhteiskunta-viikon kerralla oli tarkoituksena puhua päihteistä. Ryhmäkerralle ei kuitenkaan saapunut yhtään osallistujaa. Yhteistyökumppaniksi ryhmäkerralle oli saatu J-Napissa mielenterveys- ja päihdetyötä tekevä työntekijä, joka oli lupautunut avaamaan keskustelua päihteisiin ja yhteiskuntaan liittyen. Suunnitelmissa oli käydä läpi erilaisia väitteitä päihteistä sekä pelata Alkopoli-peliä.

4.4.4 Kotitalous

Kotitalous-viikolla teemoina toimivat asuminen ja ruoanlaitto. Ensimmäisellä kotitalous-viikon ryhmäkerralla osallistujia oli kaksi. Toinen osallistujista oli J-Napin nuori ja toinen J-Napin harjoittelija. Ryhmäkerran alussa keskusteltiin unelmien asunnosta ja asumisesta. Vaikka unelma-asunnon haaveilulle annettiin täysin vapaat kädet niin, että unelmat pystyivät olemaan täysin mielikuvituksellisiakin, oli keskusteluissa havaittavissa yksi selkeä piirre – kodin tuli olla omiin tarpeisiin vastaava, ei enempää. Sauna oli myös asia, joka nousi esille jokaisen osallistujan kuvailemassa unelmakodissa. Ryhmäkerralle oltiin suunniteltu myös tuetun asumisen palveluiden esittelyä sekä asuntojen hakemiseen liittyvistä aiheista keskustelua. Ryhmäläisten toivomuksesta ryhmäkerran loppuaika pelattiin kuitenkin Kuka minä olen?- peliä.

Kotitalous-viikon toiselle ryhmäkerralle oli suunniteltu ohjelmaksi Kynnyksetön-ryhmän palautelomakkeiden täyttämistä, leipomista sekä ryhmäkokemusten purkamista. Ryhmäkerralle ei saapunut yhtään osallistujaa. Leivonnaisiksi oli suunniteltu korvapuusteja ja sämpylöitä niiden raaka-aineiden halpuuden ja valmistamisen helppouden vuoksi. Kynnyksetön-ryhmän palautelomakkeet saatiin toimitettua ryhmään osallistuneille henkilöille J-Napin työntekijöiden välityksellä.

5 Kynnyksetön-ryhmän arviointi

5.1 Ryhmäläisten kokemukset

Kynnyksetön-ryhmään osallistuneilta kerättiin palautetta ja kokemuksia suunnitellun kyselylomakkeen avulla (ks. liite 3). Kyselylomakkeella haluttiin erityisesti selvittää se, mikä ryhmässä oli osallistujien mielestä toiminut ja mitä kehitysideoita heillä oli J-Napin ryhmätoimintaa kohtaan. Koska ryhmä toteutettiin useamman teeman ympärille, oli jatkoa ajatellen tärkeää selvittää, mikä teema miellytti ryhmäläisiä eniten. Jos tietty teema nousisi muita kiinnostavammaksi, voitaisiin kyseisen teeman ympärille rakentaa jatkossa J-Napin ryhmätoimintaan täysin oma ryhmänsä.

Hieman piilotetumpana viitekehyksenä kyselylomakkeessa toimi myös se, mikä oli osallistujien suurin syy osallistua ryhmään. Tällä kysymyksellä pyrittiin selvittämään niin ryhmän kiinnostavuutta kuin osallistujien tarvetta ryhmätoiminnalle. Koska kyseessä oli ryhmä, johon osallistumisen tuli olla mahdollisimman kynnyksetöntä, palautteessa koitettiin myös selvittää niitä asioita, jotka olisivat tehneet ryhmään osallistumisesta haastavampaa. Kynnyksetön-ryhmä oli nuorille miehille suunnattu ryhmä, joten tärkeää oli tietää myös se, oliko ryhmänohjaajien sukupuolella merkitystä. Kynnyksetön-ryhmän tapauksessa kun ohjaajina toimi kaksi naispuolista opiskelijaa.

Kyselylomake pyrittiin rakentamaan monipuoliseksi niin, että se sisältäisi sekä avoimia että monivalintakysymyksiäkin. Näin varmistettiin se, että lomakkeiden vastauksista saataisiin mahdollisimman kattava lopputulos, vaikka osallistujat vastaisivatkin vain monivalintakysymyksiin. Lomakkeessa tiedusteltiin myös sitä, minkä kouluarvosanan osallistujat ryhmälle antaisivat. Kyselylomakkeen täyttivät kaikki neljä ryhmään osallistunutta nuorta, sekä J-Napissa harjoitteluun tehnyt miesopiskelija, joka myös osallistui ryhmään.

Kyselylomakkeiden perusteella yksimielisimmin osallistujat vastasivat kysymykseen ryhmän kouluarvosanasta. Neljä vastaajaa viidestä antoi Kynnyksetön-ryhmälle arvosanan kahdeksan. Yhden vastaajan antama arvosana oli yhdeksän. Kynnyksetön-ryhmän keskiarvoksi voidaan siis laittaa kouluarvosana kahdeksan, mikä kertoo siitä, että osallistujien mielestä ryhmä onnistui kokonaisuudessaan hyvin.

Suurin syy ryhmään osallistumiseen oli kyselylomakkeiden perusteella ryhmäläisten tekemisen puute. Ryhmäläiset halusivat päiviinsä sisältöä ja siinä samalla tutustua myös uusiin ihmisiin. Osallistumisen syiksi nousivat myös ryhmän mielenkiintoiset teemat ja puheenaiheet. Osa vastaajista osallistui tietyille kerroille juuri niiden kiinnostavan aiheen vuoksi. Kysymykseen siitä, mikä innosti ryhmäläisiä tulemaan ryhmään toisenkin kerran, ilmeni vastauksista muun muassa se, että ensimmäisestä ryhmäkerrasta oli jäänyt hyvä mieli, mikä innosti osallistumaan ryhmään uudestaan.

Kysymykseen ryhmänohjaajien sukupuolesta ryhmäläiset vastasivat hyvin yksinäisesti. Kaikista kyselylomakkeista kävi ilmi, ettei ryhmäohjaajien sukupuolella ollut väliä, jos nämä olivat osaavia ja rentoja. Useampi ryhmäläinen myös kiitti kyselylomakkeessa ryhmänohjaajia onnistuneesta ryhmästä.

5.1.1 Ruusut

Myönteistä palautetta Kynnyksetön-ryhmä sai usealta osa-alueelta. Erityisesti ryhmässä pidettiin siitä, että se oli rakennettu usean erilaisen teeman ympärille. Kysei-

set teemat olivat usean ryhmäläisen mielestä kiinnostavia ja myös yksi syy sille, miksi he alun perin ryhmään osallistuivat. Erityisesti laajempi teema kulttuuri, sekä sen sisältämät teemat musiikki, elokuvat ja sarjat nousivat vastaajien suosikeiksi sekä positiivisen palautteen kohteiksi. Myös liikunta-teema sai joiltakin osallistujilta myönteistä palautetta.

Myös ryhmäkerroilla pelatut pelit saivat osakseen positiivista palautetta. Erityisesti kyselylomakkeissa nostettiin esille ”Kuka minä olen?”- peli, jota ryhmäkerroilla pelattiin useampaan otteeseen. Kyselylomakkeista mainittiin useamman kerran myös ryhmässä käydyt keskustelut sekä puheenaiheet. Teemoihin liittyvät puheenaiheet olivat vastaajien mielestä mielenkiintoisia ja niistä muodostuneet keskustelut antoisia. Ryhmän aloitusajankohta sekä kesto olivat myös pidettyjä.

Opinnäytetyön tekijät eli ryhmän ohjaajat saivat myös myönteistä palautetta. Ohjaajat olivat kyselylomakkeiden mukaan osaavia, mukavia ja innostavia. Ryhmäläisten mielestä ohjaajat saivat porukan hyvin mukaan ohjelmaan ja ottivat huomioon myös porukan hiljaisempiakin osapuolia. Ohjaajilla oli luonteva tapa ohjata, jonka vuoksi he olivat helposti lähestyttäviä.

5.1.2 Risut

Kyselylomakkeen kautta ryhmäläisiltä saatiin myös palautetta siitä, mitkä asiat eivät toimineet ja mihin he olisivat halunneet muutosta. Yhdeksi suureksi tekijäksi kyselylomakkeiden vastauksissa nousi se, että ryhmä olisi kaivannut lisää osallistujia. Osa ryhmän toiminnoista olisi toiminut paremmin, jos osallistujamäärä olisi ollut suurempi. Toinen miinus ryhmän toiminnassa oli sen tiedottaminen, erityisesti tiedotus siitä, missä ryhmä järjestettiin.

Palautetta tuli myös ryhmän teemoista. Palautteen mukaan teemat olisivat voineet osittain olla hieman miehisiä. Esimerkiksi urheilua, pelejä, teknologiaa ja elektroniikkaa ehdotettiin teemoiksi jatkoa ajatellen. Osassa palautteista myös liikunta-teemasta ei pidetty.

5.2 Yhteenveto tuloksista

Opinnäytetyöntekijät kokivat ryhmän pääpiirteittäin onnistuneeksi ja ryhmäläisten tarpeita vastaavaksi. Positiivisimpana ryhmänohjaajille jäi mieleen teemakerroilla käydyt keskustelut ja ryhmäläisten aktiivinen osallistuminen ryhmässä tapahtuneeseen toimintaan. Kehitystä vaativana tekijänä nähtiin kuitenkin osallistujien kokonaismäärän pienuus ja ryhmän lyhyt kesto.

Sekä opinnäytetyön viitekehykseen, että ryhmän varsinaiseen toteutumiseen verrattaessa, ryhmä voitiin nähdä tarpeellisena. Tarpeellisuus välittyi ryhmänohjaajille osallistujien välittömän ja kirjallisen palautteen perusteella. Välittömänä palautteena nähtiin se, että vain yksi ryhmään osallistuneista ei jatkanut ryhmässä käyntiä. Muut ryhmäläiset taas osallistuivat toimintaan useammin kuin kerran. Välitöntä palautetta ryhmäläiset antoivat myös aktiivisella osallistumisellaan erityisesti teemojen herättämään keskusteluun.

Kirjallisissa palautteissa taas korostui se, että myös ryhmäläiset kokivat ryhmän tarpeellisena. Palautteissa oli ilmaistu se, että ryhmään oli mukava tulla ja siihen osallistuttiin mielellään myös useamman kerran. Palaute herätti ryhmänohjaajissa onnistumisen tunteita sekä vahvisti heidän omaa näkemystään siitä, että ohjaus oli ollut tavoitellulla tavalla innostavaa, rentoa ja ryhmäläiset huomioivaa. Ryhmä siis kokonaisuudessaan vahvisti opinnäytetyöntekijöiden ammatillista identiteettiä ja osaaamista.

Opinnäytetyön viitekehykseen tutustuessa sekä toteutusta suunniteltaessa opinnäytetyöntekijät loivat myös olettamuksia Kynnyksetön-ryhmän lopputuloksista (ks. luku 3.2.2.). Suurin osa olettamuksista osui oikeaan, sillä esimerkiksi ryhmään tulemisen syiksi osallistujat nimesivät tekemisen puutteen ja kiinnostavat aiheet. Myös kokonaisosallistujamäärä oli oletetun kaltainen, eli suhteessa vähäinen. Syitä sille, miksi ryhmään ei alunperinkään osallistuttu ei kuitenkaan saatu selvitettyä, sillä ryhmään

osallistumattomien mielipiteitä ei kartoitettu. Voidaan kuitenkin olettaa, että ryhmän pienuus oli osaltaan merkki asiakaskunnan erityispiirteiden näkymisestä käytännössä (ks. luku 3.2.1.).

Osallistujamäärän pienuus voidaan nähdä sekä positiivisena että negatiivisena tekijänä ryhmän toiminnan kannalta. Pieni ryhmä antaa mahdollisuuden vahvemman kontaktin luomiseen sekä ryhmäläisten kesken että suhteessa ohjaajiin. Myös jokaisen henkilön ääni pääsee pienessä ryhmässä paremmin esille. Pieni ryhmä voi osaltaan aiheuttaa myös paineita, sillä jokainen ryhmäläinen saa väkisin osansa huomiosta. Kynnyksetön-ryhmässä kyseistä paineiden kasaantumista ei kuitenkaan havaittu, vaan sen sijaan ryhmäläiset kiittivät palautteissa tasapuolisesta huomioinnista.

Ryhmän ollessa osallistujamäärältään pieni erityisesti useampien sosiaalisten suhteiden luominen jää vähäisemmäksi, sillä isommasta ryhmästä löytyisi todennäköisemmin joku samankaltainen persoona. Myös osa ryhmässä käytetyistä toiminnoista toimisi paremmin useamman osallistujan ryhmässä. Ryhmäläisistä osa kritisoikin palautteissaan osallistujamäärän pienuutta.

