



Kainuun sote

Voimaa ryhmästä käsikirja

Osallisuutta ja sosiaalista toimintakykyä vahvistamassa kuntouttavassa sosiaalityössä ja ryhmässä

Kainuun sote
Pohjolankatu 13
87100 Kajaani
Puh. 08 615 541
Faksi 08 6155 4270
kirjaamo@kainuu.fi
sote.kainuu.fi
Kanne kuvat:
Pixabay
Tuikka Anne

ISSN 2323-8194
ISSN 2323-8232

Voimaa ryhmästä käsikirja

Osallisuutta ja sosiaalista toimintakykyä
vahvistamassa kuntouttavassa sosiaalityössä
ja ryhmässä

Käsikirjan laatija:
ISO SOS Kainuun osahanke
Kehittäjäsosiaalityöntekijä Anne Tuikka

Kainuun sote 2019

D:43

Tiivistelmä

Tämän käsikirjan tavoitteena on tukea ja vahvistaa aikuissosiaalityössä osallisuutta ja sosiaalista toimintakykyä vahvistavaa kuntouttavaa sosiaalityötä. Sosiaalityöllä tulisi saada aikaan vaikuttavuutta. Tarvitsemme yksilötyön rinnalle asiakastarpeita vastaavia ryhmiä, joiden vaikuttavuus on kaikille toimijoille merkityksellistä ja voimauttavaa.

ISO SOS Kainuun osahanke järjesti keväällä 2019 Kainuun soten sisäisesti valmennusta ryhmänohjauksesta ja kämppäkuntoutuksesta. Valmentajina toimivat vankan ammattitaidon ja vaikuttavuutta osoittavaa työtä toteuttaneet päihdetyön sosiaalityöntekijät Reija Heikkinen ja Yrjö Sorvari, sekä Sotkamon mielenterveyden tutki ry:n toiminnanohjaaja Teija Mankinen.

Lisäksi ISO SOS Kainuun osahankkeen ryhmäkokeiluna toteutettiin Hahmoterapiaryhmiä, sekä Leidit Laiturilla kuntoutuskokonaisuus. ISO SOS – hankkeella toteutettu projektitutkimus mahdollisti toteutetun työn vaikutusten esiin nostamisen.

Raportti antaa lisäarvoa myös Kainuussa Virta II – hankkeessa vuonna 2016 tuotetulle VAHVISTU Sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoiminnan käsikirjalle.

*”Kaikilla ihmisillä on potentiaalia
kasvuun ja muutokseen”*

Sisällys

1. Johdanto.....	5
2. Kuntouttavan sosiaalityön lähtökohtia	6
3. Osallisuuden vastaparina ulkopuolisuus	7
4. Osallisuus toiminnallisuuden näkökulmasta	8
5. Vaikuttavuuden arviointi osana toimintoja.....	9
6. Tsemppiä ja vinkkejä ryhmänohjaukseen	10
7. Kämppekuntoutus tutuksi	13
8. Pohdintaa ja ajatuksia jatkokehittämiseen	17
Lähteet.....	18
Liitteet	20

1. Johdanto

Kuntouttavan sosiaalityön tarve ja merkitys aikuissosiaalityössä on vahvistumassa. Käsitteenä sitä tulee tarkastella, jotta sitä työmuotona osattaisiin toteuttaa ja saada aikaan sille ominaista vaikuttavuutta. Tämän käsikirjan aiheet ovat keskeisiä puhuttaessa tämän päivän yhteiskunnassa toteutettavasta aikuissosiaalityöstä.

Pitkäaikaistyöttömyys, päihde- ja mielenterveysongelmat, asunnottomuus, rikollisuus, köyhyys, huono-osaisuus, maahanmuutto ja syrjäytymisriskit luovat kasvavaa tarvetta kuntouttavalle sosiaalityölle ja sen erikoisosaamiselle. Osaamisvaateet liittyvät myös sosiaali- ja terveydenhuollon palvelurakennemuutokseen, vuonna 2015 tulleen Sosiaalihuoltolain soveltamiseen, aikuissosiaalityön työprosessien ja sosiaalisen kuntoutuksen muutoshaasteisiin.

Kuntouttava sosiaalityö toimii osana kunnallista perussosiaalityötä yleisenä kuntouttavana työotteena, jota voidaan käyttää myös muiden kuin työelämään aktivoitavien asiakkaiden kanssa. Kyseessä on kuntoutusprosessi ja sen perusta on sosiaalityeellinen. Lähtökohtana on syrjäytyminen tai sen vakava uhka, ”sosiaalinen” vajaakuntoisuus. Kuntouttavan sosiaalityön ja kuntoutuksen keskeisenä taustateorioina ovat empowerment ja elämönhallinta-käsitteet. Kuntouttavaa sosiaalityötä toteutetaan sosiaalihuoltolain mukaista sosiaalista kuntoutusta laajemmassa kontekstissa.

Usein aikuissosiaalityön asiakkaiden tarve liittyy taloudellisiin ongelmiin. Asiakastapaamisen yhteydessä sosiaalityöntekijän tulee arvioida, onko asiakkaalla tarvetta muuhun työskentelyyn. Olisiko kenties tarvetta kuntoutukselliseen, elämäntilannetta eteenpäin vievään työhön. Kuntouttava sosiaalityö tukee kuntoutumisen pitkäjännitteistä prosessia ja toimii kuntoutusjärjestelmän linkittäjänä. Tavoitteena on tukea asiakasta seuraamaan ja toteuttamaan kuntoutumisen ”punaista lankaa” kuntoutumisen prosessin eri vaiheissa. Tavoitteena on voimaantuminen ja valtaistuminen, jonka myötä elämönhallinta paranee.

Kuntouttavassa sosiaalityössä keskeistä on pienten askeleiden kautta tapahtuva elämäntilanteen koheneminen kohti asiakkaan ja työntekijän asettamia tavoitteita. Kuntoutumisen edistysaskeleita voidaan mitata muun muassa mittareilla. ISO SOS –hankkeella otettiin käyttöön Kykyviisari, Aikuisväestön hyvinvointimittari ja Elämäntilanteen selvittämisen ympyrä ESY. Mittarit liittyvät myös vaikuttavuuden tutkimukseen, jolla voidaan osoittaa työn tuloksellisuutta päättäjille.

Kuntouttavan sosiaalityön erikoistumisopintojen tavoitteena on vahvistaa sosiaalityön asiantuntijuutta vaativassa elämäntilanteessa elävien aikuisten parissa tehtävään työhön. Erikoistumiskoulutuksessa käsitellään myös ryhmätoiminnoissa huomioon otettavia asioita, kun tavoitteena on vaikuttavuutta aikaan saatava työote. Tässä käsikirjassa avataan kuntouttavaan sosiaalityöhön vaikuttavia käsitteitä, työotetta (taustateoriat), sekä saadaan oppia ryhmän- ja kuntoutusryhmän ohjaukseen ja vaikuttavuuden tutkimuksen tekemiseen ja merkitykseen. Kuntouttava sosiaalityön tekemisen syvemmän ymmärryksen tavoitteena on vahvistaa ymmärrystä kuntouttavaa sosiaalityötä kohtaan. Sillä on muutostyötä toteutettavassa työssä mahdollisuus saada aikaan vaikuttavuutta. Työ vaatii jalkautumista ulos virastoista monitoimijaisten verkostojen pariin.

Luvussa kaksi avataan kuntouttavan sosiaalityön käsitettä, luvussa kolme osallisuutta suhteessa ulkopuolisuuteen ja luvussa neljä osallisuutta toiminnallisuuden näkökulmasta. Luku viisi sisältää vaikuttavuuden arvioinnin ja tutkimuksellisuuden merkitystä. Käsikirjan konkreettisen toiminnan osa alkaa luvusta kuusi, johon on koottu ISO SOS –hankkeen aikana toteutetun Tsemppiä ja Vinkkejä Ryhmäohjaukseen –koulutuksen sisältöä. Lukuun seitsemän on koottu ISO SOS –hankkeen aikana toteutetun Kämpäkuntoutus tutuksi –koulutuksen sisältöä. Lopuksi luvussa kahdeksan pohditaan käsikirjan keskeisiä teemoja ja tuodaan esille jatkokehittämiseen liittyviä ajatuksia.

Tässä käsikirjassa on nostettu vahvoilta ammattilaisista saatua oppia ryhmäohjaukseen ja kuntouttavan työn ohjaukseen. Päihdetyön sosiaalityöntekijät Reija Heikkinen, Yrjö Sorvari ja Sotkamon Mielenterveyden tuki ry:n toiminnanjohtaja Teija Mankinen ansaitsevat sydänlämpöiset Kiitokset antamastaan opista. Heidän oppejaan on lupa, ilo ja toivottavaa toteuttaa ja mallintaa. Myös ISO SOS –hankkeen tutkimuksellisesta opista kuuluu suuri kiitos projektitutkija Seija Okuloville ja ryhmäkokeiluista saaduista opeista Tietoisesti kohti parempaa projektikoordinaattori Piia Sumupuulle ja Hahmoteriapiaryhmää ohjanneelle hahmoterapeutti Heikki Törmille.

2. Kuntouttavan sosiaalityön lähtökohtia

Sosiaalityö mielletään pitkälti yksilökohtaisena työnä, missä asiakkaan ja työntekijän välinen työskentely pyrkii tukemaan asiakkaan elämäntilanteen muutosta parempaan. Pia B. Pulkkinen (2019) nostaa uunituoreessa lisensiaattitutkimuksessaan kaksoisdiagnosoitujen (päihde- ja mielenterveysongelmaiset) kuntoutujien sosiaalisen pääoman kartuttamisen vaativan järjestelmältä asiakkaiden aktiivista auttamista vertaisryhmiin ja toipumiskulttuuriin kiinnittymisessä niiden kohdalla, joilla sosiaalista pääomaa ei juuri ole. Vertaistuen saaminen itselle kasvattaa sosiaalista pääomaa, mutta myös sen antamisen toisille on todettu vahvistavan omaa raittiutta (Pulkkinen 2019, 102).