Olettamuksien mukaisesti valitut teemat olivat pääpiirteissään onnistuneita ja kulttuuri oli niistä selkeästi suosituin. Palautteissa myös yhteiskunta-teema nousi mieleiseksi, vaikka kyseisen teeman toiselle ryhmäkerralle ei osallistunut ketään. Oli myös onnistunut valinta suunnitella ryhmästä useamman aiheen sisältävä, sen sijaan että olisi toiminut keskitetysti yhden teeman ympärillä. Onnistumisesta kertoo sekä osallistujien palaute että opinnäytetyön kannalta merkittävästi laajempi materiaali.

Olettamuksissa mainittu työntekijöiden motivointi nähtiin merkittävänä myös ryhmän toteutumisen jälkeen. Useampi osallistujista tuli ainakin jollekin tapaamiskerralle suoraan käyntiajan jälkeen tai muuten työntekijän saattamana. Myös työntekijöiden suhde ryhmäläisiin nähtiin positiivisena asiana erityisesti, koska ryhmäkerralla oli usein osallistujana myös yksi työntekijöistä. Työntekijöiden osallistuminen toimi tässä tapauksessa aktivoivana tekijänä, koska ryhmä oli niin pieni. Suuremmassa ryhmässä

voitaisiin kuitenkin opinnäytetyöntekijöiden mielestä olettaa, että työntekijöiden läsnäoloa ei olisi tarvittu, paitsi turvallisuutta varmistavana tekijänä.

Päihteiden käytöstä johtuviin häiriöihin ryhmän toiminnassa liittyvä olettamus osui myöskin oikeaan. Yksikään asiakkaista ei ainakaan näkyvästi vaikuttanut päihtyneeltä osallistuessaan ryhmän toimintaan. Jos päihdeaineita olikin käytetty, se ei vaikuttanut ryhmän toteutumiseen tai ilmapiiriin. Ryhmän toiminnassa ei siis tältä osin tarvinnut toimia asiakasryhmän erityispiirteiden mukaisesti, eivätkä esimerkiksi turvallisuustekijät nousseet merkittäviksi (ks. luku 3.2.1.).

Ainut vääräksi osoitettu olettamus oli, että ryhmänohjaajan sukupuolella olisi ollut merkitystä pelkästään miehille suunnatussa toiminnassa. Ryhmäläisten palautteissa asiaa kysyttiin erikseen, ja niiden kautta saatiin yksimielinen vastaus siitä, että sukupuoli ei koettu merkittävänä. Sen sijaan ohjaajien muuta ammattitaitoa ja osaamista sekä asennetta korostettiin. Opinnäytetyöntekijöille kyseinen palaute oli rohkaisevaa ja osoitti, että heillä on valmiuksia myös miesryhmän ohjaamiseen.

6 Kehitysideat

Kuten usein todetaan, myös hyvässä toiminnassa on aina jotain kehittämisen varaa. Tärkeimmäksi kehitysideaksi tekijöiden mielestä nousi vastaavan ryhmätoiminnan jatkaminen muodossa tai toisessa. Kynnyksetön-ryhmä kesti vain neljä viikkoa, mutta potentiaalia jatkamiselle olisi ollut. Ryhmästä saatu palaute oli hyvin positiivista ja ryhmäläisten palautteissa kehitysideoiksi nousi tiettyyn teemaan kohdennetut ryhmät sekä vielä miehisemmät teemat kuten urheilu, pelit ja teknologia.

Vaikka osa ryhmäläisistä toivoi jatkossa kohdennetumpia ryhmiä, opinnäytetyöntekijöiden mielestä olisi silti hyvä jatkaa myös toimintoja joissa toteutetaan useampaa teemaa. Useampaa teemaa hyödyntävään toimintaan osallistuminen on helpompaa,

koska aiheista voi valita esimerkiksi pelkästään itseä kiinnostavat. Ohjaajien näkökulmasta useampi teema myös mahdollistaa monipuolisemman toiminnan sekä ryhmän jatkuvan kehittymisen.

Jo aiheeseen tutustuesssa esille nousi se seikka, että vastaavaa ryhmätoimintaa on todella vähän. Suurin osa ryhmistä, jotka toteuttavat haittojen vähentämisen ideologiaa, pitävät kohderyhmänään esimerkiksi ikääntyneitä (ks. luku 3.2.2 Pilke-porukat.) Nuorilla syrjäytyneillä on kuitenkin vahva tarve saada päivään sisältöä ja erityisesti päihteistä vapaata toimintaa, joten ryhmätoimintaa voisi jatkaa esimerkiksi kiinteinä viikoittaisina tapaamisina. Erityisesti juuri avohuollon palveluissa olennaiseksi nousee tuen jatkuvuus, sillä päihderiippuvaisen on tärkeää pystyä tekemään pieniä ja arkipäiväisiä valintoja vastustaakseen päihteiden käyttöön liittyvää elämäntapaa (Mönkkönen 1999, 19).

Koska ryhmätoiminnan voidaan nähdä tukevan yksilön osallisuutta, tulisi tällaisen toiminnan suunnittelussa ottaa tasa-arvoisesti huomioon kaikki yhteiskunnan jäsenet. Vaikka päihteiden käyttö voi vaikuttaa ihmisen osallisuuteen sitä heikentävästi, ei sen voida kuitenkaan nähdä poissulkevan sitä automaattisesti. Jo pelkkä asenne-muutos päihteidenkäyttäjää kohtaan voi vaikuttaa heidän osallisuuteensa antamalla sille enemmän mahdollisuuksia. (Särkelä 2009, 49-51,62-64.) Haittojen vähentämisen ideologian mukaisesti toteutettu toiminta antaa selkeän väylän, jonka kautta päihteidenkäyttäjälle luodaan mahdollisuus osallisuuteen.

Jatkossa ryhmätoiminnan järjestämisessä tulisi kiinnittää vieläkin enemmän huomiota ryhmästä tiedottamiseen. Yhdessä ryhmäläisen palautteessa oli risuina mainittu tiedottamisen vähyys. Esimerkiksi sosiaalista mediaa voisi hyödyntää tulevien ryhmien markkinoinnissa entistäkin enemmän. Erityisesti J-Napilla olisi tähän edellytyksiä, sillä se toimii jo useassa sosiaalisen median väylässä.

Myös saattavan työn mallin juurruttaminen tulevien ryhmien toteuttamiseen on tärkeä kehitysaskel. Jatkossakin ryhmäläisiä voisi saada toimintaan paremmin suunnitte-

lemalla käyntiajat niin, että niistä voi luontevasti siirtyä ryhmätoimintaan. Mallia toteutettiin jo Kynnyksetön-ryhmässä, joten toimintamallin jatkamisen toivotaan olevan luontevaa. Ryhmän toteuttamisen kannalta tärkeän asenneilmapiirin kehittämisen tulisi myös opinnäytetyöntekijöiden mielestä olla osa jokaisen päihteidenkäyttäjien kanssa työskentelevän ammattilaisen identiteettiä.

7 Lopuksi

7.1 Opinnäytetyöntekijöiden reflektiota prosessista

Kynnyksetön-ryhmän toteutumisesta tehtyjä havaintoja voidaan peilata suhteessa teoriaan, olettamuksiin, ryhmäläisten palautteisiin sekä ryhmänohjaajien omiin kokemuksiin. Niin palautteisiin kuin teoriaankin verratessa voidaan todeta, että ryhmä oli tarpeellinen. Osallistujiltaan ryhmä sai suurimmaksi osaksi positiivista palautetta ja toiminta selkeästi vastasi ryhmäläisten tarpeeseen vapaamuotoisesta ja päiviin sisältöä antavasta ryhmätoiminnasta.

Myös opinnäytetyöntekijöille ryhmä sekä koko opinnäytetyö prosessina tarjosivat mahdollisuuden ammatilliseen kasvuun ja kehitykseen. Prosessi sitoi yhteen sosiaalialan koulutusohjelmasta kolmen vuoden aikana kerätyt tiedot sekä taidot ja syvensi opinnäytetyöntekijöiden ammatti-identiteettiä. Erityisesti opinnoissa korostetut teemat arvostavasta ja aidosta kohtaamisesta pääsivät osaksi käytännön toimintatapoja. Saadun palautteen perusteellakin opinnäytetyöntekijät onnistuivat luomaan ryhmästä rennon ja avoimen toiminnan, jossa huomioitiin jokainen yksilö tasarvoisesti.

Ryhmätoiminnan suunnittelu ja toteutus kehittivät myös opinnäytetyöntekijöiden innovatiivista otetta luovien menetelmien monipuoliseen käyttöön. Laaja-alainen teorian omaksuminen valitusta viitekehystä toimi pohjana suunnittelutyölle, jossa

huomioon tuli ottaa myös niin toimeksiantajan toiveet, kohderyhmän erityispiirteet kuin opinnäytetyöntekijöiden omat intressitkin. Toiminnallista opinnäytetyötä tehdessä myös varsinaisessa ryhmätoiminnassa hyödynnetyt ohjausvaatimukset sekä vahvistivat että haastoivat oppimaan uutta.

Koska opinnäytetyön osana toteutettiin useita erilaisia tuotoksia, prosessi antoi opinnäytetyöntekijöille monipuolisesti kehittymiskokemuksia. Ryhmätoiminnan lisäksi suunniteltu ja toteutettu käsikirja esimerkiksi laittoi opinnäytetyöntekijät arvioimaan ja tarkastelemaan toteutuneen ryhmän toimintaa ja suunniteltuja aktiviteetteja syvällisemmin. Myöskin toiminnan tueksi ja raporttia varten kerätty teoriapohja vahvisti toiminnan ammatillista näkökulmaa. Lisämausteen prosessille toi vahva työelämälähtöisyys, sillä kaikki osa-tuotoksia tuli peilata toimeksiantajan ja todellisen asiakasryhmän tarpeisiin.

Työelämälähtöisyydestä huolimatta opinnäytetyöntekijät saivat todella vapaat kädet toiminnan suunnitteluun ja tuotoksien lopullisen muodon suhteen. Itsenäinen työskentelytapa voidaankin nähdä prosessissa sekä mahdollisuutena että haasteena, johon kuitenkin pystyttiin vastaamaan toimivalla parityöskentelyllä. Opinnäytetyöntekijöiden toiminnalliset resurssit jaettiin tasaisesti vaihe vaiheelta joko itsenäisiin tai yhdessä työstettäviin osa-alueisiin. Suurin osa suunnittelusta ja varsinaisen ryhmätoiminta toteutettiin yhdessä, mutta esimerkiksi ryhmää edeltävä markkinointi sisällytettiin osaksi toisen tekijän harjoittelujaksoa J-Napilla. Myös raportin teossa aihe-alueita jaoteltiin tekijöiden kesken, mutta viimeistelyvaiheessa kaikki osiot käytiin läpi yhdessä. Lopputuotoksesta vastaavat siis yhtä suurella panostuksella molemmat opinnäytetyön tekijät.

7.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyön luotettavuutta arvioidessa tulee pohtia sitä, miten hyvin valitut menetelmät antavat tietoa muodostetuista tutkimuskysymyksistä. Kynnyksetön-ryhmän kohdalla tuleekin arvioida pystyttiinkö ryhmätoiminnan järjestämisellä tarkastele-

maan nuoren päihteidenkäyttäjän aktivointia matalan kynnyksen palveluun. Kynnyksetön-ryhmän toteutuksella pystyttiin havainnollistamaan esimerkiksi millaiset aktiviteetit toimivat rajatun otantaryhmän kanssa. Ryhmään saatiin myös osallistujia, joten heidän kohdallaan aktivointia ja osallisuuden edellytyksiä pystyttiin tarkastelemaan. Erityisesti palaute sekä toiminnassa ilmenneet seikat korostivat tutkimuksen näkökulmaa sosiaalisen kuntoutuksen mahdollisuuksista haittoja vähentävässä toiminnassa.

Tutkittaessa nuoren päihteidenkäyttäjän aktivointia matalan kynnyksen ryhmätöimintaan pitäisi tarkastella myös toiminnasta poisjääneiden asiakkaiden kokemuksia. Tässä opinnäytetyössä palautteita ei kuitenkaan pystytty keräämään sellaisilta henkilöiltä, jotka eivät alun perinkään ryhmään osallistuneet. Näin ollen myöskään kaikkia ryhmään osallistumiseen liittyviä tekijöitä ei voida luotettavasti analysoida. Kyseinen näkökulma olisikin hyvä lähtökohta jatkokehitykselle.

Ryhmän toteutusta arvioidessa, tulee myös huomioida, että ryhmäläisten mahdolliset päihdeongelmat eivät ilmenneet toiminnassa. Opinnäytetyössä ei voida siis täysin luotettavasti sanoa tavoitettiin viitekehukseen perustava kohderyhmä. Koska J-Napissa tehtävän työn voidaan nähdä perustuvan haittojen vähentämisen ideologiaan, kaikkia palvelun asiakkaita voidaan kuitenkin pitää kohderyhmään kuuluvina.

Kohderyhmän tavoittamista ei myöskään huomattu tarkastella palautekyselyssä, sillä siitä jäi puuttumaan kohta jossa olisi kysytty vaikuttiko ryhmään tuloon se, että se ei edellyttänyt päihteettömyyttä. Valintaa kysymyksen pois jättämisestä voidaan kuitenkin perustella sillä, että ryhmän tiedottamisessa ei korostettu kyseistä toiminnan piirrettä. Myöskään ryhmän tapaamiskerroilla ryhmäläisten päihteiden käyttöä tai käyttämättömyyttä ei nostettu ohjaajan toimesta esille. Kyseisellä toiminnalla pyrittiin välttämään haittojen vähentämisen ideologiaan liittyvä paradoksi päihteiden käytön edellytyksestä (ks. luku 3.1.3.) sekä asiakkaiden leimaaminen tai epäkunnioittava kohtelu.

Muutoinkin koko opinnäytetyöprosessissa korostui asiakkaan arvostava kohtaaminen ja hyväksyvä ilmapiiri. Sekä ryhmän että opinnäytetyön raportin toteuttamisessa tulikin huomioida eettiset lähtökohdat sosiaalialan asiakastyöhön. Ryhmätoiminnassa tapahtuneen vuorovaikutuksen lisäksi eettisyyttä tuki se, että ryhmäläisten henkilötietoja ei käytetty tutkimustyössä. Myöskin asiakaslähtöisyyttä korostettiin sekä ryhmän suunnittelussa että joustavassa toteutuksessa.

Asiakaslähtöisyyden yhtenä osa-alueena tuli huomioida ryhmän rajattuun kohdejoukkoon liittyvä miesnäkökulma. Sukupuolen merkitys pyrittiin sisällyttämään toteutuksen suunnitteluun luomalla siitä mahdollisimman toimiva. Toiminnassa haluttiin kuitenkin säilyttää aitous, joten sisällön suunnittelussa otettiin huomioon ryhmänohjaajien realistiset edellytykset. Ryhmätoiminnan teemoissa ei siis huomioitu sellaisia osa-alueita, jotka olivat ryhmänohjaajille täysin tuntemattomia.

Toiminnallisen opinnäytetyön eettisyyttä ja luotettavuutta arvioidessa tulee siis varsinaisen tuotoksen lisäksi tarkastella koko viitekehystä, johon työ perustuu. Tässä opinnäytetyössä voidaan siis erityisesti huomioida haittojen vähentämisen ideologiaan liittyvä kritiikki ja eettiset ristiriidat. Myös päihteidenkäyttäjän osallisuuteen liittyvä arvokeskustelu antaa aihetta pohdinnalle. Voidaankin kysyä nähdäänkö päihteidenkäyttäjät yleisessä keskustelussa ryhmänä, jonka ei koeta olevan oikeutettu harrastamaan tai hyödyntämään vapaa-ajan palveluita ja olemaan osallisia?

Koska haittojen vähentämisen ideologiaan perustuvalla ryhmätoiminnalla on kuitenkin selkeästi tarvetta ja kysyntää, sen tarkastelua tulee jatkossakin kehittää. Päihteidenkäyttäjien kokema eriarvoisuus ja yhteiskunnallinen ulkopuolisuus vaatii toimia, joita tämän hetken hyvinvointivaltiossa on riittämättömästi saatavilla. Tulevaisuudessa asiakastyössä ja palveluiden järjestämisessä tuleekin pohtia nähdäänkö haittojen vähentämisen ideologian korostaminen ja yleinen asennemuutos päihteidenkäyttäjää kohtaan tarpeellisena?

Lähteet

Ahokas, H., Kajestalo, K. & Holopainen, A. 1998. Pilvilinnoja vai kunnon rakenteita? – huumeasiakas hoitojärjestelmässä: raportti Monipäihdeprojektin toiminnasta Kettutien A-poliklinikalta 1993-1995. Helsinki: A-klinikkasäätiö.

Hannula, N. Toiminnallisten ryhmien merkitys päihdekuntoutuksessa – Salmentöyryn asumisyksikön toiminnalliset ryhmät. Opinnäytetyö. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma. Viitattu 21.05.2015.

http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/76675/noora_hannula.pdf?sequence=1

HE164/2014. Hallituksen esitys eduskunnalle sosiaalihuoltolaiksi ja eräksi siihen liit-tyviksi laeiksi. Valtion säädöstietopankki Finlex, Hallituksen esitykset. Viitattu 10.5.2015.

<https://www.finlex.fi/fi/esitykset/he/2014/20140164?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=164%2F2014>

Holmberg, J. 2010. Päihderiippuvuudesta elämänhallintaan. Helsinki: Edita publishing oy.

Holopainen, A. 2005. Päihteiden sekakäyttö. Tietoisku A-klinikkasäätiön Päihdelinkki-internetsivustolla. Viitattu 21.4.2015.

<http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/huumeet-ja-laakkeet/paihteiden-sekakaytto>

Hänninen, A. 2014. Mielekäs arki –ryhmä – Ryhmätoiminta päihdekuntoutujan tukena. Opinnäytetyö. Metropolia ammattikorkeakoulu, kuntoutuksen koulutusohjelma. Viitattu 21.05.2015.

<http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/73294/Mielekas%20arki.pdf?sequence=1>

Ihanus, E. & Mattila, H. 2012. Toiminnalliset menetelmät yhteisöllisessä päihdekuntoutuksessa. Opinnäytetyö. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma. Viitattu 21.05.2015.

http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/50663/Ihanus_Eveliina.pdf.pdf?sequence=1

Jyväskylän nuorten aikuisten palvelukeskus. 2015. Artikkelit Jyväskylän kaupungin Internet-sivustolla. Viitattu 31.3.2015.

<http://www.jyvaskyla.fi/nuortenaikuistenpalvelukeskus>

Kaakinen, J., Törmä, S., Huotari, K. & Inkeroinen, T. 2003. Raha-automaattiyhdistyksen rahoittaman huumeiden vastaisen työn ja matalan kynnyksen palvelujen merkitys. RAY:n avustustoiminnan raportteja 10. Helsinki: Sosiaalikehitys.

Kananoja, A. 2009. Perustana toiminnan tarkoitus – Päihdetyö ja kunnallisen hyvinvointipolitiikan suunta. Teoksessa Ihan oikea ihme – kirjoituksia päihdetyöstä. Toim. K. Kaipio ja A. Ruisniemi. Kankaanpää: Vapaan alkoholihuollon kannatusyhdistys VAK, 22-40.

Kaukonen, O. 2000. Päihdepalvelut jakautuneessa hyvinvointivaltiossa. Stakes: Tutkimuksia 107. Saarijärvi: Gummerus.

Kestilä, L. & Salasuo, M. 2007. Nuorten aikuisten alkoholinkäyttö – sosiaalisen eriarvoisuuden ilmentymä. Teoksessa Nuoret ja alkoholi. Toim. C. Tigerstedt. 2007. S. 121-147. Helsinki: Hakapaino.

Koriala, T. 2007. Päiväkeskustoiminta päihdeongelmallisille nuorille. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Kehittämishankeraportti.
http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/19817/jamk_1183456231_6.pdf?sequence=1

L17.1.1986/41. Päihdehuoltolaki. Valtion säädöstietopankki Finlex, Ajantasainen lain-säädäntö. Viitattu 28.4.2015. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860041>

Laapio, M-L. & Pajunen. T. 2015. Ihminen kelpaa sellaisena kuin on - Pilkeohjaajan käsikirja. Helsingin diakonissalaitos. Helsinki: Grano.

Malinen, A. 2007. Pakko ja autonomia – Päihteidenkäyttäjä sosiaali- ja päihdehuollossa. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja. B raportteja 35. Tampere: Juvenes Print.

Mattila-Aalto, M. 2009. Kuntoutusosallisuuden diagnoosi – Tutkimus entisten rappiokäyttäjien kuntoutumisen muodoista, mekanismeista ja mahdollisuuksista. Kuntoutussäätiö. Helsinki: Yliopistopaino.

Murto, L. 2009. Luja sosiaalinen eetos – moniammatillisen päihdetyön kivijalka nyt ja tulevaisuudessa. Teoksessa Ihan oikea ihme – kirjoituksia päihdetyöstä. Toim. K. Kaipio ja A. Ruisniemi. Kankaanpää: Vapaan alkoholihuollon kannatusyhdistys VAK, 10-21.

Mönkkönen, K. 1999. Solmusta kiinni – Nuorten päihdetyön opetusmoniste. Pohjois-Savon ammattikorkeakoulun julkaisu D 3/1999. Helsinki: Hakapaino.

Pajunen, T. 2014. Pilke-työn merkitys ikääntyneen arjen hallinnassa. Teoksessa Kaikki hyvin kotona?. Toim. M-L. Laapio ja K. Hänninen. Sininauhaliitto, 37-48.

Priha, J. 2010. Kuntouttavan työtoiminnan yhteys elämänhallintaan - Asiakaskokemuksia Keski- Suomesta. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terveysala, kuntoutusohjauksen- ja suunnittelun koulutusohjelma. Viitattu 23.4.2014. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/25654/Ville_Priha.pdf?sequence=1

Pylkkänen, K. 1992. Syy vai seuraus? Kysymyksiä ja vastauksia huumeista. 2.p., uud.p. Kansalaiskasvatuksen keskuksen julkaisuja 95.

Päihteiden käytön haitat. 2014. Artikkeliterveiden ja hyvinvoinnin laitoksen internet-sivustolla. Viitattu 19.4.2015. <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/ehkaiseva-paihde-tyo/paihteiden-kayton-haitat>

Raitasalo, K., Huhtanen, P., Miekka, M. & Ahlström, S. 2012. Nuorten päihteiden käyttö Suomessa 1995- 2011 – ESPAD- tutkimusten tulokset. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen raportti 59/2012. Viitattu 23.4.2015. https://www.iulkari.fi/bitstream/handle/10024/90828/URN_ISBN_978-952-245-735-6.pdf?sequence=1

Revonmäki, L. 2014. Sosiaalinen kuntoutus sosiaalihoitolain uudistuksen kynnyksellä – Syrjäytymisen torjumiseen ja toimintakyvyn vahvistamiseen liittyvien keinojen tarkastelu. Opinnäytetyö. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu, sosiaaliala, yhteisö- ja perusturva. Viitattu 10.5.2015. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/74623/oppari%20pdf.pdf?sequence=1>

Ruisniemi, A. 2009. Se alkaa turvallisuudesta – Kokemuksia yhteisöstä ja toipumisesta. Teoksessa Ihan oikea ihme – kirjoituksia päihdetyöstä. Toim. K. Kaipio ja A. Ruisniemi. Kankaanpää: Vapaan alkoholistihuollon kannatusyhdistys VAK, 160-175.

Saarnio, P. 2009. Kun jalat vievät viinakauppaan – pohdintoja riippuvuudesta ja toipumisesta. Teoksessa Ihan oikea ihme – kirjoituksia päihdetyöstä. Toim. K. Kaipio ja A. Ruisniemi. Kankaanpää: Vapaan alkoholistihuollon kannatusyhdistys VAK, 176-184.

Salakari, J. 2001. Huumeiden merkityksistä psykiatrian kannalta. Teoksessa Pyhä huumesota – Huumepolitiikan pelkoja ja utopioita. Toim. T. Onnela. Uudenkaupungin paino, 97-126.

Sekakäyttö ja lääkkeiden väärinkäyttö. 2012. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisu Nuortenlinkki- internetsivustolla. Viitattu 23.4.2015.

<http://www.nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/huumeet-ja-laakkeet/sekakaytto-ja-laakkeiden-vaarinkaytto>

Selmo, S. 2010. ”Voimaa ryhmästä” Huumevieroituspotilaiden kokemuksia toiminnallisesta ryhmästä. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terveystieteiden koulutusohjelma. Viitattu 21.05.2015.

http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/16676/selmo_selina.pdf?sequence=1

Särkelä, M. 2009. Miten huono-osainen voi olla osallinen? - Tarkastelussa päihdeikäyttäjien, toimeentulotuen saajien, vankien ja asunnottomien osallisuus ja aktiivinen kansalaisuus. Pro gradu- tutkielma. Jyväskylän yliopisto, yhteiskuntatieteiden- ja filosofian laitos, yhteiskuntapolitiikka/kansalaisyhteiskunnan asiantuntijuiden maisteriohjelma. Viitattu 6.5.2015.

https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/21271/URN_NBN_fi_jyu-200907071760.pdf

Tuusa, M. & Ala-Kauhaluoma, M. 2014. Selvitys nuorten sosiaalisesta kuntoutukselta. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2014:42. Viitattu 6.5.2015.

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=9882185&name=DLFE-32845.pdf

Törmä, S. 2009. Matala kynnyks – pelkkä retorinen lupaus? Janus vol. 17, 2, 164–169.