Kuntoutuksen tavoitteiden määrittelyssä on kuljettu voittopuolisesta työllistymistavoitteesta kohti yleisempiä tavoitteita: parempaa toimintakykyä, sosiaalista integraatiota, itsenäisyyttä, elämänhallintaa ja elämänlaadun kohentumista. (Härkäpää ja Järvikoski 2001, 36). Kuntoutuksen lääketieteellisestä vajavuusparadigmasta on siirrytty kohti valtaistavaa tai ekologista toimintamallia. Siinä keskeistä on nähdä yksilö ympäristö- ja vuorovaikutussuhteissaan. Kuntoutuja on vahvemmin subjekti suhteessa muihin kanssatoimijoihin. Fyysisen ja psyykkisen kuntoutuksen lisäksi pyritään kehittämään sellaisia osallistumismuotoja, jotka edistävät ja vahvistavat yksilön selviytymistä muuttuvissa koulutus-, työ- ja osallistumisyhteisöissä. (Karjalainen 2004, 29–30.)

Kuntouttava sosiaalityö on psykososiaalista työtä. Psykososiaalinen työ tähtää ihmisen ajattelu- ja toimintatapojen muutokseen (Granfelt 1993, 194–198). Keskeinen lähtökohta on asiakkaan minuuden vahvistaminen ja toisaalta asiakkaan auttaminen löytämään tukea sosiaalisista verkostoista. Asiakkaan ajattelu- ja toimintatapojen muuttaminen perustuu aina myös konkreettisiin resursseihin, palveluihin ja taloudellisiin etuuksiin, mikä selkeimmin erottaa psykososiaalisen sosiaalityön psykoterapiasta. (Granfelt 1993, 212–217.)

Sosiaalityössä tulisi löytää polkuja eteenpäin. Sen vuoksi ongelmalähtöisestä työtä vahvemmin tulisi keskittyä voimavaralähtöiseen työhön, jonka perusajatuksena on keskittyminen asiakkaan ongelmien sijasta hänen omiin ja hänen ympäristössään tarjolla oleviin voimavaroihin ja mahdollisuuksiin (Weick & Chamberlainin (1992, 46–47). Tämä ei tarkoita, että ongelmien olemassaolo kielletäisiin, mutta voimavaralähtöisen ajattelun mukaan asiakkaan kanssa ei päästä eteenpäin keskittymällä ongelmiin.

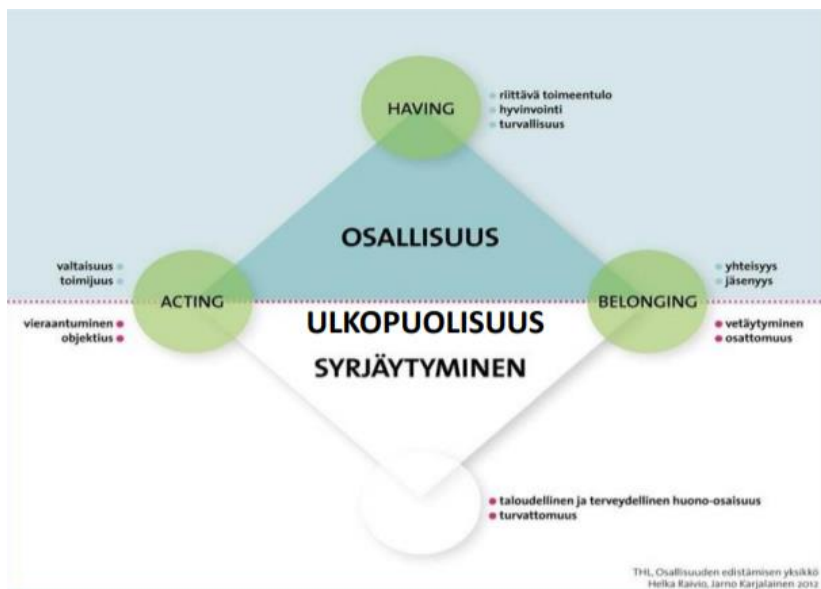
ISO SOS Kainuun osahankkeessa ajalla 1.1.2018 – 30.6.2019 toteutettu palvelutarpeen arvion tutkimus osoitti kovinkin usein asiakkaiden olevan erityistuen tarpeessa olevia. Heidän elämää varjostaa vahvasti päihde- ja mielenterveysongelmat, kouluttamattomuus, josta seuraa työn kohtaamattomuus, sekä ylisukupolvisuus, joka on seurausta opituista ja hyväksytyistä hyvinvointia heikentävistä elämäntavoista. Palveluiden kehittämisen tarvetta Kainuussa on nostettu esille myös THL:n (2020) julkaisemassa Tiedosta arviointiin, tavoitteena paremmat palvelut –tutkimuksessa.

ISO SOS – hankkeessa toteutettiin eri osahankkeissa kussakin omanlaisia ryhmäkokeiluja, jotka tukevat yksilötyötä. Ryhmämuotoisia sosiaalityön toimintakokeiluja aikuissosiaalityössä on tehty monissa hankkeissa (esim. Uudistuva ja voimaannuttava aikuissosiaalityö 2011, 93; Lipponen 2015) ja varsinkin päihdetyön työmuotona (Palojärvi 2009; Tiensuu 2014, 176–252). Viime aikoina luonto- ja eläinavusteinen ryhmien käyttö lastensuojelussa ja nuorisotyössä, mutta myös mielenterveyskuntoutujien parissa on yleistynyt (Mouhi 2017, 65 -66). Ryhmämuotoisen toiminnan perustavoite on yleensä sosiaalisten taitojen ja vertaistuen vahvistaminen sekä oppiminen.

Osallistaminen vaatii osallistumista ja siihen tarvitaan kykyä olla mukana ja osallistua. Sosiaalisen kuntoutuksen tarkoitus on edistää yksilön osallistumisen edellytyksiä. Sosiaalinen kuntoutus määritellään sosiaalityön työmenetelmäksi sosiaalihuoltolain (SHL 30.12.2014/1301) 17 §:ssä, jossa sanotaan että ”Sosiaalisella kuntoutuksella tarkoitetaan sosiaalityön ja sosiaaliohjauksen keinoin annettavaa tehostettua tukea sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamiseksi, syrjäytymisen torjumiseksi ja osallisuuden edistämiseksi”. Näiden tavoitteiden saavuttamiseksi ryhmätoiminta ja tuki sosiaalisiin vuorovaikutussuhteisiin ovat yksi työskentelytapana.

3. Osallisuuden vastaparina ulkopuolisuus

Osallisuus on keskiössä kuntouttavassa sosiaalityössä, samoin voimauttavissa ryhmätöiminnöissä. Osallisuutta pidetään keskeisenä tekijänä ihmisen hyvinvoinnille. Lähestyttäessä osallisuutta vastaparinsa ulkopuolisuuden/syrjäytymisen kontekstissa saadaan konkreettinen käsitys kummankin merkityksestä hyvinvoinnin lisääjänä tai estäjänä.



Kuvio 1. Osallisuus syrjäytymisen/ulkopuolisuuden vastaparina (muokattu Raivio & Karjalainen 2012, verkko-sivun pohjalta).

Helka Raivion & Jarno Karjalaisen (kuviokuva 3) mukaan sosiaalisen kestävyuden (lue myös Alilan ym. 2011 raportti sosiaalisen kestävyuden käsite ja mallintaminen) edellytykset kiinnittyvät osallisuuden ulottuvuuksiin, joita ovat:

- riittävä toimeentulo, riittävien hyvinvointipalvelujen ja turvallisuuden takaaminen
- resurssien ja toimintamahdollisuuksien oikeudenmukainen jakautuminen ja yksilön mahdollisuus vaikuttaa elämäänsä
- osallisuus, yhteisöllisyys ja kiinnittyminen yhteiskuntaan.

Mikäli ihmisellä on vaje jollakin osallistumisen ulottuvuudella, voi seurauksena olla riski ulkopuolisuuden lisääntymisestä. Ulkopuolisuus (syrjäytyminen) taas tarkoittaa yhteisöllisen toiminnan ulko-puolelle jäämistä. Ulkopuolisuus liittyy niin sosiaaliseen kuin taloudelliseen ja terveydelliseen osattomuuteen ja eriarvoisuuteen. Mikäli ihminen kokee elämänlaadussaan heikkoutta, se lisää osattomuuden kokemuksia. (Mt.) Osallisuuden kokemus syntyy ihmisen oivaltaessa osallisuuden mahdollistamat hyödyt.

Osallisuuden rakenteen hahmotus pohjautuvat Erik Allardtin (1976, 88–94) jäsenyykseen hyvinvoinnin ulottuvuuksista, jotka määrittyvät ihmisen perustarpeiden kautta (having, loving, being). Having viittaa materiaaliin olosuhteisiin (esim., asuin-, koulutus-, terveys-, työllisyys, taloudelliset olosuhteet), loving tarpeeseen olla yhteydessä muihin ihmisiin (perheeseen, sukuun, ystäviin, erilaisiin yhteisöihin) ja being tarpeeseen integroitua (kuulua) yhteiskuntaan esimerkiksi osallistumisen, poliittisen aktiivisuuden, merkityksellisen työelämän kautta. Kyseiset hyvinvoinnin elementit, riittävä toimeentulo, yhteisöön kiinnittyminen sekä aktiivinen toiminta, on monessa yhteydessä tunnustettu osallisuutta ja siten yhteiskunnallista toimintakykyämme tukeviksi sekä sosiaalista kestävyyttä rakentaviksi keskeisiksi perusedellytyksiksi. Seuraavaksi osallisuutta lähestytään toiminnallisuutta vahvistavien tai heikentävien lähikäsitteiden avulla.

4. Osallisuus toiminnallisuuden näkökulmasta

Ryhmätoiminnassa mahdollistuu toiminnallisuus, joka on merkityksellistä ihmisen hyvinvoinnille. Tämä nousi esille jo edellisestä (kuvio 3) osallisuuden olottuvuuksia esittävästä kuvioista. Osallisuutta on hyvä avata lisää, jotta ymmärtäisimme osallisuutta edistäviä tai heikentäviä syitä ja mahdollisia seurauksia. Näiden seurausten ymmärtäminen auttaa kiinnittämään huomioita osallisuutta heikentäviin tekijöihin. Osallisuuden syy-seuraussuhteisiin pureutuminen vaatii osallisuuden lähikäsitteiden ymmärtämistä, joita seuraavaan Rouvosen ja Wileniuksen (2013, 117–125) kuvioon (kuvio 4) on nostettu.



Kuvio 2. Osallisuuden lähikäsitteet (Rouvinen-Wilenius 2013).

Osallisuuden lähikäsitteet auttavat hahmottamaan osallisuutta toiminnallisuuden näkökulmasta. Osallistuminen on muiden ehdoilla tapahtuvaa toimintaa ja se mahdollistaa osallisuuden olipa se passiivista, aktiivista tai ulkoa ohjattua.

Osallistaminen on taas kannustin ja keino asioiden ymmärrettävyyden julki tuomiseen, jolloin mahdollistetaan kaikkien osallistuminen. Osallistamisessa painottuu kaikkien yhteisön jäsenten toimintaan mukaan saaminen ja yhteisöllisyys.

Aktiivinen kansalaisuus on ihmisten toimintaa, osallistumista ja vaikuttamista, ja se liittyy osin osallistumiseen. Asiakas- ja käyttäjälähtöisyys kytkeytyy ihmisen osallistamiseen ja aktivointiin. Osallisuus kytkettynä osaksi suunnittelutyötä, johtaa asiakaslähtöisten palveluiden aikaan saamisen. Elämänhallinta edistää osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemusta voimaantumisen ja itseensä uskomisen avulla. Yhteisöllisyys syntyy läsnäolosta ja yhteisön jäsenille jaetusta ajasta.

Yhteisö taas koostu esimerkiksi tietyllä alueella asuvista ihmisistä, joilla on yhteinen kulttuuri, arvot ja normit. Yhteisön jäsenenä yksilö oppii oma-aloitteiseksi, voimavaraltaan itseohjautuvaksi ja vastuulliseksi kansalaiseksi. Sosiaalinen pääoma on voimavara, joka muodostuu ihmissuhteiden vaikutuksesta. Voimaantuminen liittyy osallisuuden kokemukseen ja on lähtöisin ihmisestä itsestään, eikä sitä voi ”antaa” toiselle. Siihen liittyy kokemus itsemääräämisoikeudesta.

5. Vaikuttavuuden arviointi osana toimintoja

Kuntouttavaa sosiaalityötä varten kehitettävät ryhmätoiminnot pohjautuvat asiakastarpeeseen. Ryhmäläisiltä kerättävä arviointi ja palaute ryhmän vaikutuksista antaa ryhmän ohjaajille hyvät lähtökohdat tulevien ryhmien työn suunnittelulle. Anneli Pohjola (2012a) näkee sosiaalityön vaikuttavuustarkastelussa tärkeäksi huomioida tilannekohtainen kokonaisvaltaisuus. Sosiaalityössä tarvitaan subjektiivisten vaikuttavuuskokemusten tutkimusta, jotta ihmiset itse voivat arvioida auttamiseen liittyvien interventioiden merkityksellisyyttä elämänsä kokonaisuudessa. Sekä kvalitatiivista että kvantitatiivista tutkimusotetta tarvitaan. (Pohjola 2012a, 13.)

Eri paikkakunnillakin voi toiminnan tarpeet vaihdella. Tämän moninaisuuden hyväksyminen on sosiaalityön vaikuttavuustutkimuksessa keskeistä kokonaiskuvan saamiseksi. Sosiaalityön vaikuttavuustutkimusta tarvitaan, koska sosiaaliset ilmiöt ja ongelmat sekä niihin liittyvät kontekstit ja mekanismit vaihtelevat, joten sosiaalityön työkentän moninaisuus on vaikeasti hallittavissa. (Pohjola ym. 2012, 348–349).

ISO SOS -hankkeessa toteutettiin käytäntötutkimusta projektitutkijan johdolla. Tutkimuksen ideologisen perustana pohjautui Timo Toikon ja Teemu Rantasen (2009, 10 - 11) ajatukseen tutkimuksellisesta kehittämistoiminnasta. Tutkimuksella kerättiin tietoa kehittämistoimien toteutumisesta, analysoitiin tieto ja syötettiin tulokset takaisin kehittämisprosessiin. Tutkimuksessa kerättiin tietoa lomakekyselyillä, mittarikokeiluista kunkin mittarin mittauksilla, työntekijöiltä haastatteluin, joissakin kokeiluryhmissä havainnoimalla ja osallistujia haastatteleamalla sekä osallistujilta palautetta keräämällä. Kehittämiseen ja tiedon tuotantoon osallistuvat hankkeen kehittäjät, mutta myös käytännön toimijat ja sosiaalityön asiakkaat.

Lähes kaikki Kainuun ryhmäläiset olivat aikuissosiaalityön asiakasprosessissa, johon sisältyi mittarikokeilut ja tutkimuksellisuus. Tutkimusta varten tuli täyttää tutkimuslomakkeita. Tutkimuslomakkeet löytyvät liitteiltä 1 Leidit Laiturilla kuntoutuksen raportista. Liitteellä 2 on Taustatiedot ryhmäläisistä –lomake. Elämänhallintaan ja osallisuuteen liittyvä kysely täytetään ryhmän alussa ja lopussa. Lisäksi aineistoa kerättiin ohjaajien ja osallistujien haastatteluilta ja havainnoimalla. Näitä oppeja mallinamme jatkossa Kainuussa.

Leidit Laiturilla kuntoutuksen tutkimus

ISO SOS -hankkeessa toteutettiin osittain Kämpäkuntoutukseen mallinnettu Leidit Laiturilla kuntoutuskokonaisuus. Tästä kuntoutuskokonaisuutta on avattu liitteessä 1. Leidit Laiturilla kuntoutuksen raportissa.

Liite 1. Leidit Laiturilla kuntoutuksen raportti sisältää myös tutkimukselliset lomakkeet:

- Tutkimussuostumus
- Taustatiedot ryhmästä -lomake
- Seurantapaamisen palautelomake
- Elämänhallinta- ja osallisuus -lomake
- Henkilökohtaiseen hyvinvointiin liittyvän lomakkeen
- Interventioon liittyvän kyselyn

Liite 2. Taustatiedot ryhmäläisestä

Toteutettavat tutkimukset kuntoutuksellisesta ryhmätoiminnoista liittyvät myös rakenteelliseen sosiaalityöhön. Hyvinvointia edistävissä HYTE-työryhmissä on hyvä käsitellä paikkakunnalla toteutettavan hyvinvointityön tuloksia tai hyvinvointia estäviä tekijöitä. Rakenteellista sosiaalityötä on käsitelty tarkemmin erillisellä raportilla Mikä mättää Sotkamossa. Kainuun aikuissosiaalityön ensiaskeleet kohti rakenteellista sosiaalityötä (2019).

6. Tsemppiä ja vinkkejä ryhmänohjaukseen

Kainuussa on pitkän työkokemuksen omaavia ryhmänohjaajia. Tätä osaamista halusimme hyödyntää järjestetyillä koulutuspäivillä. Näiden koulutuspäivien antia on koottu tähän käsikirjaan.

Tsemppiä ja vinkkejä ryhmän ohjaukseen 5.3.2019


Ryhmänohjauksen saloihin johdatteli yli 20 vuoden kokemuksella Sotkamon Mielen terveyden Tuki ry:n toiminnanjohtaja Teija Mankinen ja Kainuun soten Sotkamon päihdetyön sosiaalityöntekijä Reija Heikkinen. Teijalla on pitkä kokemus yhdistystoiminnasta, jossa työn vaikuttavuuden osoittamisesta riippuu aina vuodeksi STEAn myöntämä järjestöavustus, jolla taataan toiminnan mahdollistuminen. Järjestöllä on kaikissa Kainuun soten kunnissa ryhmätoimintaa ja Sotkamossa matalan kynnyksen toimintapaikka Hyvän Mielen Kulma:

<http://www.sotkamonmielenterveydentuki.fi/>

Tsemppiä ja vinkkejä ryhmänohjaukseen kutsukirje ja koulutuksen sisältö:

Vastaava toiminnanohjaaja Teija Mankinen
Sosiaalityöntekijä Reija Heikkinen

Kainuun Vertaistoiminta
Kainuun Sote



Tsemppiä ja vinkkejä ryhmänohjaamiseen

5.3.2019 klo 13.00 - 15.00 Hyvän Mielen Kulmassa

Ryhmän onnistumisen edellytykset

- Ryhmän tarve / Mikä on ryhmän tavoite? Millaista muutosta ryhmä voi tukea?
 - Mikä ryhmä / ryhmän nimi
 - Kenelle suunnattu? - Ryhmäläisten valinta?
- Miten usein, missä ja milloin ryhmä kokoontuu
- Ryhmästä tiedottaminen
- Pidä ryhmän koko tarpeeksi pienenä
- Sitoudu itse ryhmän ohjaamiseen – Huomioi myös oma jaksaminen

Kokoontumisten järjestäminen

- Valmistaudu huolella / Erilaiset teemat (ryhmätyöt, kortit, keskustelu, toiminnallisuus, erilaiset tehtävät) Toivota kaikki tervetulleeksi
- Käsittele käytännön asiat nopeasti
- Määrittele ryhmän kanssa yhteiset "pelisäännöt". Huom. RAJAAMINEN!
- Pidä tutustumis- / esittely- / kuulomiskierros
- Tiedustelee, mikä on saanut heidät tulemaan ryhmään / mitä he odottavat
- Huomioi ryhmäläisten toiveet ja tarpeet oman kuntoutumisen tueksi
- Lopeta ryhmä turvallisesti ja positiivisesti / "jäikö jokin asia painamaan mieltä?"
- Muistuta seuraavasta kokoontumisesta

Tärkeää ryhmässä on ilmapiiri "Kun tulen paikalle, niin mitä tulee paikalle?"