Törmä, S. & Huotari, K. 2005. Sateisten teiden kulkijoita – Huono-osaisimmat päihdeikäyttäjät avun tarvitsijoina ja asiakkaina. Helsingin Diakonissalaitos. Sosiaalikehitys Oy: julkaisuja. Edita Prima.

https://www.hdl.fi/images/stories/liitteet/huume_sateisten_teiden_kulkijoita.pdf

Vain yhdelle? – tukimateriaali päihdekeskusteluun nuorten aikuisten kanssa. 2012. Toim. Pylkkänen, S. Preventiimi- nuorisovalvontayksikön ehkäisevän päihdetyön osaamiskeskus. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Viitattu 23.4.2015.

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/47554/978-952-456-124-2.pdf?sequence=1>

Yli-Hynnä, N. 2012. Päihdeongelmaisten toiveita ja odotuksia päihdepalveluiden ja tuen suhteen - ”Kyllä tekemistä ilimammuuta!”. Opinnäytetyö. Seinäjoen ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö, sosiaalialan koulutusohjelma. Viitattu ---

http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/42648/yli-hynnila_niina.pdf?sequence=1

Liitteet

Liite 1 Suostumuslomake

KYNNYKSETÖN –ryhmä on kahden Jyväskylän ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijan, Peppiina Hakkaraisen ja Paula Heiskasen, sekä J-Napin yhteistyössä järjestämä ryhmä. Ryhmä on osa sosionomiopiskelijoiden opinnäytetyötä ja siitä tullaan tekemään myös kirjallinen tuotos. KIRJALLISESSA TUOTOKSESSA EI TULLA KÄSITTELEMÄÄN KENENKÄÄN HENKILÖTIETOJA TAI MUITA SELLAISIA TIETOJA, JOISTA HENKILÖ VOITAI-SIIN TUNNISTAA. Opinnäytetyön voi sen valmistuttua lukea osoitteesta www.theseus.fi

Tämän lomakkeen allekirjoittanut henkilö on lukenut edellä olevan tekstin ja on suostuvainen osallistumaan opinnäytetyön osana järjestettävään ryhmään.

Allekirjoitus: _____

Päivämäärä: _____

Liite 2 Kynnyksetön-ryhmän esite

KYNNYKSETÖN

**Hei, sinä nuori mies! Tervetuloa J-napin
avoimeen Kynnyksetön-ryhmään.**

Luvassa mm. mielenkiintoisia vierailijoita, keskustelua,
kahvia, pientä purtavaa, mukavaa yhdessä oloa jne.

**Ryhmä toteutetaan 20.1. alkaen
tiistaisin ja torstaisin klo 13-15.**

Toiminta pyörii viikottain eri teemojen ympärillä.

KULTTUURI	Ti 20.1. ja To 22.1.
LIIKUNTA	Ti 27.1. ja To 29.1.
YHTEISKUNTA	Ti 3.2. ja To 5.2.
KOTITALOUS	Ti 10.2. ja To 12.2.

Ryhmä toimii J-Napin tiloissa. Ei ilmoittautumisvelvollisuutta.
Lisätietoa J-Napin työntekijöiltä.



Liite 3 Palautelomake

Kynnyksetön-ryhmä

Palautelomake

1. Yleisarvosana Kynnyksetön-ryhmästä (4-10):

2. Mitkä teemoista olivat/olisivat olleet mielestäsi parhaita? (rastita)

Kulttuuri

- Musiikki
- Elokuvat ja sarjat

Liikunta

Yhteiskunta

- Lainsäädäntö, politiikka, media
- Päihteet

Kotitalous

- Asuminen
- Ruoanlaitto

3. Haluaisitko jostain teemasta jatkossa oman ryhmän?

Kyllä mistä teemasta? _____ Ei

4. Oliko ryhmänohjaajan sukupuolella merkitystä Kynnyksetön-ryhmässä ja miksi?

Kyllä Miksi? _____

Ei Miksi? _____

5. Palaute ryhmänohjaajien toiminnasta?

6. Mikä oli suurin syy sille, että alun perin tulit ryhmään?

7. Osallistuitko ryhmään useammin kuin kerran?

Kyllä Miksi? _____

Ei Miksi? _____

8. Kynnyksetön-ryhmän plussat ja miinukset?

9. Mitä haluaisit jatkossa J-Napin ryhmätoiminnalta?

10. Muu palaute?

Kiitos vastauksistasi!

T. Peppiina ja Paula

Liite 4 Kynnyksetön – Ohjaajan käsikirja

KYNNYKSETÖN

Ohjaajan käsikirja

Peppiina Hakkarainen
Paula Heiskanen

SISÄLTÖ

1 Mistä on kyse?	62
2 Mistä lähteä liikkeelle?	63
2.1 Haittojen vähentämisen ideologia	63
2.2 Suunnittelu	65
2.2.1 Ryhmän erityispiirteet ja niihin vastaaminen.....	65
2.2.2 Materiaalit, tarvikkeet ja tilat.....	67
2.3 Tiedottaminen ja saattava työote	68
3 Miten ryhmä toteutuu?	70
3.1 Kynnyksetön-pilottiryhmä.....	70
3.2 Kulttuuri.....	71
3.3 Liikunta	76
3.4 Yhteiskunta.....	79
3.5 Kotitalous	82
4 Miten toimia jatkossa?	85
5 Ryhmänohjaaja, muista nämä!	87
Lähteet	88
Liitteet	89
Liite 1 Kynnyksetön-pilottiryhmän mainos.....	89
Liite 2 Repliiikitriuvia.....	90
Liite 3 Esimerkkejä Leffa-aliaksen elokuvista	91
Liite 4 Yhteiskunnalliset väittämät	92
Liite 5 Leivontaohjeet	93

KUVIOT

Kuvio 1 Toimintakertojen runko **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**

1 Mistä on kyse?

Pitelet nyt käsissäsi Kynnyksetön - Ohjaajan käsikirjaa, joka on opas haittojen vähentämisen ideologiaan perustuvan ryhmätoiminnan järjestämiseen. Käsikirja sisältää tiiviin teoriaosuuden ideologiasta ja ryhmän erityispiirteiden huomioon ottamisesta. Teoriaosuudesta saat tukea ryhmätoiminnan ammatilliseen näkökulmaan ja tavoitteelliseen toteutukseen.

Käsikirjassa kuvataan myös ryhmän suunnitteluun liittyviä teemoja mahdollisuuksiin ja haasteineen. Suunnittelussa otetaan huomioon esimerkiksi materiaalien ja tilojen valinta mahdollisimman soveltuvaksi kohderyhmää ajatellen. Suunnitteluosuutta jatkaa Kynnyksetön- pilottiryhmän toteutuneen toiminnan kuvailu, johon on sisällytetty toiminnallisten osuukien tarkat kuvaukset. Toteutunutta ja suunniteltua toimintaa on myös arvioitu pilottiryhmän toteutuksen ja palautteen perusteella.

Käsikirjan lopussa esitellään kehitysideoita ja jatkotoimia, joita kannattaa ottaa huomioon myöhemmin samankaltaista ryhmätoimintaa toteuttaessa. Myös kehitysideoita on peilattu pilottiryhmän toimintaan ja ryhmäläisten sekä ryhmänohjaajien kokemuksiin. Viimeisimpänä käsikirja tarjoaa myös tiiviit muistisäännöt ryhmänohjaajalle.

2 Mistä lähteä liikkeelle?

2.1 Haittojen vähentämisen ideologia

”Vaikka päihteistä ei päästäisikään eroon kokonaan, elämänhallinta voi silti parantua” (Holmberg 2010, 54.)

Haittojen vähentämisen ideologialla tarkoitetaan näkemystä, jonka mukaan päihteiden käytön rajaamisen sijasta tulisi panostaa toimiin, jotka vähentävät päihteidenkäytöstä koituvia haittoja. Ideologiaa perustellaan sillä, että joidenkin päihteidenkäyttäjien kohdalla täydellinen raittius on epärealistinen tavoite ja esimerkiksi päihteetön yhteiskunta utopia. Ideologian mukaan päihteiden käyttöä rajoittavat toimet voivat siis olla syrjäyttävämpiä tekijöitä, kuin itse päihteiden käyttö. Näkemykseen nojatessa sosiaali- ja päihdepalveluita tulisivat tarjota päihtymyksen tilasta ja kuntoutumisen tavoitteista huolimatta kaikille. Onkin syytä pistää merkille, että päihdehaittojen vähentäminen kuuluu myös osaksi lainsäädäntöä ja kansallista päihdestrategiaa. (Holmberg 2010, 54; Malinen 2007, 36-37; Saarnio 2009, 179; Salakari 2001, 125.)

Haittojen vähentämisen ideologian tavoitteena on siis päihteidenkäyttäjän elämänhallinnan ja osallisuuden parantaminen sekä syrjäytymisen ehkäisy. Ideologian hyödyt perustuvatkin kokemukseen hyväksytyksi tulemisesta ja identiteetin positiivisesta vahvistumisesta. Haittoja vähentävällä toiminnalla voidaan myös ehkäistä terveydellisiä riskejä, kuten tartuntatauteja, esimerkiksi jakamalla puhtaita välineitä huumeidenkäyttäjälle. (Laapio & Pajunen 2015, 9; Malinen 2007, 36; Mönkkönen 1999, 34.)

Haittojen vähentämisen ideologian mukainen toiminta ei kuitenkaan rajoitu vain käyttövälineiden jakoon vaan se sisältää muitakin päihdepalveluja, kuten matalan kynnyksen ryhmä- ja päiväkeskustoimintaa. Matalalla kynnyksellä tarkoitetaan niitä palvelu- ja toimintamuotoja, jotka ovat käyttäjälleen mahdollisimman helposti saavu-

tettavissa. Mahdollisimman hyvä saavutettavuus edellyttää, että palvelu täyttää ainakin suurimman osan seuraavista kriteereistä:

- ei ajanvarausta
- ei lähetettä
- riippumaton kotipaikkakunnasta
- ei edellytä päihteettömyyttä
- mahdollistaa nimettömyyden
- on luottamuksellista
- ei edellytä tiettyä motiivia
- ei aseta liian korkeita, henkilön ulkopuolelta määriteltyjä tavoitteita
- mahdollistaa paluun esim. retkahduksen jälkeen

(Kaakinen, Törmä, Huotari & Inkeroinen 2003, 60-61.)

Matalan kynnyksen palveluissa ja haittojen vähentämisen ideologiassa on kuitenkin huomioitava, että totaalinen kynnyksettömyys on usein epärealistista, sillä se edellyttäisi, että toiminta palvelee ketä tahansa, milloin tahansa. Palveluja suunniteltaessa voidaan myös pohtia sitä, että madaltaessaan kynnystä joillekin, voi tulla nostaneeksi sitä toisille. Haittojen vähentämisen ideologia onkin saanut osakseen paljon kritiikkiä erityisesti asenne- ja arvoperusteisesti, ja joissain tapauksissa voidaan miettiä myös sitä, tuleeko kyseisellä toiminnalla luoneeksi palvelun, jonka hyödyntäminen edellyttää päihteiden käyttöä. (ks. Kaakinen ym. 2003, 59; Holmberg 2010, 14-15; Malinen 2007, 27; Pylkkänen 1992, 85.)

Haittojen vähentämisen ideologian ja matalan kynnyksen hyödyt käyttäjälle ja yhteiskunnalle ovat kuitenkin merkittäviä ja ne onkin vielä lyhyesti esitelty seuraavassa luettelossa:

- syrjäytymisen ehkäisy
- osallisuuden lisääminen
- elämäntilanteen parantaminen

- identiteetin vahvistaminen
- kokemus hyväksytyksi tulemisesta
- päihteidenkäytön taustatekijöihin vaikuttaminen
- konfrontaatiolla ja rajoitustoimenpiteillä luodun negatiivisen kehän katkaiseminen (konfrontaatio juomisesta lisää häpeää ja syyllisyyttä, jotka taasen lisäävät juomista)
- kriminalisoinnista aiheutuneiden haittojen ehkäisy tai lieventäminen
- oman muutoshalun vahvistuminen (paradoksaalisesti ihmisen hyväksyminen ilman muutospaineita on paras lähtökohta ihmisen omalle halulle toimia toisin)

(ks. Holmberg 2010, 14-15, 56-57; Laapio & Pajunen 2015, 9; Kaukonen 2000, 124; Malinen 2007, 35; Mönkkönen 1999, 34; Pajunen 2014, 39; Pylkkänen 1992, 82, 89-90.)

2.2 Suunnittelu

Toimintaryhmän suunnittelu on hyvä aloittaa jo varhaisessa vaiheessa, jotta sen sisällöissä pystyy hyödyntämään monipuolisia mahdollisuuksia ja esimerkiksi yhteistyökumppaneita. Suunnittelussa erityisen olennaista on ammatillisen viitekehyksen, aiempien kokemusten, asiakkailta saatujen palautteiden sekä ryhmänohjaajien vahvuuksien huomioiminen. Myös resurssien ja toimintaympäristön mahdollisuuksien sekä haasteiden tarkastelu edesauttaa onnistuneen ryhmän toteuttamisessa.