- Ryhmän vetäjän oma käyttäytyminen / tapa toimia
- Luottamus ja turvallisuus
- Ryhmän tavoite / Miten se tulee muutosta ja kuntoutumista?
- Tasavertaisuus / Hiljaisetkin pääsevät osalliseksi
- Jokainen ryhmän jäsenen kokee olevansa tärkeä / kukaan ei jää "ulkopuolelle"
- Ongelmien avoin ja oikea-aikainen käsitteleminen tarvittaessa

Tärkeitä huomioita

- Olemmeko aidosti innostuneita ja välitämme toisistamme?
- Uskallammeko kommunikoida avoimesti?
- Ymmärrämmekö yhteiset tavoitteet? → Muutos
- Olemmeko aidosti omistautuneet näiden tavoitteiden saavuttamiselle?
- Palauttaminen - PALAUTE!
- Osaammeko ratkaista erimielisyydet?
- Kunnioitamme toisiamme / yksilöllisiä eroavaisuuksia?
- Nautimmeko siitä, että saamme olla mukana juuri tässä ryhmässä?

Tsemppiä ja vinkkejä ryhmän ohjauksessa kävimme läpi seuraavia aiheita:

- Ryhmänohjauksen teoriaa eli mitä onnistunut ryhmänohjaus edellyttää huomioitavaksi.
- Ryhmän aloituksessa, ohjauksessa, ryhmäytymisessä ja ryhmän lopeutuksessa keskeisimpiä huomioitavia asioita.
- Ryhmän vetäjän omasta jaksamisesta.
- Palautteen ja vaikuttavuuden tiedon kerääminen.

Teija Mankinen johdatteli kuulijoita ryhmäohjauksen teorian keskeisimpiin aiheisiin:

- Ryhmän onnistumisen edellytyksistä.
- Kokoontumisen järjestämisestä.
- Ryhmän ilmapiirin merkityksestä.
- Muista huomioitavista asioista.

**Keskeisimpiä ryhmän aloituksessa ja ryhmän ohjauksessa ja ryhmäytymisessä huomioitavista asioista:
Ryhmän perustamiseen liittyviä asioita:**

- Hyvä ryhmien koko on korkeintaan 8 osallistujaa.
- Ryhmän sisältö tulee palvella osallistujien tarpeita ja ryhmän sisällön suunnittelussa on hyvä kuunnella ryhmäläisten toiveita.
- Ryhmälle on hyvä keksiä nimi.
- Ryhmän kokoontumispaikka riippuu toiminnan sisällöstä.
- Ryhmästä tiedottaminen on merkityksellistä, sillä siitä voi muodostua epäonnistuessaan ryhmän kompastuskivi.

Ohjaajan toiminnan ja asenteen nyrkkisääntöjä:

- Ota ryhmäläiset vastaan ikään kuin ottaisit vastaan rakkaan ystäväsi.
- Kohtele kaikkia ryhmäläisiä tasapuolisesti.
- Ohjaajan tulisi olla rento, mutta tarkka esim. siitä, että hiljaisetkin tulevat huomioituksi.
- Ryhmän ohjaajan täytyy tarvittaessa olla jämäkkä ja palauttaa ystävällisesti keskustelu, mikäli esim. tapaamisen teemasta poiketaan täysin "väärän" aiheen pariin.
- Ryhmän ohjaajan on huolehdittava aikataulussa pysymisestä.
- Kaikki eivät ole yhtä puheliaita ja jollekin on voinut sattua jotakin omassa elämässä, jonka vuoksi on hiljainen.
- Lyhyessä ryhmässä toiminnallisten harjoitusten kautta päästään nopeammin asian ytimeen ja tutuksi toisten ryhmäläisten kanssa.
- Älä saarnaa ryhmäläisille; taustalla voi olla surua, vihaa, yksinäisyyttä, läheisriippuvuutta, vihaa. Anna tilaa itsetutkiskelulle.
- Kuulumiskierrokset voi ryhmän ohjaaja poimia ylös ryhmässä käytäviä teemoja.
- Myös ohjaaja oppii ryhmäläisiltä.
- Turvallinen, hyvä ryhmä on myös armollinen.
- Mikäli ryhmän ohjaajalla herää huoli jonkun ryhmäläisen voinnista, tulisi asia ottaa kahden kesken puheeksi. Tarvittaessa voi pyytää luvan viedä asia tiedoksi omaisille tai esimerkiksi lääkärille.
- Etenkin kesätaulle lähettäessä muistutetaan seuraavasta kokoontumisesta.
- Ryhmää ohjattaessa on hyvä pysähtyä myös ohjaajana miettimään omia tunteitaan liittyen ryhmään ja sen työstämiseen.

Menetelmiä:

- Ryhmäläisten tutustumisessa voi käyttää esim. juttukeppiä, lankakerää tai erilaisia kortteja (meillä oli käytössä Nalle-kortit).
- Ryhmäläisten asettautuminen rinkiin on siinä mielessä hyvä, että ohjaaja ja ryhmäläiset näkevät toisensa.

Ryhmäohjauksen menetelmiä tulee miettiä ryhmän tarpeita vastaaviksi, johon tässä ei ehditty pureutumaan. Lisää ryhmäohjauksesta Vahvistu sosiaalisen kuntoutuksen ryhmäohjauksen käsikirjasta:

<https://www.innokyla.fi/documents/1489422/58468335-4578-4455-9bc3-952a973a06a6>

Ensikohtaamisen harjoituksesta ryhmäohjaajan jaksamiseen, ryhmän lopetukseen

Teimme ensikohtaamiseen liittyviä harjoituksia; seisoimme ringissä ja opettelimme toistemme nimiä. Nalle-korteista otimme tässä tilaisuudessa 1-2 korttia kuvaamaan tämän päivän tunnelmia. Jokainen keskusteli parin kanssa korttivalintoihin liittyvistä fiiliksestä ja vuorollaan kerroimme parimme tunnelmista ryhmälle.

Keskustelimme ryhmänohjaajan oman jaksamisen huomioinnista ja esim. työnohjauksen merkityksestä. Lopuksi jokainen asettui keskellä olevan pöydän ääreen sille etäisyydelle, miten lähellä tällä hetkellä tunti olevansa liittyen mahdolliseen ryhmän ohjaukseen. Tämä harjoitus voisi muunlaisessa ryhmässä liittyä siihen, esim. miten osallistuja kokee oman kuulumisensa ryhmään.

Palautteen kerääminen

Palautetta kerätään ryhmäläisiltä ryhmän lopuksi tai kauden päätyttyä. Saadulla aineistolla on merkitystä vaikuttavuustiedon tuottajana; liittyy aikuissosiaalityössä rakenteellisen sosiaalityön tiedon tuotantoon. Tietoa voidaan hyödyntää suunniteltaessa tulevia ryhmätoimintoja.

7. Kämppekuntoutus tutuksi

Kainuun sotien Sotkamon riippuvuuksien yksikön päihdetyön sosiaalityöntekijät Reija Heikkinen ja Yrjö Sorvari ovat 2000 – 2010 vuosina kehittäneet kämppekuntoutusta ja vetäneet neljä vuoden kestävästä ryhmästä. Toiminnalla on saatu aikaan hyviä tuloksia ja se on yksi lähtökohta toimintamallin jälleenvirttelemiselle. Mainittakoon heti alkuun, että Kainuussa kehitettyä Kämppekuntoutusta on mallinnettu Lapin Mettäterapiaan: <http://www.samisoster.fi/wp-content/uploads/2014/09/Meahcceterapiija-Mett%C3%A4terapia-tutkimus.pdf>

Päihdeongelmat kiinnittyvät usein ongelmallisiin elämäntilanteisiin ja päihdeongelmaisten elämässä tukena ovat monet toimijaryhmät, mm. seurakunta, kolmas sektori, kunnat, sosiaali- ja terveydenhuolto. ISO SOS – hankkeessa toteutettu Leidit Laiturilla kuntoutuskokonaisuus on osaltaan mallinnus Kämppekuntoutuksesta.

Tarve kehittää päihdekuntoutusta

Itä-Suomen yliopiston opettaja Jari Lindh osallistui myös Kämppekuntoutus tutuksi valmennukseen ja tekee myös Kainuun sotien aikuissosiaalityössä tutkimusta. Lindhin on selvittänyt että tutkimusten mukaan vain kolmasosa päihderiippuvaisista hakeutuu hoitoon tai kuntoutukseen (Hankalien päihdepotilaiden... 2013; Niemelä 2013). Uusien menetelmien kehittämisen tarve on ajankohtaista.

Luontolähtöisistä menetelmistä ja luontotoiminnasta on saatu hyviä ja kannustavia kokemuksia (ks. Soini ym. 2011) hyvinvointialalla sekä erityisesti päihdetyössä (Mesimäki 2018). Se sopii erityisesti niihin tilanteisiin, joissa kommunikaatio ja luottamuksellinen vuorovaikutus on haasteellista tai lääketieteellisen hoidon ja ammatillisen keskustelun rinnalla halutaan saada toiminnallisuuteen ja yhteisöllisyyteen perustuvia keinoja. Luontolähtöiset toimintamallit ovat voimavarakeskeisiä. Ne mahdollistavat kuntoutusympäristöjen luomisen, joissa ihminen voi tulla esiin omana yksilönään. Ammatillainen saa puolestaan käyttöönsä omia toimintamahdollisuuksia laajentavia työvälineitä

Keskeinen ajatus Kämppekuntoutuksessa on motivoida kuntoutukseen/kuntoutumiseen toteuttamalla sitä luontolähtöisesti: tarkoitetaan interventiota, jossa luontoympäristö tai luonnonelementti otetaan tietoisesti ja tavoitteellisesti mukaan hoito-, kuntoutus-, terapia ja ohjaustyöhön (Salonen 2010).

Toiminnan tavoitteena on kehittää toimiva ja lääkkeetön julkisen ja kolmannen sektorin yhteistoiminnallinen päihdekuntoutuksen avohoitomalli ammatillisuutta ja kokemusammattilaisuutta hyödyntäen. Tavoitteena on myös kehittää kustannustehokkaita innovaatioita päihdetyöhön. Hanke vastaa tarpeeseen lisätä osatyökykyisten päihdeettömyyttä, toimintakykyä ja kehittää uusia hyvinvointialan palvelutuotteita.

Yhtenä tavoitteena on myös tuottaa tutkimus- ja kehittämistietoa luontolähtöisten menetelmien soveltamisesta ja osaamisen kehittämisessä päihdekuntoutuksessa. Palveluiden kehittämiseksi tavoitteena on saada kokemusta ko. toiminnasta, tutkimuksellisuus sisällyttävä kokeiluihin. (Lindh 2019.)

Kokemusasiantuntijoita kertomassa kokemuksiaan

Kämppekuntoutuksen kokemuksista ja osallisuudesta seurauksista, sekä raitistumiskokemuksista valmennuspäivässä oli kertomassa kaksi kämppekuntoutukseen osallistujaa.

Valmennuksesta lähetettiin kutsu aikuissosiaalityön työntekijöiden lisäksi julkisen ja kolmannen sektorin yhteistyökumppaneille:

26.2.2019 klo 10.00 – 15.00
Kämpäkuntoutus tutuksi
Paikka: Nuppa/nuottihuone, Asemakatu 2, Kajaani

Sosiaalityöntekijät Reija Heikkinen ja Yrjö Sorvari ovat joitakin vuosia sitten vetäneet päihdeongelmallisille asiakkaille ns. kämpäkuntoutusta.

Kämpäkuntoutus on ns. avokuntoutusta päihdeongelmasta toipumisen tueksi. Saadut kokemukset ja asiakaspalautteet ovat olleet hyvin positiivisia.

Olet lämpimästi tervetullut tutustumaan kämpäkuntoutukseen työmuotona. Tavoitteena on viritellä ja toteuttaa kämpäkuntoutusta soten työntekijöiden ja kolmannen sektorin yhteistyönä.

Ilmoittautuminen 15.2. mennessä ISO SOS kehittäjäsosiaalityöntekijä Anne Tuikalle s-postilla anne.tuikka@kainuu.fi tai tekstiviestillä p. 044 7101 784

Päivän ohjelma:
Klo 10 tulokahvit, ISO SOS
Klo 10.15 – 12 Perehtymistä päivän aiheeseen; Reija ja Yrjö
Klo 12 – 13 lounas (omakustanteinen)
Klo 13 – 15 Perehtymistä päivän aiheeseen ja jatkon suunnittelua; Reija ja Yrjö

Tervetuloa!

MATALAN KÄMPYKSEN SOSU!

Kestävä kasvua ja työtä -ohjelma

<https://www.facebook.com/Aikuisosiaalityo/#!/pages/20066004477772>

Kainuun sote | ISO SOS -hanke – Osallistuvat asiakkaat ja vaikuttavat kokeilut sosiaalityössä

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

Euroopan unioni Euroopan sosiaalipäästä

Kämpäkuntoutus tutuksi päivän sisältöä:

Kämpäkuntoutuksen valmennuspäivässä kävimme läpi seuraavia asioita:

- Pohjustusta kuntouttavaan sosiaalityöhön
- Kämpäkuntoutuksen idea
- Kuntoutuksen sisältöä
- Kainuussa toteutettua Kämpäkuntoutusta on mallinnettu Lapin Mettä terapiaan

Kämpäkuntoutusidea ja leirit

Kämpäkuntoutusidea sai mm. pontta yläasteikäisille pojille järjestetystä vuoden kestäneestä kuntoutuksesta, min-
kä tuloksena viidestä pojasta neljä lopetti laajan rikoskierteen. Reija ja Yrjö ovat vetäneet kämpäkuntoutusta sen
jälkeen neljälle vuoden kestäneelle ryhmälle, mitkä koostuivat aikuisista miehistä.

Kämpäkuntoutuksessa huomioitavia seikkoja:

- huoli ja välittäminen
- luonnon merkitys
- keskinäinen yhteys, ei niinkään luentoja
- tasapuolisesti huomioitava kaikki ja jokaisen kanssa tehdään myös kahdenkeskistä työtä
- suurimman työn tekee ryhmä itsessään

Kuntoutuksen sisältöä

Omat työntekijät Kainuun eri paikkakunnilta ohjaavat ryhmään osallistujia ja ryhmän kuntoutus on vuoden mittainen sisältäen 5 vrk – 3 vrk – 3 vrk kämpällä.

- Kaikkia ohjattuja tulee tavata ennen kuntoutusta.
- Ryhmässä 2 ohjaajaa ja 6 ryhmäläistä enintään, jotta ryhmästä muodostuu kiinteä ja turvallinen.
- Ryhmän yhteys säilyy ainoastaan siten, että sillä on koko ajan samat ohjaajat.
- Varalta on pyydetty lääkäriltä avokatkaisulääkkeitä, jotta on olemassa ensiapulääkitys. Lääkitystä ei ole juurikaan jouduttu käyttämään.
- Reija on tehnyt kuntoutuksen aikana korva-akupunktiohoitoja ryhmäläisille.
- Ainoastaan kerran oli yksi osallistuja jouduttu viemään kotiin huonon kunnon vuoksi.
- Kerran tullut mukaan yksi ryhmäläinen päihtyneenä, mutta ryhmä tehnyt päätöksen, että hän saa jäädä.
- Sote on maksanut kämpän ja ruoat koko ryhmälle, n. 1000 e/vko. 1 hengen kuntoutus maksaa päihdekuntoutusyksiköissä n. 6500 €/hlö/4 viikkoa.
- Menoina kämppäkuntoutuksessa oli myös kämpän vuokra ja työntekijöiden km-korvaukset.
- Reija ja Yrjö ovat hommanneet tarvikkeet.
- Ruoanlaitto ja kaikki hommat on tehty porukalla
- Tärkeintä on ryhmän aloittaminen, että tunnelma tulee luottavaiseksi. Ohjaajan tehtävä on pyrkiä luomaan turvallista, lämminhenkistä tunnelmaa.
- Myös turvallinen ja positiivinen ryhmän päättäminen on tärkeää, niin että ryhmäläiset lähtevät positiivisella, tavoitteellisella mielellä kuntoutuksesta pois.
- Lopussa voi käyttää esim. Vahvuus-kortteja ryhmäläisten itsetunnon vahvistamiseksi tai tehdä kierros mieltä vahvistavista asioista tai laittaa ryhmäläisten selkään lappu, mihin muut ryhmäläiset voivat kirjoittaa asioita, mistä pitävät tässä henkilössä.
- Lopuksi on annettu osallistujille diplomi, esim. Kaunis kortti, jossa on kannustava voimalaus.
- RYHMÄN OHJAAJAT OSALLISTUVAT HARJOITUKSIIN JA NÄIN MALLINTAVAT AVOINTA ILMAISUA JA KESKUSTELUA, MUTTA EIVÄT HOIDA RYHMÄLLÄ ITSEÄÄN.
- Ryhmässä työskenneltiin 6 – 9 tuntia joka päivä.

Ryhmässä käsiteltäviä aiheita:

- Alussa käydään läpi kunkin ryhmäläisen päihteiden käyttöä ja siihen liittyviä ajatusmalleja.
- Pidetään tunnepäiväkirjaa koko leirin ajan, mihin jokainen kirjoittaa illalla päivän mittaan kokemiaan tunteita. Edellisen päivän tunteita käydään läpi seuraavana aamuna ryhmässä.
- Tunteet, ajatukset ja teot – mitä tunteet ja ajatukset saavat minut tekemään. ”Minulla oli tällaisia tunteita päivän aikana; mitä ne saivat minut tekemään, mitä ajatuksia niihin liittyi”.
- Kuntoutuspäivät sisältävät paljon itsetutkiskelua, luentoja ei pidetä.
- Mielialakartoitus, koska masennus liittyy tiiviisti päihteiden käyttöön (tehdään kahdestaan ohjaajan kanssa).
- Selviytymissuunnitelma; miten selviydyn tästä sotkusta ja miten päätän selviytyä paremmin päihteiden suhteen jatkossa.
- Itsestä huolenpito (viitteellinen kysely).
- Rentoutuminen.
- Ohjaaja auttaa ryhmäläisiä verkostokartan tekemisessä. Verkostokartassa käydään läpi mm. mitä ovat haaveemme, läheiset ihmiset/ystävät, harrastukset (tehdään kahdestaan ohjaajan kanssa).
- Viimeisellä kuntoutusjaksolla jokainen ryhmäläinen tekee itselleen tulevaisuuden kartan kahdestaan ohjaajan kanssa. Tähän tilanteeseen kutsutaan myös oma työntekijä mukaan. Tulevaisuuden kartoitusta pidetään näyttely, mihin jokainen on ripustanut oman karttansa ja esittelee sen.
- Käyty lähimmässä AA-ryhmässä vierailulla jokaisella jaksolla.
- Jokaisella kuntoutuskerralla on kutsuttu seurakunnasta vierailija iltaa istumaan ryhmään.
- Pyritty ottamaan huomioon ihmisyyden kaikki osa-alueet kuntoutuksessa: fyysinen, psyykinen ja hengellinen (laajasti ottaen) puoli.
- Luonto puhuttaa niin paljon, että on jo sinällään kuntouttava elementti. Jokaisen jakson aikana retkeiltiin.
- Asiakkaila ei ole paljon harrastuksia, mutta mm. kalastus on tullut monille harrastukseksi (uudelleen).

Lisäksi keskustelimme siitä, miksi kämppäkuntoutusryhmien vetäminen hiipui? Paikalla olleita ihmetytti, minkä vuoksi kämppäkuntoutus ei ole jatkunut, mikä on ollut este sen hiipumiselle, jos tulokset ovat olleet merkittäviä. Keskustelusta poimittua:

- Ei tullut tukea muilta työntekijöiltä
- Pekka Kinnusen siirryttyä pois päihdetyön esimiestyöstä, ei johdon tuki ollut enää kannustava.