2.2.1 Ryhmän erityispiirteet ja niihin vastaaminen

Haittojen vähentämisen ideologiaan perustuvassa ryhmätoiminnassa täytyy ottaa huomioon sekä asiakaskunnan, että kyseisen ideologian erityispiirteet. Koska kyseisen toiminnan asiakasryhmän muodostavat suurimmaksi osaksi päihteidenkäyttäjät, huomioitavina erityispiirteinä voivat olla:

- sitoutumattomuus palveluihin
- vuorokausirytmien nurinkurisuus

- perustarpeiden laiminlyönti (esim. vaatetus ja ruokailu)
- päihtymys
- väkivaltatilanteiden mahdollisuus
- terveydelliset riskit (esim. tartuntataudit, heikko kunto)

(ks. Ahokas, Kajesalo & Holopainen 1998, 72-73; Malinen 2007, 39,56-57.)

Palveluihin sitoutumattomuuteen voidaan vastata hyödyntämällä monipuolisia menetelmiä niin asiakkaan tavoittamisessa kuin palvelussa kiinnipitämisessäkin. Esimerkiksi asiakasryhmän muutenkin suosimia yhteydenpitokanavia, kuten sosiaalista mediaa käyttämällä, asiakas voi olla helpommin tavoitettavissa ja sitoutettavissa palveluun. Yhteydenpitoa tulisikin jatkaa myös ensikontaktin saamisen jälkeen ja silloin jos asiakas jättää tulematta sovitulle tapaamiselle.

Elämän hallinnan puutteet ja perustarpeiden laiminlyöminen voidaan huomioida kohderyhmän kohdalla tarjoamalla useita mahdollisuuksia niin palvelumuotoon, ajankohtaan kuin varsinaiseen toimintaankin. Asiakkaille voidaan esimerkiksi tarjota vaihtoehtoisia toimintamuotoja, jos heillä ei ole riittäviä edellytyksiä (esim. asianmukainen vaatetus) suunniteltuun aktiviteettiin. Asiakkaille tulisi myös tarjota heidän vuorokausirytmilleen sopivia ja joustavia palveluaikoja, jotta ylipäänsä paikalle tulo saisi parhaat mahdolliset edellytykset.

Asiakkaiden mahdollinen päihtymystila tulee ottaa suunnitteluvaiheessa huomioon valitsemalla toiminnoiksi sellaisia aktiviteetteja, jotka eivät edellytä päihitteettömyyttä. Myös toiminnan selkeä rakenne luo osaltaan turvallista ilmapiiriä sekä ohjaajalle, että mahdollisesti päihtyneelle ryhmäläiselle (Laapio & Pajunen 2015, 11). Turvallinen ilmapiiri koostuu avoimesta ja suvaitsevaisesta kohtaamisesta, mutta myös osaltaan selkeiden rajojen asettamisesta.

Rajojen asettaminen tulee kysymykseen erityisesti silloin, jos asiakas käyttäytyy aggressiivisesti tai uhkana on väkivaltatilanteen muodostuminen. Toimintaa häiritsevää käyttäytymistä ei tarvitse eikä tulekaan sietää, mutta asiakasta tulee silti kohdella

kunnioittavasti ja hänelle tulee myöhemmin tarjota mahdollisuus osallistua ryhmään uudestaan. Turvallisuustekijöitä tulee muutoinkin korostaa, esimerkiksi ohjaamalla ryhmää useamman kuin yhden henkilön turvin sekä panostamalla aineellisten, terveydellisten ja henkisten riskin minimointiin.

Erityispiirteitä tarkastellessa on kuitenkin hyvä muistaa että päihteidenväärinkäyttäjiä ei voida pitää homogeenisenä ryhmänä muutoin kuin päihdeongelman osalta, sillä heidän elämäntilanteensa ja taustansa voivat vaihdella laidasta laitaan (Malinen 2007, 15).

2.2.2 Materiaalit, tarvikkeet ja tilat

Toiminnassa tulee huomioida käytettävissä olevat resurssit. Vaikka käytössä olisikin vain hyvin rajallinen määrä rahaa, ei toiminnan suunnittelussa kannata lannistua. Useat ryhmätoiminnassa hyödynnettävät aktiviteetit vaativatkin toimiakseen vain kotoa tai muista toimintaympäristöistä löytyviä tavaroita ja materiaalia, kuten paperia, kyniä, musiikkia sekä pelejä. Toimintaa voikin lähteä suunnittelemaan viitekehyksen ja tarkoituksen löydyttyä saatavilla olevista materiaaleista käsin. Myös ilmaisten tai lainattavien palveluiden ja materiaalien hyödyntäminen on enemmän kuin suotavaa ja esimerkiksi kirjastot sekä internet tarjoavat rajattoman määrän hyödynnettävää tietoa.

Jotta toiminnan onnistumiselle annettaisiin kuitenkin parhaat mahdolliset edellytykset, olisi hyvä, että ryhmän käytössä olisi aina sama toimiva tila, kahvittelemahdollisuus, tietokone ja internet-yhteys. Kyseiset edellytykset kuuluvatkin lähes kaikkiin ryhmätoiminnoissa käytettyjen tilojen perusvarustetasoon. Puuttuvia tarvikkeita voi kuitenkin lainata tai toimintaa voi yksinkertaisesti muokata puutteiden mukaiseksi.

Tilassa olevien tarvikkeiden lisäksi itse tilalla on suuri merkitys toiminnan monipuolisuuteen. Tilaa valitessa tulisi huomioida erityisesti se, rajoittaako päihtymys tilan käyttöä. Toimiva tila mukautuu erilaisiin toimintoihin aina keskustelusta liikunnallisiin

aktiviteetteihinkin. Tilan tulisi myös vastata turvallisuustekijöihin esimerkiksi omalla kaksilla poistumistietä.

Materiaalien, tarvikkeiden ja tilojen kriittisten vaatimusten sijaan toiminnassa tärkeimmäksi muodostuu kuitenkin aito ja välittävä kohtaaminen sekä sosiaalinen kanssakäyminen. Myös keskustelujen ja niissä hyödynnettävien luovien toimintatapojen merkitystä ei tule vähätellä. Ryhmä voikin olla onnistunut hyödyntämättä ainuttakaan materiaalia, jos sen ryhmäläiset ovat toiminnassa aktiivisia. Virikkeet tuovat kuitenkin osaltaan turvaa ja kiinnostavuutta niin ryhmänohjaajille kuin ryhmäläisillekin, erityisesti toiminnan alkuvaiheessa.

2.3 Tiedottaminen ja saattava työote

Ryhmästä tiedottamisen tavoitteena tulisi olla ryhmän tekeminen mahdollisimman helposti lähestyttäväksi ja luontevaksi osaksi asiakasryhmän hyödyntämien palvelujen muuta toimintaa. Suurena osana tiedottamista toimi Kynnyksetön-pilottiryhmän asiakkaiden kohdalla erityisesti heidän kanssaan työskentelevien työntekijöiden ja muiden tahojen motivointi toiminnan tiedottamiseen. Tiedottamisessa on hyvä hyödyntää niitä kanavia, jotka ovat kohderyhmälle luontevia. Myös tutun työntekijän merkitystä tiedottamisessa ei tule väheksyä.

Tiedottamisen konkreettiseksi välineeksi on hyvä luoda myös esimerkiksi jonkinlainen esite tai juliste. Kohderyhmän erityispiirteet huomioiden esitteestä tulisi tehdä mahdollisimman selkeä ja ytimekäs. Esitteestä tulisi käydä hyvin ilmi ryhmän paikka, aika ja toiminta. Parhaimmillaan esite jää asiakkaalle positiivisella tavalla mieleen ja toimii sitä kautta muistutuksena ryhmästä. Kynnyksetön-pilottiryhmän esitteestä (ks. Liite 1) pyrittiin luomaan selkeä, moderni ja sellainen, mikä iskisi nimenomaan nuorten miesten silmään.

Haittojen vähentämisen ideologiaan perustuvassa ryhmätoiminnassa hyvänä toimintamallina voidaan niin tiedottamisessa kuin itse toiminnassakin nähdä saattava työ-

ote. Toimintamallin tarkoituksena on tehdä ryhmään saapumisen kynnys mahdollisimman matalaksi. Saattavan työn toimintamallissa hyödynnetään asiakkaalla jo olevia työntekijäkontakteja. Uuteen ryhmätoimintaan voidaankin saapua sovitusti jo tutun työntekijän kanssa tai siirtymä ryhmään voi tapahtua luontevasti heti varatun käyntiajan jälkeen. Esimerkiksi Kynnyksetön-pilottiryhmässä pyrittiin hyödyntämään J-Nappiin sovittuja käyntiaikoja siten, että ne ajoitettaisiin kätevästi ennen ryhmätoiminnan alkamista.

3 Miten ryhmä toteutuu?

3.1 Kynnyksetön-pilottiryhmä

Kynnyksetön ryhmä toteutettiin neljän viikon aikana neljän eri teeman ympärille muotoiltuna. Teemoina toimivat kulttuuri, liikunta, yhteiskunta ja kotitalous. Ryhmäkertoja oli yhteensä kahdeksan. Ryhmä kokoontui kaksi kertaa viikossa kahden tunnin ajaksi. Kynnyksetön-ryhmän kokoontumispäiviksi valikoituivat tiistai ja torstai ja ryhmän aloitusajaksi kello 13.00.

Ryhmään osallistui yhteensä neljä J-Napin nuorta, joista kolme kävi ryhmässä useammin kuin kerran. Osallistujina toimivat silloin tällöin myös J-Napissa harjoitteluaan suorittanut opiskelija sekä J-Napin työntekijät. J-Napin harjoittelija oli asiakaskunnan kanssa samaa ikäluokkaa ja sukupuolta. Ryhmän markkinoinnin keskeisenä tekijänä olivat J-Napin työntekijät ja heidän asiakastuntemuksensa.

Ryhmäkerrat toteutettiin samaa runkoa noudattaen lukuun ottamatta liikunta-viikon tapaamiskertoja. Ryhmän tapaamiskertojen runko on esitetty yksinkertaisuudessaan seuraavassa kuviossa:



Seuraavissa alaluvuissa esitellään jokaisen Kynnyksetön-pilottiryhmän toimintakerran suunnitellut ja toteutetut aktiviteetit sekä toiminnalliset osuudet. Tulevan ryhmätöinnän suunnittelua helpottamaan toiminnan kuvailuun on lisätty myös lista tarvittavista materiaaleista ja toiminnan arvioidusta kestosta. Aktiviteetteja on arvioitu myös ryhmänohjaajien kokemusten ja ryhmäläisten palautteen perusteella. Pilottiryhmässä toteutunut toiminta on erotettu suunnitellusta toiminnasta 😊-symbolilla.

3.2 Kulttuuri

Tutustumista lempielokuvien ja –sarjojen avulla 😊

Materiaali: ei tarvita

Kesto: riippuen ryhmän koosta ja aktiivisuudesta, n. 15 min

Kuvaus: Jokainen ryhmäläinen, ohjaajat mukaan lukien, kertoo itsestään oman lempielokuvan tai –sarjan avulla. Esimerkiksi ”Hei, olen Anna ja pidän kauhuelokuvista.”

Arvio: Esittelykierron elokuvien avulla on toimiva, koska itsestään on helpompaa kertoa muille tukeutumalla johonkin konkreettiseen esimerkkiin. Aktiivisen Kynnyksetön-ryhmän kanssa kyseinen aktiviteetti vei suunniteltua enemmän aikaa ja muodosti hyvän pohjan tulevalle työskentelylle. Esittelykierron elokuvien esittelyn myötä aikaan jo runsaasti keskustelua. Kyseinen aktiviteetti ei toimi niin hyvin ryhmässä, jonka jäsenet eivät ole kiinnostuneita kyseisestä teemasta.

Repliiikitriiviä 😊

Materiaali: lista tunnettujen elokuvien repliikeistä, paperia, kyniä

Kesto: n. 15min

Kuvaus: Ryhmänohjaajat esittävät ryhmälle tietovisamaiseen tapaan repliikkejä tunnetuista elokuvista. Ryhmäläisten tehtävänä on kirjoittaa paperille oma arvauksensa siitä, mistä elokuvasta kyseinen repliikki on. Repliikkitrivian voi ryhmän koosta riippuen toteuttaa joko joukkue- tai yksilövisana.

Arvio: Hauska ja aktivoiva toiminto ryhmälle, joka on kiinnostunut elokuvista. Aktiivisesti selvästi rentoutti ryhmäläisiä ja sai aikaan leikkimielistä kisailua. Repliikkitriviasa tulee ottaa huomioon se, että repliikit tulee valita mahdollisimman monipuoliseksi niin, että myös vähäisemmällä elokuvatietoudella niistä voi saada selkoa. Repliikkitrivian ei myöskään tule kannustaa liikaa kilpailuun, jolloin se aiheuttaisi haittaa ryhmädynamiikassa.