- Ryhmäläisiltä tuli kyllä kannustusta.

Seurakunta ja leiritoiminnan merkitys heidän toiminnassaan:

- Matilaisen Anne kertoi seurakunnan järjestämistä leireistä ja niiden positiivista vaikutuksista.
- Hän kertoi, että seurakunta on ehdottomasti kiinnostunut olemaan mukana ja voivat järjestää tilan.

Mukana olleet Kämppä kuntoutuksessa olleet kokemusasiantuntijat kertoivat kokemuksistaan:

- Toinen kokemusasiantuntija on ollut raittiina n. 10 vuotta. Hän on nyt 38-vuotias ja tuolloin kuntoutuksessa ollut 25-vuotias. Hänen asuinkumppaninsa on myös ollut juomatta kuntoutusjakson jälkeen. Asuinkumppani tuki häntä raitistumisessa. Raitistuminen tapahtui yhtenä aamuna. Raitistumiseen oli taustatekijöinä asuinkumppanin huolehtiminen, välittäminen ja raittiusmalli. Kokemusasiantuntijan äiti on ollut alkoholisti. Nyt asuinkumppanin ”sanatonkin” huolehtiminen on ollut hyvin merkittävässä roolissa raitistumisessa ja kuntoutumiseksi. Tänä päivänä huolenpito on kääntynyt, kokemusasiantuntija on asuinkumppaninsa omaishoitaja.
- Toimen kokemusasiantuntija kertoi oman tarinansa: eron jälkeen juonut itsensä siihen kuntoon, että ei ole pystynyt kävelemään. Siskot vieneet sairaalaan, jossa ollut 5 vrk:n katkaisussa. Kuhmon päihdetyöntekijä suositellut sotkamolaisten järjestämää Kämppä kuntoutusta. Kämppä kuntoutus ja siellä saadut ystävyydet olleet käännteentekeviä tekijöitä raitistumisen tiellä. Alussa ollut sellainen tunne, ettei hän tänne ”sossun tanttojen” leirille kyllä jää, mutta toisin kävi.
- Kokemusasiantuntijan mukaan rento tunnelma leirillä oli parasta, kalasteltiin, metsästeltiin ja käsiteltiin tunteita.

”Kaikki olemme yksilöinä ainutkertaisia”

”Kaikki meistä ansaitsee kunnioitusta, arvostusta ja rakkautta”

8. Pohdintaa ja ajatuksia jatkokehittämiseen

ISO SOS Kainuun osahankkeessa toteutettiin kuntouttavaan sosiaalityöhön kiinnittyviä kokeiluja. Näistä kokeiluista on koottu käsilläsi oleva käsikirja VOIMAA RYHMÄstä, osallisuutta ja sosiaalista toimintakykyä vahvistamassa ryhmässä ja kuntouttavassa sosiaalityössä.

Tämän käsikirjan tavoitteena on avata kuntouttavan sosiaalityön merkitystä aikuissosiaalityössä. Kuntouttavaa sosiaalityötä sen laaja-alaisessa merkityksessä on alettu tekemään vahvemmin perustoimeentulotuen käsittelyn siirtyessä Kansaneläkelaitokselle vuonna 2017. ISO SOS kehittämistyön yhtenä tavoitteena oli saada vahvistusta vaikuttavuutta aikaansaattavan sosiaalityön työmenetelmiksi niin, että siitä tulisi säännöllisesti käytetty työkäytäntö.

Erittäin positiivista oli se, että Tsemppiä ja vinkkejä ryhmäohjaukseen ja Kämppekuntoutus tutuksi -koulutukset kiinnostivat työntekijöitä ja laajaa toimijaverkostoa. Tiedosta on kuitenkin vähän hyötyä, ellei sitä hyödynnetä käytännössä. Toivottavaa on, että kuntoutuksellista, muutostyötä tukevaa sosiaalityötä toteutetaan ja kehitetään. Kuntouttavaa sosiaalityötä sisältävällä työorientaatiolla on mahdollisuus vahvistaa oikeudenmukaisuutta ja parantaa hyvinvointia. On tärkeää, että asiakkaiden kanssa tehtävä työ koetaan tärkeäksi, vaikuttavaksi ja asiakkaiden tilanteisiin pystytään vaikuttamaan ja heitä pystytään auttamaan.

Kuntouttavan sosiaalityön koulutukset ja ISO SOS -hankkeen projektitutkimus vahvistivat valmiuksia ammattikäytäntöjen ja palvelujärjestelmän tutkivaan kehittämiseen, sekä vaativissa asiakastyön tilanteissa tarvittavaa erityisosaamista ja vuorovaikutustaitoja. (Sosnet, 2019, 3). Arkityössä tapahtuva tiedon muodostaminen ja sen rinnalle nostettu tutkimustieto luovat uudenlaisen mahdollisuuden asiakkaiden arjen ongelmien näkyväksi tekemiselle sekä heitä motivoivien palvelujen kehittämistarpeiden paikantamiselle. Uudenlainen työorientaatio antaa myös lisäarvoa työntekijöiden tekemälle työlle. Rakenteellisen sosiaalityön toteuttamisen kannalta kuntouttavasta sosiaalityöstä tuotettu tieto saattaa onnistuessaan luoda uudenlaisia avauksia sosiaalityön tiedonmuodostukselle ja tiedolla johtamiselle.

Väestön ikärakenteen muutos, talouden globalisoituminen ja teknologinen kehitys muuttavat sosiaaliturvan toimintakenttää ja haastavat vanhat toimintatavat. Sosiaaliseen kestävyysvaikutukseen vaikuttavat tekijät kuten terveys, hyvinvointi ja koulutus vaativat pitkän aikavälin investointeja, joka asettaa sen toteuttamiselle haasteita kuntien yhä tiukkenevan taloudellisen tilanteen kontekstissa. Kuntouttavassa sosiaalityössä ja voimaryhmissä voimaantuneet kokemusasiantuntijat tulisi ottaa mukaan tekemään entistä vahvemmin vertaistuellista ennaltaehkäisevää työtä, jolla saataisiin aikaan sosiaalista vahvistumista.

Lähteet

Alila, Antti Alila, Kari Gröhn, Ilari Keso, Raija Volk (2011) Sosiaalisen kestävyuden käsite ja mallintaminen. STM:n raportteja ja muistioita 2011: 1. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/73333/URN%3ANBN%3Afi-fe201504224532.pdf?sequence> Katsottu 10.1.2020.

Granfelt, Riitta (1993) Psykososiaalinen orientaatio sosiaalityössä. Teoksessa Granfelt, Riitta & Jokiranta, Harri & Karvinen, Synnove & Matthies, Aila-Leena & Pohjola, Anneli: Monisärmäinen sosiaalityö. Helsinki: Sosiaaliturvan keskusliitto, 175–227.

Juntunen Veera (2016) Vahvistu. Sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoiminnan käsikirja. <https://www.innokyla.fi/documents/1489422/58468335-4578-4455-9bc3-952a973a06a6>

Karjalainen Vappu (2004) Yksilöllistymiskehitys muuttaa kuntoutusta mutta miten? Teoksessa Karjalainen, Vappu & Vilkkumaa, Ilpo (toim.) Kuntoutus kanssamme ihmisen toimijuuden tukeminen. Helsinki: Stakes, 11–38.

Lipponen Saara (2015) Ryhmämuotoisen sosiaalityön jäljillä – kokemuksia Kipinästä, näkökulmia asiakaslähtöiseen sosiaalityöhön. Helsingin yliopisto, Valtiotieteellinen tiedekunta. Sosiaalityö. Pro gradu –tutkielma. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/154587/Lipponen_sosiaalityo.pdf?sequence=2

Liukko, Eeva (2006) Kuntouttavaa sosiaalityötä paikantamassa. http://www.socca.fi/files/78/Kuntouttavaa_sosiaalityota_paikantamassa.pdf . Katsottu 1.12.2019.

Mouhi Tarja (2017) Luonnosta voimaa – ryhmämuotoinen luontokuntoutuksen malli mielenterveyskuntoutujille. Teoksessa Luontoa elämään – toimintamalleja osallisuuden ja toimintakyvyn vahvistamiseksi. Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen -teemajulkaisu 3/3. Sarja B. Tutkimusraportit ja kokoomateokset 24/2017. Lapin ammatti- korkeakoulu. Rovaniemi 2017

Nivala Elina & Ryyänen Sanna (2013) Kohti sosiaalipedagogista osallisuuden ideaalia. Sosiaalipedagoginen aikakauskirja, vuosikirja 2013, vol. 14. s. 9-41. yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja

Palojärvi Helena (2009) Vertaistuki voimaantumisen välineenä sosiaalityössä. Miten NOVAT-ryhmä auttaa ja tukee, kun naisella on paha olo? Yhteisösosiaalityön erikoisalan lisensiaattitutkimus. Sosnet-yliopistoverkoston verkkosivut <https://www.sosnet.fi/loader.aspx?id=de2042b2-f94e-4426-b737-de704e430061>

Pohjola, Anneli, Kemppainen, Tarja & Väyrynen, Sanna (2012) Vaikuttavuus on monta. Teoksessa Pohjola, Anneli, Kemppainen, Tarja & Väyrynen, Sanna (toim.). Sosiaalityön vaikuttavuus. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus. 347–352.

Pohjola, Anneli 2012a. Moniulotteinen vaikuttavuus. Teoksessa Pohjola, Anneli, Kemppainen, Tarja & Väyrynen, Sanna (toim.) Sosiaalityön vaikuttavuus. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus. 9–15.

Pohjola, Anneli 2012b. Tutkimukseen perustuva vaikuttavuus. Teoksessa Pohjola, Anneli, Kemppainen, Tarja & Väyrynen, Sanna (toim.) Sosiaalityön vaikuttavuus. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus. 19–42.

Pulkkinen, Piia B. (2019). Kaksoisdiagnosoitujen sankarimatka. Tarina samanaikaisesta päihde- ja mielenterveysongelmasta toipumisesta. Helsinki: Helsingin yliopisto/Valtiotieteen tiedekunta, Sosiaalityön lisensiaattitutkimus: <https://www.sosnet.fi/loader.aspx?id=62eb76d0-227f-418b-8a02-ddf64447e572>. Katsottu 10.1.2020.

Raivio, Helka & Karjalainen, Jarno (2012) Osallisuus syrjäytymisen vastaparina. [https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi- ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus/osallisuuden-osatekijat](https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus/osallisuuden-osatekijat). Viitattu 17.4.2017.

Ranne Kaarina, Sankari Anne, Rouhiainen-Valo Tuula & Ruusunen Tuula (2005) Sosiaalipedagoginen ammatillisuus – Madsenin kukasta toiminnan tulppaaniksi (toim.) Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu.

Ranne Kaarina, Sankari Anne, Rouhiainen-Valo Tuula & Ruusunen Tuula (2005) Sosiaalipedagoginen ammatillisuus – Madsenin kukasta toiminnan tulppaaniksi (toim.) Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu.

Rouvinen-Wilenius, Päivi (2013) Voidaanko yhdenvertaista osallisuutta ja yhteisöllisyyttä mitata? -diasarja. www.alli.fi/binary/file/-/id/679/fid/2406/. Viitattu 17.4.2017.

Sosiaalihuoltolaki (1301/2014).

<http://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=sosiaalihuoltolaki>
Katsottu 12.12.2019.

Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020. Sosiaali- ja terveystieteiden strategia, STM:

<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/73418/URN%3ANBN%3Afi-fe201504223250.pdf?sequence>
. Katsottu 1.1.2020

Sosnet, Kuntouttava sosiaalityö -erikoisan opetussuunnitelma 2020—2022:

<https://www.sosnet.fi/loader.aspx?id=61dcab86-95df-4fb2-9e13-e0739e1857d3>

THL (2020) Tiedosta arviointiin. Tavoitteena paremmat palvelut.

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138958/URN_ISBN_978-952-343-429-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Katsottu 10.1.2020.

Tiensuu Sirpa. 2014. Päihderiippuvaisten vertaistuki virtuaalikeskusteluryhmässä. Teoksessa Moniammatillisen päihdetyön käytäntöjä kehittämässä – kohdeilmioita, menetelmiä, strategioita ja rajapintoja. Orjasniemi Tarja (toim.) Lapin yliopiston yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja C. Työpapereita 57. Rovaniemi 2014.

Toikko, Timo & Rantanen, Timo (2009) Tutkimuksellinen kehittämistoiminta.

https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1. Katsottu 1.12.2019.

Tuikka, Anne & Okulov, Seija & Hankosalo, Timo (2019) Mikä mättää Sotkamossa? Kainuun aikuissosiaalityön ensiaskeleet kohti rakenteellista sosiaalityötä.

<https://www.isonet.fi/documents/10510/31325/Sotkamo+raportti+020819/8519f747-a0f7-48f2-932c-242347c665fb>

Vesterinen, Kerttu 2012. Narratiivinen työtapa läheisneuvonpidossa ja muutoksen mahdollisuus. Tapaustutkimus sosiaalityön vaikuttavuudesta. Teoksessa Pohjola, Anneli, Kemppainen, Tarja & Väyrynen, Sanna (toim.) Sosiaalityön vaikuttavuus. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 323–346.

Weick, Ann & Chamberlain, Ronna (1992) Putting Problems in Their Place: Further Explorations in the Strengths Perspective. Teoksessa Saleebey, Dennis (eds.) The Strengths Perspective in Social Work Practice. New York: Longman, 39–48.

Liitteet

- Liite 1 Leidit Laiturilla kuntoutuksen raportti, joka sisältää myös tutkimukselliset lomakkeet
- Liite 2 Taustatiedot ryhmäläisistä – lomake
- Liite 3 Kämpäkuntoutukseen yksilö- ja ryhmätöitä
- Liite 4 Linkkejä lisätietoa sisältäville sivuille



KUNTOUTUKSELLINEN LEIDIT LAITURILLA 2019 –PILOTTI KAINUUSSA

ISO SOS Kainuun osahankkeella pilotoidaan monitoimijaisesti toteutettava kuntoutuskokonaisuus, jolle ryhmä antoi nimen Leidit laiturilla 2019. Kokeilu sisältää Leidileirijakson Laakajärven Sopen Tuvalla ajalla 25.-28.6.2019 ja ja kolme päivän mittaista jatkotapaamista Kajaanin Nupassa; 14.8., 18.9. ja 23.10.2019. Pilotti toteutetaan yhdessä Myllyhoitoyhdistyksen hallinnoiman Tietoisesti kohti parempaa - hankkeen ja Sotkamon A-Killan jäsenen kanssa. Ryhmässä on viisi naista ja kolme ohjaajaa; sosiaalityön- tekijä, yhteisöpedagogi ja lähihoitaja-opiskelija. Kaikilla osallistuvilla ryhmäläisillä on päihdetausta.

Kuntoutusjaksolle osallistuvat ohjautuivat mukaan Tietoisesti kohti parempaa -hankkeen kautta. Kaikki ryhmäläiset ovat motivoituneita pääsemään eroon päihteistä ja odottivat saavansa leiriltä eväitä niihin hetkiin, kun matalapaine iskee, jolloin päihteistä erossa pysyminen vaatii työkaluja. Tietoisesti kohti parempaa -hankkeen toipumisen tueksi rakennettu työkirja toipumisen tueksi toimi ryhmätyöskentelyn tukena. Elämänilo ja toiminnallinen vahvistuminen olivat myös tavoitteita, joita leiriltä haettiin.

Tällä kokeilulla on tarkoitus saada kokemusta monitoimijaisella yhteistyöllä toteutettavan kuntoutuksen kehittämisestä ja toteuttamisesta¹. Lisäksi kokemuksen hakemista tarpeeseen tuottaa yksilötyön rinnalle tukipalveluna yhteisöllistä interventioita sisältävää kuntoutustoimintaa. Pilotti on joiltain osin mallinnus aiemmin vuosina 2006 – 2010 Kainuussa toteutetuista vuoden mittaisista Kämppäkuntoutuksista. Tuolloin kämppäkuntoutusleirin vetäjinä toimineet päihdetyössä työskennelleet sosiaalityöntekijät järjestivät ke- vällä 2019 kämppäkuntoutuksen sisällöstä koulutuksen Kainuun soten ja kolmannen sektorin työntekijöille, ja yhteistyökumppaneille, mm. Itä-Suomen yliopistolle. Mukana oli myös ko. kämppäkuntoutuksessa olleita kokemusasiantuntijoita kertomassa kuntoutuksesta seuranneesta raitistumisistaan. Pääasiassa raitistuminen oli seurausta vertaistuesta osallistujien ystävyystymisen seurauksena.

Tutkimuksellisuus

Viidestä leiriläisestä neljä osallistuu Leidit laiturilla 2019 kuntoutuskokonaisuuden tutkimuksellisuuteen, sekä yksi vetäjästä. Tilanteen mukaan osallistujat ja kuntoutuskokonaisuuden vetäjät myös jatkossa osallistuvat Itä-Suomen yliopiston haastattelututkimukseen. Tutkimusosallisuus pohjautuu vapaaehtoisuuteen, suostumukseen, tutkimus toteutetaan anonymisti ja se pohjautuu vahvaan eettisyyteen.

Raportin lopussa on kuusi tutkimuksellisuuteen liittyvää liitettä:

1. liite: Tutkimussuunnitelma
2. liite: Tutkimussuostumus
3. liite: Taustatiedot ryhmästä
4. liite: Ohjelma
5. liite: Elämänhallinta- ja osallisuus –lomake
6. liite: Interventioon liittyviä kysymyksiä ja leiripalaute viimeisenä päivänä

¹ PRO SOS –hanke: Yhteiskehittäminen aikuissosiaalityössä: http://www.prosos.fi/wp-content/uploads/2019/06/proSos_yhteiskehittaminen_aikuissosiaalityossa.pdf

RAPORTTI KUNTOUTUKSELLESTÄ LEIDILEIRISTÄ SOPEN TUVALLA 25. – 28.6.2019

Leidileirin sisältö ei ollut täydellinen kopio miehille aikanaan järjestetystä kämppäkuntoutuksesta. Yhteneväisyys liittyi pääasiassa kuntoutusjakson sisältämiin elämänhallintaan liittyviin teemoihin ja ryhmän mahdollistamaan vertaistukeen kuntoutusjakson aikana ja jatkossa. Leidileiri ja koko Leidit laiturilla 2019 kuntoutuskokonaisuus sisälsi tunne- ja tietoisuustaitojen vahvistamista, taideterapiaa, ryhmäkeskusteluita ja erityisesti leirijakso monipuolisen ravinnon, saunailtoja ja esteettisesti ihanteellisessa ja luonnonläheisessä kuntoutusympäristössä. Leirillä kävi vierailijoina Pohjois-Savon AAnaisista ja Kajaaniin evankelis-luterilaisen seurakunnan diakoni.

Leirin alussa ja lopussa osallistujat täyttivät elämänhallinta- ja osallisuus -kyselyn. Tämän kyselyn tavoitteena on saada tietoa ryhmän toiminnan vaikutuksista osallistujiin. Elämänhallinnan ja osallisuuden teemat liittyvät kyselyssä taloudelliseen tilanteeseen, tunteeseen terveydestä, tunteeseen kuulua itselle tärkeään ryhmään ja yhteisöön, avun saantiin tarvittaessa, sekä kokemukseen olevansa tarpeellinen jollekin.

Lisäksi siihen, pystyykö vaikuttamaan elinympäristönsä asioihin, selviytyvänsä edessä olevista asioista ja kykenevänsä ohjaamaan elämänsä kulkua. Myös siihen, tuntee tulevaisuutta kuulluksi, tavoittelemaan tärkeitä asioita, että tekemiset ovat merkityksellisiä tai että voiko ja haluaako olla avuksi muille, koee olevansa luotettava tai tuntee olevansa yksinäinen.