Kuka minä olen?-peli ☺

Materiaali: post-it-lappuja, kyniä

Kesto: ryhmän koosta ja pelin vaikeusasteesta riippuen 15-30min

Kuvaus: Asetutaan istumaan rinkiin niin, että kaikki ryhmäläiset näkevät toisensa. Jokaiselle ryhmäläiselle jaetaan ryhmänohjaajat mukaan lukien yksi post-it-lappu. Lappuun kirjoitetaan joku ennalta sovittuun aihepiiriin kuuluvan henkilön nimi. Henkilöllä voidaan tarkoittaa myös fiktiivistä hahmoa tai olentoa. Lappuun kirjoitettua nimeä ei saa näyttää muille ryhmäläisille. Kun kaikki ovat kirjoittaneet jonkun henkilön nimen lappuunsa, asettaa jokainen henkilö lappun vasemmalla puolella istuvan henkilön otsaan niin, että tämä ei näe otsallaan olevaa nimeä. Nyt kaikkien ryhmäläisten tulisi nähdä muiden otsissa olevat nimet. Pelin tarkoituksena on arvata omassa otsassaan oleva nimi käyttämällä kysymyksiä, joihin muut voivat vastata joko kyllä tai ei (esim. Olenko minä mies? Olenko minä näyttelijä?). Ensimmäisenä omassa otsassaan lukevan nimen arvannut henkilö voittaa pelin.

Arvio: Kynnyksetön-pilottiryhmän kohdalla kyseinen peli nousi suosituksi, koska sitä toivottiin pelattavaksi myös sellaiselle kerralle, jolle sitä ei oltu suunniteltu. Peliä helpottaa, jos arvuuteltavaksi valittavien henkilöiden määrä on jotenkin rajattu, esimerkiksi Kynnyksetön-pilottiryhmän kohdalla aihe rajattiin elokuva-hahmoihin. Pelissä tulee huomioida ryhmäläisten tietämys arvuuteltavista hahmoista sekä se, haluavatko kaikki ryhmäläiset toimia pelin hengen mukaisesti arvaajina ja hetken aikaa muiden huomion keskipisteenä.

Elokuvatrailereiden esittely ☺

Materiaali: tietokone, internet-yhteys, (videotykki),(äänentoistovälineet)

Kesto: ryhmäläisten määrästä, aktiivisuudesta ja trailereiden kestosta riippuen 15-30min

Kuvaus: Ryhmäläiset saavat levyraadoin tapaisesti esittää halutessaan muille ryhmäläisille oman suosikkielokuvansa/-sarjansa trailerin. Toiminnan tavoitteena on saada ryhmäläiset toimimaan ikään kuin asiantuntijoina, jotka suosittelevat elokuvia ja sarjoja muulle ryhmälle.

Arvio: Aktiivisen ryhmän kohdalla kyseinen aktiviteetti toimii hyvin. Myös ryhmäläisten asiantuntijuus ja tietämys pääsevät kyseisen toiminnon kohdalla hyvin esille. Kyseisellä toiminnolla saadaan myös hyvää keskustelua aikaiseksi ja opetellaan omien mielipiteiden ilmaisemista. Kynnyksetön- pilottiryhmän kohdalla aktiviteetti sai ryhmän omasta toiveesta suuremman osuuden ryhmäkerran sisällöstä, kuin alun perin oli suunniteltu. Aktiviteetin kohdalla tulee kuitenkin ottaa huomioon makuasioista aiheutuvat erimielisyydet, jotka voivat vaikuttaa ryhmähenkeen.

Soundtrack-trivia ☺

Materiaali: tietokone, äänentoistovälineet, internet-yhteys, spotify/youtube, lista elokuvien soundtrackeista, paperia, kyniä

Kesto: arvuuteltavien soundtrackien määrästä riippuen 10-15min

Kuvaus: Tarkoituksena soittaa eri elokuvien/sarjojen soundtrackeista pieni pätkä, jonka jälkeen jokainen ryhmäläinen yrittää kirjoittaa paperille elokuvan/sarjan jonka soundtrackin hän uskoo kuulleen.

Arvio: ks. repliikkitrivia

Levyraati 😊

Materiaali: äänentoistovälineet, spotify/youtube/cd-levyjä, tietokone, internet-yhteys, paperia, kyniä

Kesto: ryhmän koosta ja musiikkikappaleiden kestosta riippuen n. 20-45min

Kuvaus: Jokainen ryhmäläinen, ryhmänohjaajat mukaan lukien, valikoi musiikkikappaleen, jonka haluaa muulle ryhmälle kuunteluttaa. Musiikkikappaleen aikana muu ryhmä tekee arvion kyseisestä kappaleesta ja antaa sille arvosanan 4-10. Kappaleen kuuntelun jälkeen ryhmäläiset kertovat arvionsa kappaleesta ja pisteet lasketaan yhteen. Lopuksi kappaleen valinnut ryhmäläinen voi kertoa biisivalinnan syyn. Eniten pisteitä saanut musiikkikappale valitaan ryhmän suosituimmaksi.

Arvio: Musiikista kiinnostuneelle ryhmälle oiva keino laajentaa musiikkitietämystään. Herätti Kynnyksetön-pilottiryhmässä paljon keskustelua, minkä vuoksi vei suurimman osan ryhmäkerralle varatusta ajasta. Kynnyksetön-pilottiryhmä sai aikaan rehellistä, kunnioittavaa ja avointa keskustelua musiikista, sen merkityksestä ja eri tyylilajeista. Kyseisen aktiviteetin kohdalla tulee miettiä sitä, voidaanko jokaisen ryhmän kohdalla järjestää niin sanottua äänestystä kappaleista. Tulee myös nähdä se vaihtoehto, että kaikki ryhmäläiset eivät omia arvioitaan/kappalevalintojaan halua muulle ryhmälle jakaa.

Oman elämän soundtrack

Materiaali: tietokone, internet-yhteys, äänentoistovälineet, (paperia, kyniä, lehdistä leikattuja kuvia, liimaa)

Kesto: ryhmän koosta riippuen n.10-30min

Kuvaus: Aktiviteetin tarkoituksena on luoda omalle elämälle soundtrack tai valita tunnuskappale. Toteutustapoja on monia: 1) ryhmäläinen voi valita itselleen tunnuskappaleen, jonka jakaa muulle ryhmälle 2) ryhmäläinen voi muodostaa paperille kuvia ja tekstejä hyödyksi käyttäen oman elämänjanansa, johon liittyy musiikkikappaleita 3) ryhmäläinen voi listata elämänsä soundtrackin paperille ikään kuin soittolistaksi. Teos/valinta/valinnat voidaan halutessa esitellä muille ryhmäläisille.

Arvio: Musiikki voi herättää ihmisissä hyvinkin vahvoja tunteita, minkä vuoksi kyseisen aktiviteetin kohdalla turvallisen ja avoimen ilmapiirin merkitys ryhmässä kasvaa. Toiminnon toteutustapa tulee valita ryhmäläisten mukaan ja heitä kuunnellen. Aktiviteetti voi nostattaa esille vahvojakin tunteita ja asioita, joita ryhmänohjaajan tulee olla valmis käsittelemään ryhmäläisten kanssa.

Leffa-alias

Materiaali: tunnettujen elokuvien nimiä sisältävät laput (ks. Liite 3), sekuntikello/tiimalasi

Kesto: ryhmän koosta riippuen 15-30min

Kuvaus: Tarkoituksena on joko pareittain tai ryhmänä selittää vuorotellen omalle parille/ryhmälle lapussa olevan elokuvan nimi. Selityksessä ei saa käyttää elokuvan nimessä olevia sanoja. Se pari/joukkue, jolla on eniten arvattuja elokuvia ennalta määrättyjen kierrosten jälkeen, voittaa pelin.

Arvio: Kyseisessä pelissä tulee ottaa huomioon ryhmadynamiikka sekä ryhmäläisten pari- ja ryhmätyötaidot. Peli vaatii nopeaa reagoitua ja verbaalista ilmaisua, mikä voi aiheuttaa kohderyhmälle haasteita. Peli on kuitenkin helposti muokattavissa ryhmän tarpeisiin esimerkiksi käytetyn ajan ja selitettävien sanojen valinnan suhteen.

Musiikkiterapia

Materiaali: tietokone, internet-yhteys, äänentoistovälineet, paperia, värikyniä

Kesto: n.30 min

Kuvaus: Valitaan ennalta kolme toisistaan poikkeavaa musiikkikappaletta (esim. Biosphere – Sphere of no form, Quirky Background Music – Cheerful Whistling Ukulele Instrument ja Enya- Isobella). Jokaista kappaletta kuunnellessa ryhmäläinen joko kirjoittaa kaikki mahdolliset kappaleen mieleen tuomat ajatukset/sanat/lauseet tai piirtää/värittää kappaleen tuomien tunteiden pohjalta. Kappaleen kuuntelun jälkeen kokemukset voidaan käydä läpi yhdessä tai tuotoksen voi pitää myös vain omana tietonaan. Käsittelyn jälkeen tuotokset tuhotaan, millä pyritään luomaan konkreettinen mielikuva siitä, että kappaleen herättämät tunteet on nyt läpikäyty.

Arvio: Aktiviteetti voi joidenkin ryhmäläisten kohdalla helpottaa heidän tunteiden ilmaisuaan. Kappaleiden herättämien kokemusten jakaminen voi herättää hyvää keskustelua ja laajentaa omaa näkökulmaa asioihin. Toisaalta kyseinen aktiviteetti voi herättää myös negatiivisia tuntemuksia, jolloin ryhmänohjaajan tulee olla valmis käsittelemään niitä ryhmäläisten kanssa yhdessä tai erikseen.

3.3 Liikunta

Kamppailulaji-harjoitukset ☺

Materiaali: patjat

Kesto: n. 1,5h.

Kuvaus: Kaiken liikunnallisen toiminnan alussa on hyvä lämmitellä esimerkiksi olkapäähipan avulla. Lämmittelyn jälkeen kamppailulajeihin perehtynyt ohjaaja opettaa tekniikkaharjoitteita, joihin kuuluu esimerkiksi oikeanlainen kaatuminen patjalle. Tekniikkaharjoitteiden jälkeen ryhmäläiset tekevät venytysarjan.

Arvio: Kynnyksetön-pilottiryhmässä liikunta-viikolle osallistui vain yksi henkilö, mutta palautteen perusteella kamppailulaji-harjoitukset olivat osuva valinta aktiviteetiksi. Harjoituksissa tulee kuitenkin ottaa huomioon se, että ohjaajan tulee omata tietämystä ja kokemusta lajista. Harjoitukset eivät myöskään saa olla liian vaativia, eikä niihin voi kuulua hyökkäviä harjoitteita, kuten lyöntejä tai vastaavia. Tämän vuoksi juuri esimerkiksi kaatumisharjoitukset ovat aloittelijoille sopivia, jos ne huomioidaan tilan ja materiaalien, eli patjojen hankinnassa.

Alkulämmittelyksi ehdotetussa olkapäähipassa tulee muistaa se, että ryhmäläiset eivät välttämättä halua osallistua toimintaan jossa joutuu koskettamaan toista. Toiminnoille onkin hyvä kehittää aina joku varavaihtoehto, ja ryhmäläisille tulee tehdä selväksi, että mihinkään toimintaan ei painosteta.

Footbag

Materiaali: footbag-pallo(ja)

Kesto: niin kauan kuin ryhmäläiset jaksavat, esimerkiksi 30 min – 1h.

Kuvaus: Riippuen ryhmäläisten tasosta, footbagin kanssa voi harjoitella yksinkertaista pomputtelua tai pelata peliä. Pelissä ryhmäläiset asettuvat ringiin ja pyrkivät pitämään footbag-pallon ilmassa pomputtelemalla sitä jaloilla henkilöltä toiselle. Sama henkilö voi pomputella palloa useasti, ja pallon tippuessa pallo heitetään takaisin polvelle. Kun pallo on pompannut ilmaan vähintään kolmesti kahden ihmisen toimesta, sen saa ottaa kiinni. Jos pallon saa ilmasta kiinni, sillä voi yrittää polttaa muita

pelaajia ja näin ollen tiputtaa heidät pelistä. Pelistä tippuu kun pallo osuu joko heiton tai pompun seurauksena muualle kuin jalkoihin tai päähän. Jos pallon kuitenkin saa kiinni toisen polttoheitosta, heittäjä tippuu pelistä. Viimeisenä rinkiin jäävä voittaa pelin.

Arvio: Footbagissa kannattaa muistaa ryhmäläisten erilaiset lähtötasot, jotta toiminta pysyisi mielekkäänä eikä olisi liian haasteellista. Myös tilan rajoitukset tulee huomioida, ja peliä olisikin parasta pelata ulkona sään niin salliessa.

Köyhän miehen olympialaiset

Materiaali: saapas/kenkä, jokin viestikapulaksi kelpaava esim. keppi, kaksi pulloa, narua, kaksi kynää, kaksi pingispalloa.

Kesto: n. 1h.

Kuvaus: Olympialaisten rastipisteisiin voi valita asiakkaiden mielenkiinnon kohteiden ja toimintaympäristön olosuhteiden mukaisesti erilaisia toimintoja. Olympialaisissa voi olla esimerkiksi saappaanheittoa, joukkueviesti yhdistettynä kynä-pulloon –kisaan ja pingispallon puhalluskisa.

Saappaanheiton säännöt ovat yksinkertaiset, eli pisimmälle heittänyt voittaa. Tavallista joukkueviestiä voi muokata sillä, että viestimatkan toisessa päässä henkilön tulee yrittää saada lantiolle sidottu roikkuva kynä pullon sisälle, käsiä käyttämättä. Pingiskisassa palloa taas yritetään liikuttaa tasaisella alustalla mahdollisimman pitkälle yhdellä puhalluksella.

Arvio: Olympialaisissa kannattaa välttää fyysisesti liian kuormittavia aktiviteettejä, sillä kaiken toiminnan tulee soveltua myös päihtyneelle. Olympialaisten kisailuista kannattaa pyrkiä tekemään joukkuemuotoista, jotta kukaan yksittäinen henkilö ei kokisi epäonnistumisen tunteita. Samasta syystä myös liiallista kilpailullisuuden korostamista tulee välttää.

Rentoutus

Materiaali: musiikki (esim. Enya – Caribbean blue tai Yiruma – Moonlight), patjat

Kesto: n. 20 min.

Kuvaus: Ryhmäläiset asettuvat patjoille makaamaan, halutessaan silmät kiinni. Ryhmänohjaaja laittaa rentouttavaa musiikkia soimaan ja puhuu ryhmäläisille rauhallisella äänellä. Ohjaaja käy puheessaan läpi kaikki kehonosat ja pyytää ryhmäläisiä keskittymään pelkästään juuri kerrottuun kehonosaan. Puheen alussa kehoitetaan siis miettimään varpaiden rentouttamista, sitten nilkkojen ja säärien ja siitä jatketaan aina ylöspäin. Viimeisenä ohjaaja kehottaa rentouttamaan mielen päästämällä irti kaikista ajatuksista. Rentoutuksessa tulee edetä hitaasti ja taukoja pitäen. Rentoutuksen jälkeen myös toiminnan lopettaminen tulee tehdä hallitusti.

Arvio: Rentoutus sopii useammankin toimintakerran lopetukseen, mutta siinä on huomioitava se, että joillekin asiakasryhmän edustajille pysähtyminen ja omien ajatusten kohtaaminen voi olla haastavaa. Rentoutuksessa tärkeintä on rauhallisuus ja esimerkiksi valot on hyvä sammuttaa toiminnan ajaksi.

3.4 Yhteiskunta

Päivän lööpit 😊

Materiaali: tietokone/päivän lehtiä, internet-yhteys, (videotykki)

Kesto: n.15-20min

Kuvaus: Tarkoituksena herättää ryhmässä keskustelua yhteiskuntaan liittyviin aiheisiin päivän lööppien kautta. Lööppejä voidaan ryhmän kanssa lukea joko päivän lehdistä tai internetistä sanoma- ja iltapäivälehtien sivuilta.

Arvio: Hyvä tapa herättää keskustelua ajankohtaisista asioista. Kyseinen aktiviteetti lisäsi Kynnyksetön-pilottiryhmän kohdalla paljon keskustelua myös uutiskynnyksen ylittämisen rajasta ja uutisoinnissa käytettävistä otsikoista. Myös mediasta keskusteltiin. Aktiviteetti ei välttämättä toimi sellaisessa ryhmässä, jossa keskustelun ylläpitäminen on haastavaa.

Yhteiskunnalliset väittämät 😊

Materiaali: lista yhteiskunnallisista väittämistä (ks. Liite4), vihreä ja punainen lappu jokaiselle ryhmäläiselle

Kesto: ryhmän koosta riippuen n.30-40min

Kuvaus: Ryhmänohjaaja lukee listasta yhteiskunnallisen väittämän, johon ryhmäläiset vastaavat äänestämällä joko vihreällä tai punaisella lapulla. Vihreä lappu tarkoittaa kyseisen väittämän puoltamista ja punainen taas vastustamista. Äänestäminen voidaan järjestää joko suljetulla lippuäänestyksellä tai niin, että jokainen näyttää omaa lappuaan koko ryhmälle. Äänestyksen jälkeen tuloksista keskustellaan.

Arvio: Kyseinen toiminto on hyvä tapa herättää ryhmäläisissä yhteiskunnallista ja ajankohtaista keskustelua, mutta osaltaan se voi johtaa jopa väittelyn kaltaisiin tilanteisiin. Kynnyksetön-pilottiryhmän kohdalla kyseinen aktiviteetti toteutettiin niin, että kaikki näkivät toisten antamat äänet. Kyseisestä järjestelystä ei seurannut mitään haittoja vaan päinvastoin se herätti paljon hyvää ja arvokasta keskustelua. Väittämien valinnalla ja avoimen ja suvaitsevaisen ilmapiirin luomisella voidaan välttää ristiriitatilanteita, joita aktiviteetti voi aiheuttaa.

Unelmien Suomi 😊

Materiaali: fläppitaulu ja tusseja

Kesto: n.10-20min

Kuvaus: Kootaan yhdessä ryhmäläisten kanssa fläppitaululle asioita, joista Unelmien Suomi heidän mielestään koostuu. Herätellään keskustelua siitä, mitä nykyisessä Suomessa tulisi muuttaa, jotta asiat olisivat paremmin.

Arvio: Havainnollistavalla menetelmällään toiminto auttaa ryhmäläisiä tuomaan esille myös niitä epäkohtia, jotka vaikuttavat heidän omaan elämäänsä. Koska kyseessä on Unelmien Suomen muodostaminen, annetaan ryhmäläisille mahdollisuus käyttää mielikuvitustaan ja esittämään toiveitaan sekä haaveitaan. Jos kyseinen aktiviteetti ei toimi ryhmän yhteisenä tehtävänä, voi jokainen ryhmäläinen tuottaa paperille myös oman Unelmien Suomensa. Kynnyksetön-pilottiryhmässä aktiviteetti antoi aihetta jo syvemmällekin pohdinnalle ja keskustelulle Suomen tilanteesta. Samalla myös esille nousi hienoja ajatuksia muun muassa siitä, miten nuorten palveluita voitaisiin kehittää parempaan suuntaan.

Vieraileva päihdetyöntekijä

Materiaali: ei tarvita

Kesto: n.1h

Kuvaus: Ryhmässä toteutettavan päihde-teeman tueksi olisi ryhmään hyvä saada vierailijaksi joku päihdetyön asiantuntija. Vierailija voisi oman työnsä kautta pyrkiä nostattamaan ryhmäläisten keskuudessa keskustelua päihteistä ja yhteiskunnasta. Erilaiset päihteisiin liittyvät väittämät, tilastotiedot ja konkreettiset esimerkit voisivat osaltaan auttaa ryhmää käsittelemään kyseistä aihetta. Aiheesta pyritään keskustelemaan rehellisesti ja suoraan.

Arvio: Päihdekeskustelua tulisi herätellä arvostavasti ja suvaitsevaisesti niin, ettei kenenkään mielipidettä tultaisi tuomitsemaan. Kyseistä teemaa tulisi kuitenkin käsitellä myös faktojen valossa siten, etteivät päihteisiin liittyvät vääristymät ottaisi keskustelussa valtaa. Lähestymistapa kyseiseen aiheeseen tulisi valita ryhmän tarpeiden

mukaan, mutta ilmapiiri tulisi kuitenkin luoda sellaiseksi, että päihteistä puhuminen on sallittua.

Keskustelua alkopoli-pelikorttien avulla

Materiaali: alkopoli-pelikortit

<http://www.mll.fi/@Bin/12776293/MLL+JOAS+liite+4.pdf>

Kesto: n.30min

Kuvaus: Pelikorttien tarkoituksena on johdatella keskustelua päihteisiin ja niiden käyttöön. Aihetta pyritään kysymyksien ja väittämien kautta tarkastelemaan niin yksilön, perheiden kuin yhteiskunnankin näkökulmasta. Toiminnon avulla ei yritetä keskustella vain yksilön omasta päihteidenkäytöstä vaan siitä, miten hän suhtautuu esimerkiksi ystäviensä päihteidenkäyttöön.

Arvio: ks. Vieraileva päihdetyöntekijä

3. 5 Kotitalous

Unelmien koti ☺

Materiaali: Fläppitaulu tai muu iso kirjoitusalue, kynät

Kesto: n. 30 min.

Kuvaus: Jokainen ryhmäläinen kertoo vuorollaan millainen hänen Unelmien kotinsa olisi. Ryhmäläisten yhtenevistä unelmakodin piirteistä kootaan fläppitaululle ryhmän yhteinen Unelmien koti. Toiminnan tarkoituksena on herättää keskustelua asumiseen liittyvistä haaveista sekä siitä mitä haaveiden toteuttaminen edellyttäisi.

Arvio: Unelmien koti herätti Kynnyksetön-pilottiryhmässä keskustelua, ja sen myötä oli hyvä tarkastella myös elämänhallintaan olennaisesti liittyviä kysymyksiä, kuten toimeentuloa. Kuten muissakin keskustelua herättelevissä toiminnoissa, myös Unelmien kodista puhuttaessa, ryhmäläisille tulee antaa lupa jakaa ajatuksiaan juuri sen verran kuin haluaa.

Vierailija tuetun asuminen palveluista

Materiaali: esitteitä asumiseen liittyvistä palveluista, Kela:n tai sosiaalitoimiston hakemusohjia (esim. asumistukihakemus)

Kesto: n. 1h.

Kuvaus: Vierailijaksi olisi hyvä saada joku sellainen henkilö, joka osaa kertoa asiakasryhmälle suunnatuista asumisen palveluista. Vaihtoehtoisesti myös ryhmänohjaaja voi ottaa selvää palvelumuodoista, ja kertoa niistä ryhmäläisille. Tietopaketin lisäksi toimintakerralla olisi hyvä tutustua esimerkiksi asumiseen liittyvien tukien hakemiseen. Myös monien asumispalveluiden ohessa toimiviin päiväkeskuksiin tutustuminen voi kuulua toimintakerran ohjelmaan.

Arvio: Asumisen palveluista tulisi kertoa innostavasti, jotta ryhmäläiset jaksavat kuunnella. Palveluja ei tulisi myöskään tuputtaa ryhmäläisille, jolleivät he itse koe niille tarvetta. Jotta toimintakerta ei olisi liian teoriapainotteinen, siihen kannattaa yhdistää jotain toiminnallista ja positiivista ilmapiiriä nostattavaa.

Leipominen

Materiaali: vehnä jauhoja, vettä, suolaa, sokeria, hiivaa, rypsiöljyä, maitoa, kananmunia, margariinia, kumihanskoja, leivontavälineet ja uuni.

Kesto: 2h

Kuvaus: Leivontakerran aluksi käydään läpi keittiötyöskentelyyn vaadittava käsihygienia ja sen jälkeen osa porukasta ohjeistetaan tekemään sämpylöitä ja loput pullia. Helpot ohjeet molempiin leivonnaisiin löytyvät liitteistä (liite 3). Toimintakerran loppuksi ryhmäläiset saavat nauttia tekemistään leivonnaisista.

Arvio: Kuten mikä tahansa muukin toiminta, myös leipominen voi olla joidenkin ryhmäläisten mielestä tylsää tai tarpeetonta, joten ryhmäläisten mielipiteitä toimintaan kannattaa kysyä jo suunnitteluvaiheessa. Leivonnassa tulee myös asiakasryhmän erityispiirteet huomioiden panostaa hygieniaan ja turvallisuustekijöihin esimerkiksi uunia käsiteltäessä. Tämän käsikirjan muihin toimintaehdotuksiin verraten leivonta on haasteellisempi toteuttaa, sillä se edellyttää eniten rahallista panostusta sekä keittiötiloja.

4 Miten toimia jatkossa?

Kuten usein todetaan, myös hyvässä toiminnassa on aina jotain kehittämisen varaa. Tärkeimmäksi kehitysideaksi Kynnyksetön-pilottiryhmästä nousi vastaavan ryhmätoiminnan jatkaminen muodossa tai toisessa. Pilottiryhmä kesti vain neljä viikkoa, mutta potentiaalia jatkamiselle olisi ollut. Ryhmästä saatu palaute oli hyvin positiivista ja ryhmäläisten palautteissa kehitysideoiksi nousi tiettyyn teemaan kohdennetut ryhmät sekä vielä miehisemmät teemat kuten urheilu, pelit ja teknologia.

Vaikka osa ryhmäläisistä toivoi jatkossa kohdennetumpia ryhmiä, olisi silti hyvä jatkaa myös toimintoja joissa toteutetaan useampaa teemaa. Useampaa teemaa hyödyntävään toimintaan osallistuminen on helpompaa, koska aiheista voi valita esimerkiksi pelkästään itseä kiinnostavat. Ohjaajien näkökulmasta useampi teema myös mahdollistaa monipuolisemman toiminnan sekä ryhmän jatkuvan kehittymisen.

Jo aiheeseen tutustuessa esille nousi se seikka, että vastaavaa ryhmätoimintaa on todella vähän. Suurin osa ryhmistä, jotka toteuttavat haittojen vähentämisen ideologiaa, pitävät kohderyhmänään esimerkiksi ikääntyneitä (kts. Laapio & Pajunen 2015). Nuorilla syrjäytyneillä on kuitenkin vahva tarve saada päivään sisältöä ja erityisesti päihteistä vapaata toimintaa, joten ryhmätoimintaa voisi jatkaa esimerkiksi kiinteinä viikoittaisina tapaamisina. Erityisesti juuri avohuollon palveluissa olennaiseksi nousee tuen jatkuvuus, sillä päihderiippuvaisen on tärkeää pystyä tekemään pieniä ja arkipäiväisiä valintoja vastustaakseen päihteiden käyttöön liittyvää elämäntapaa (Mönkkönen 1999, 19).

Koska ryhmätoiminnan voidaan nähdä tukevan yksilön osallisuutta, tulisi tällaisen toiminnan suunnittelussa ottaa tasa-arvoisesti huomioon kaikki yhteiskunnan jäsenet. Vaikka päihteiden käyttö voi vaikuttaa ihmisen osallisuuteen sitä heikentävästi, ei sen voida kuitenkaan nähdä poissulkevan sitä automaattisesti. Jo pelkkä asenne-muutos päihteidenkäyttäjiä kohtaan voi vaikuttaa heidän osallisuuteensa antamalla sille enemmän mahdollisuuksia. (Särkelä 2009, 49-51,62-64.) Haittojen vähentämi-

sen ideologian mukaisesti toteutettu toiminta antaa selkeän väylän, jonka kautta päihteidenkäyttäjälle luodaan mahdollisuus osallisuuteen.

Jatkossa ryhmätoiminnan järjestämisessä tulisi kiinnittää vieläkin enemmän huomiota ryhmästä tiedottamiseen. Yhdessä ryhmäläisen palautteessa oli risuina mainittu tiedottamisen vähyyt. Esimerkiksi sosiaalista mediaa voisi hyödyntää tulevien ryhmien markkinoinnissa entistäkin enemmän. Erityisesti J-Napilla olisi tähän edellytyksiä, sillä se toimii jo useassa sosiaalisen median väylässä.

Myös saattavan työn mallin juurruttaminen tulevien ryhmien toteuttamiseen on tärkeä kehitysaskel. Jatkossakin ryhmäläisiä voisi saada toimintaan paremmin suunnitelmalla käyntiajat niin, että niistä voi luontevasti siirtyä ryhmätoimintaan. Mallia toteutettiin jo Kynnyksetön-pilottiryhmässä, joten toimintamallin jatkamisen toivotaan olevan luontevaa. Ryhmän toteuttamisen kannalta tärkeän asenneilmapiirin kehittämisen tulisi myös olla osa jokaisen päihteidenkäyttäjien kanssa työskentelevän ammattilaisen identiteettiä.

5 Ryhmänohjaaja, muista nämä!

- Arvosta asiakkaita!
- Huomioi matalan kynnyksen kriteerit!
- Vältä paradoksi, jonka mukaan toimintaan osallistuminen edellyttää päihteiden käyttöä!
- Älä aseta asiakkaalle muutospaineita!
- Luo toiminnan tavoitteet yhdessä asiakkaan kanssa!
- Huomioi toiminnan suunnittelussa asiakasryhmän erityispiirteet!
- Ota asiakkaat mukaan toiminnan suunnitteluun!
- Suunnittele toiminnalle useita varavaihtoehtoja!
- Ole sopeutuvainen muutoksiin!
- Älä takerru resurssien puutteeseen!
- Valitse sopiva tila huomioiden kohderyhmä ja toiminta!
- Huomioi turvallisuustekijät!
- Valitse toimintakertojen aloitusaika ja kesto asiakasryhmä huomioiden!
- Tiedota ryhmästä selkeästi ja useiden kanavien kautta!
- Hyödynnä saattavaa työtettä!
- Jatka yhteydenpitoa ja toimintaan sitouttamista koko ryhmätöiminnan ajan!
- Ota kaikki ryhmäläiset huomioon!
- Käytä luovuutta!
- Luo positiivista ja innostavaa ilmapiiriä omalla asenteellasi!

Lähteet

Ahokas, H., Kajestalo, K. & Holopainen, A. 1998. Pilvilinnoja vai kunnan rakenteita? – huumeasiakas hoitojärjestelmässä: raportti Monipäihdeprojektin toiminnasta Kettutien A-poliklinikalta 1993-1995. Helsinki: A-klinikasäätiö.

Holmberg, J. 2010. Päihderiippuvuudesta elämänhallintaan. Helsinki: Edita publishing oy.

Kaakinen, J., Törmä, S., Huotari, K. & Inkeroinen, T. 2003. Raha-automaattiyhdistyksen rahoittaman huumeiden vastaisen työn ja matalan kynnyksen palvelujen merkitys. RAY:n avustustoiminnan raportteja 10. Helsinki: Sosiaalikehitys.

Laapio, M-L. & Pajunen, T. 2015. Ihminen kelpaa sellaisena kuin on - Pilkeohjaajan käsikirja. Helsingin diakonissalaitos. Helsinki: Grano.

Malinen, A. 2007. Pakko ja autonomia – Päihteidenkäyttäjä sosiaali- ja päihdehuollossa. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja. B raportteja 35. Tampere: Juvenes Print.

Mönkkönen, K. 1999. Solmusta kiinni – Nuorten päihdetyön opetusmoniste. Pohjois-Savon ammattikorkeakoulun julkaisuja D 3/1999. Helsinki: Hakapaino.

Pajunen, T. 2014. Pilke-työn merkitys ikääntyneen arjen hallinnassa. Teoksessa Kaikki hyvin kotona?. Toim. M-L. Laapio ja K. Hänninen. Sininauhaliitto, 37-48.

Pyökkänen, K. 1992. Syy vai seuraus? Kysymyksiä ja vastauksia huumeista. 2. p., uud.p. Kansalaiskasvatuksen keskuksen julkaisuja 95.

Saarnio, P. 2009. Kun jalat vievät viinakauppaan – pohdintoja riippuvuudesta ja toipumisesta. Teoksessa Ihan oikea ihme – kirjoituksia päihdetyöstä. Toim. K. Kaipio ja A. Ruisniemi. Kaanpää: Vapaan alkoholihuollon kannatusyhdistys VAK, 176-184.

Salakari, J. 2001. Huumeiden merkityksistä psykiatrian kannalta. Teoksessa Pyhä huumesota – Huume politiikan pelkoja ja utopioita. Toim. T. Onnela. Uudenkaupungin paino, 97-126.

Särkelä, M. 2009. Miten huono-osainen voi olla osallinen? - Tarkastelussa päihteidenkäyttäjien, toimeentulotuen saajien, vankien ja asunnottomien osallisuus ja aktiivinen kansalaisuus. Pro gradu- tutkielma. Jyväskylän yliopisto, yhteiskuntatieteiden- ja filosofian laitos, yhteiskuntapolitiikka/kansalaisyhteiskunnan asiantuntijuuden maisteriohjelma. Viitattu 6.5.2015. https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/21271/URN_NBN_fi_jyu-200907071760.pdf

Liitteet

Liite 1 Kynnyksetön-pilottiryhmän mainos

KYNNYKSETÖN

Hei, sinä nuori mies! Tervetuloa J-napin
avoimeen Kynnyksetön-ryhmään.

Luvassa mm. mielenkiintoisia vierailijoita, keskustelua,
kahvia, pientä purtavaa, mukavaa yhdessä oloa jne.

Ryhmä toteutetaan 20.1. alkaen
tiistaisin ja torstaisin klo 13-15.

Toiminta pyörii viikottain eri teemojen ympärillä.

KULTTUURI	Ti 20.1. ja To 22.1.
LIIKUNTA	Ti 27.1. ja To 29.1.
YHTEISKUNTA	Ti 3.2. ja To 5.2.
KOTITALOUS	Ti 10.2. ja To 12.2.

Ryhmä toimii J-Napin tiloissa. Ei ilmoittautumisvelvollisuutta.
Lisätietoa J-Napin työntekijöiltä.



Liite 2 Repliikkitrivia

"I must confess to you, I'm giving very serious thought... to eating your wife." (Hannibal)

"Voi vittu! Täs on mailimittari" (Kummeli kultakuume)

"Play it again, Sam" (Casablanca)

"Martini, shaken, no stirred." (James Bond)

"Now life is a bitch and so am I." (Batman returns/Catwoman)

"How much can you know about yourself if you have never been in a fight?" (Fight club)

"Do you feel lucky? Well, do ya punk!" (Dirty Harry)

"No fucking shit lady! Do I sound like i'm ordering a pizza?" (Die hard)

"Luke.. I'm your father" (Star wars)

"Say hello to my little friend!" (Scarface)

"I want you to hit me as hard as you can!" (Fight Club)

"I'll make him an offer he can't refuse." (The Godfather)

"To win war, you got to become war." (Rambo)

"Say 'What' one more time...say it.I dare you...I DOUBLE dare you!!!" (Pulp Fiction)

"Yippie Kay-Ay motherfucker!" (Die Hard)

"I was born ready, motherfucker." (Blade 3)

"I'll be back." Terminaattori

"Houston, we have a problem." Apollo 13

"May the force be with you." Star Wars

"Toto, I've got a feeling we're not in Kansas anymore." (The Wizard of Oz)

"I see dead people." (Sixth sense)

"Hasta la vista, baby." (Terminator 2: Judgment Day)

"My precious." (Lotr)

"I'm the king of the world!" (Titanic)

Liite 3 Esimerkkejä Leffa-aliaksen elokuvista

Saksikäsi Edward

Pirates of the Caribbean

Kummisetä

Titanic

Uhrilampaat

Leijonakuningas

Hohto

Die Hard

Fight Club

Tähtien Sota

Tappajahai

Taru sormusten herrasta

Kill Bill

Tuntematon sotilas

Muumipeikko ja pyrstötähti

Matrix

Jurassic Park

King Kong

Batman

Liite 4 Yhteiskunnalliset väittämät

Samaa sukupuolta oleville pareille tulisi sallia kirkollinen vihkiminen.

Kannabis tulisi laillistaa.

Suomessa tulisi olla muu valtion uskonto kuin luterilaisuus.

Suomen lainsäätöä tulisi kiristää.

Sananvapautta tulisi rajoittaa.

Suomesta pitäisi tulla monarkia.

Äänestysikää tulisi laskea.

Suomessa pitäisi ottaa käyttöön kansalaispalkka.

Suomen verotusta tulisi lieventää.

Abortti on vain naisen päätös.

Toimeentulotuki on riittävän suuri.

Nuorilla on tarpeeksi kanavia vaikuttaa Suomessa.

Suomi on hyvinvointivaltio.

Puolueet madaltavat kansalaisten kynnyksiä vaikuttaa.

Politiikka ei kiinnosta nuoria.

Sosiaalinen media on hyvä asia.

Liite 5 Leivontaohjeet

Sämpylät:

Lämmitä vesi kädenlämpöiseksi. Mittaa kulhoon noin 7 dl jauhoja, 1 tl suolaa ja 1 rkl sokeria. Murena joukkoon 50g hiivaa. Lisää 2 rkl rypsiöljyä ja 3 dl vettä. Vaivaa ainekset voimakkaasti joustavaksi taikinaksi käsin tai koneella. Pyöritä taikina heti sen jälkeen tangoksi jauhotetulla pöydällä. Jaa tanko 12 palaan. Pyöritä palat sileiksi puliksi. Nosta ne voidellulle tai leivinpaperilla päällystetylle pellille. Kuumenna uuni 225 asteeseen. Kohota sämpylöitä leivinliinan alla 20-30 minuuttia ja kypsennä uunin keskiosassa 8-10 minuuttia.

Pullat:

Vatkaa 1 muna ja 100 g sokeria vaahdoksi. Lisää joukkoon 0,5l haaleaa maitoa, 30g hiivaa, 1 tl suola ja 0,5kg vehnä jauhoista. Sekoita taikina puhtaalla kädellä, samalla loput 0,5kg vehnä jauhoista lisäten. Kun kaikki vehnä jauhot on lisätty, sekoita joukkoon 100g rasvaa. Alusta taikinaa hyvin. Peitä taikina leivinliinalla ja anna kohota noin 1 tunti kaksinkertaiseksi. Paista pullia noin 12 min 225°C.