Vastauksista voi päätellä, että vaikka kysely toteutettiin lyhyellä aikavälillä, positiivisia muutoksia oli havaittavissa. Muutoksen vaikutus kiinnittyy ryhmän intensiiviseen työskentelyyn ja leirin päätöspäivänä saatuun erittäin positiiviseen ryhmäpalautteeseen.

Interventioon liittyvä kysely ja leiripalautte

Kyselyyn ja palautteeseen vastasivat kaikki viisi leiriläistä. Kuntoutusjakson lopussa leiriä ja vointia liittyvästä arvioinnista saadut vastaukset kertovat leirin onnistumisesta. Osallistujat voivat tuoda esille kokemuksensa arviointiasteikolla 1-5. Onnistuneempaa tuntemusta osoitti suuremman numeron valinta. Leirin numeroarvioinnit liittyivät ryhmätoimintaan, keskustelun aiheisiin, menetelmiin ja harjoitteisiin, ryhmän intoon ja vointiin leirin aikana. Vapaa palaute liittyi paikkaan/tilaan, aikatauluihin, ohjaajiin, ryhmään, ruokaan, vierailijoihin, yleiseen tunnelmaan, jatkotoiveisiin. Lisäksi voi tuoda esille muuta huomioitavaa.

Ryhmätoimintaan (keskiarvo 5) liittyen kaikki ryhmäläiset kertoivat tullessa kuulluksi, ymmärretyksi, tunsivat että heitä kunnioitettiin ja että he olivat osallisia ryhmässä. Keskustelunaiheet (ka 4,5) olivat ryhmäläisten mielestä työskentelyissämme lähes niitä aiheita, jota he toivoivat ja odottivat. Ryhmänvetäjien työtavat sopivat kaikille täydellisesti (ka 5). Yleisesti ottaen kaikkien mielestä ryhmä oli hyvä, eikä sen innosta puuttunut mitään (ka 5). Ryhmäläiset arvioivat suhteellisen hyväksi (ka 4) henkilökohtaisen vointinsa leirin aikana ja lopussa, vointinsa läheisiä ihmissuhteita ajatellen, vointinsa sosiaalista elämää ajatellen ja yleisen tunteen hyvinvoinnistaan.

Lisäksi keräsimme **vapaata palautetta**. Paikka ja tila koettiin erinomaiseksi, luonnonkauniiksi, rentouttavaksi, rauhoittavaksi ja tunnelmalliseksi, paitsi WC. Se koettiin positiivisena, että jokaisella oli oma nukkumatila ja se mahdollisti pääsyn omaan rauhaan. Aikataulusta oltiin sitä mieltä, että se oli tiivis, mutta joustava. Osa oli sitä mieltä, että aika meni niin nopeasti, että olisi vielä voinut jatkaa leiriä. Yhden mielestä kahtena päivänä oli liian paljon asiaa, joka aiheutti väsymystä. Ohjaajista tuli seuraavaa palautetta: ”hyvin innostavat, asiantuntevat, empaattiset ohjaajat”, ”Aivan mahtavia kaikki! Oikeat ihmiset, oikeassa paikassa!!!”.

Ryhmästä tuli seuraavaa palautetta: ”Mahtavan reilut kaverit, avoimet”, ”Luottamuksellinen, turvallinen ja avoin keskusteluyhteys”, ”Sopivan kokoinen, kaikki osallistuivat”, ”Syntyi avoin, luottamuksellinen ilmapiiri, yhteenkuuluvuus, hyväksyntä”. Ruoka koettiin ”mahottomaksi hyväksi, mutta sitä oli liian paljon”, monipuoliseksi, riittäväksi”, ”Huippua ja teki hyvää syödä säännöllisesti ja oikeaa ruokaa”. Niin AA-naisten kuin seurakunnan diakonin vierailuista pidettiin asteikolla 4. Sanallinen vierailijapalaute: ”AA-toverit esittivät rohkeasti vaikeatkin asiat” ja heidän kokemukset koettiin avartaviksi ja antoisiksi”, ”Seurakunnan päihdetyöstä olisi haluttu enemmän tietoa”.

Leirin yleisestä tunnelmasta olivat leiriläiset seuraavaa mieltä: ”Koko leiri kaikkiaan positiivinen ja arkeen tukea antava”, ”Avoin, utelias, uusia asioita, erilaisia vertaiskokemuksia, asioiden jakamista, hyvä keskusteluyhteys, kuunteleminen tärkeitä”, ”Positiivinen, avoin, hyväksyvä tunnelma”, ”Koin saavani ja uskaltavani olla oma itseni”.

Kuntoutuksen jatkotoiveista leiriläisten palaute oli innostavaa: ”Samankaltaista lisää ja jatkoa tälle”, ”Ensi kesänä uudestaan!! Välillä tapaamisia”, ”Mahtavaa olisi, jos tällaista saisi kokea säännöllisesti”. Lisäksi ryhmäläiset halusivat tuoda esille, että ”Ryhmätouhut olivat antoisia, varsinkin maalaustereapia yhdessä, kun samalla voi vapaasti keskustella”, ”Toisten huomioiminen oli hyvä asia, erilaisuuden hyväksyntä”, ”Yhteenkuuluvuuden tunne”, ”Olen todella kiitollinen ja onnellinen, että sain olla mukana ja löysin tämän!!! Tämä oli juuri sitä, mitä olin kaivannut ja toivon jatkossakin tällaista naisten ryhmää, tunne- työskentelyä ym., ym.”.

Jatkosuunnitelmat

Ryhmäpalaute antoi myös ryhmän vetäjille intoa vastaavanlaisen toiminnan jatkokehittämistä ajatellen. Tämän ryhmän kanssa toteutamme jatkotapaamisia, joita toteutamme leirin päätyttyä. Myös perustamamme suljettu facebook-ryhmä on yksi keino jatkaa yhteydenpitoa ja se samalla mahdollistaa vertais-tuen toteutumisen. Lisäksi Itä-Suomen yliopiston tutkimusyhteistyö kohdistuu myös tämän ryhmäko-keilun tutkimiseen, johon tutkimusluvut ovat olemassa ja tutkimusosallisuus on vapaaehtoista ja kiinnittyy vahvaan eettisyyteen.

Ryhmän runosuoni sykki 27.6.2019:

”Niin kauan on toivoa, kuin on elämää”. ”Pirtissä touhuaa Leidiä monta, joilla ei touhu ole ilotonta. Vertaistukea toisilleen antaa, eteenpäin meissä se elämässä kantaa”.

”Ja meillä kaikilla oli niin mukavaa (:”

”Rakasta itseäsi”.

”Elämä on täynnä yllätyksiä. Kun yksi ovi sulkeutuu, toinen ovi avautuu”.

”Tässä porukassa sietoikkunani saa uudet kauniit sydänverhot”.

”Toivon meille kaikille armoa, tyyneyttä, toivoa, sillä sisuahan meillä on ja taito monenmoista. Usko, toivo rakkaus, mutta suurin niistä on rakkaus”.

RAPORTTI LEIDIT LAITURILLA -KUNTOUTUSRYHMÄN 14.8.2019 JATKOTAPAAMISEN PALAUTTEISTA

ISO SOS Kainuun osahankekokeiluna toteutetaan monitoimijaisesti kuntoutuksellinen Leidit laiturilla 2019 -kuntoutuspilotti. Pilotti sisältää leirijakson ja kolme päivän mittaista jatkotapaamista. Leidileiri toteutettiin ajalla 25. – 28.6.2019 ja ensimmäinen jatkotapaaminen 14.8.2019 Kajaanin Nupassa. Lisäksi tähän kuntoutuspilottikokeiluun kuuluu vielä kaksi päivän mittaista jatkotapaamista.

Kuntoutusjakso toteutetaan yhdessä Myllyhoitoyhdistyksen hallinnoiman Tietoisesti kohti parempaa -hankkeen hankekoordinaattorin, Sotkamon A-Killan jäsenen, sekä ISON hallinnoiman ISO SOS Kainuun osahankkeen hanketyöntekijä kanssa. Lue lopussa ryhmänvetäjien asiantuntijuudet. Pilottikokeiluun osallistuu viisi naista kolme ohjaajan lisäksi. Kaikilla osallistuvilla ryhmäläisillä oli päihdetausta.

Tähän raporttiin on koottu 14.8. jatkotapaamisen palautteet. Liitteenä 1 oleva Leidileirin raportti sisältää tietoa pilotin lähtökohdista ja tavoitteista, sekä jo toteutetun leirin palautekoonnan. Lisäksi se sisältää 5 liitettä; tutkimussuunnitelma - suostumus, leiriohjelma, Osallisuus ja elämänhallinto -lomake ja lomakkeen joka sisältää interventioon sekä leiripalautteeseen liittyviä kysymyksiä.

Jatkotapaamisen 14.8.2019 palautekoonta (sisälsi 3 kysymystä):

1. Onko jokin muuttunut tämän ryhmän myötä?

- Ryhmässä ihana ilmapiiri, vertaistuki tärkeää. Leidileirin ja ryhmän myötä tullut elämään positiivisia asioita, keinoja, työkaluja mm. sietoikkuna. Olen alkanut keskittyä itseeni enemmän.
- Ajatukset päihdetoipumisesta, jakaminen, vertaistuki.
- Olen tuntenut itseni voimaantuneemmaksi, löytänyt keinoja ja innostusta itsestäni huolehtimiseen ja tunteiden käsittelyyn. Rohkeuttaa muuttaa asioita, tehdä päätöksiä -> tervettä itsekkyyttä oman toipumisen edistämiseksi.
- Tullut elämään itselle. Tärkeä ryhmä, johon yhteys myös kokoontumisten ulkopuolella. Hyvää mieltä lisäävä.
- Ryhmän osallistujien itsemyötätunto ja puolien pitäminen lisääntynyt.
- Ajatukset päihdetoipumisesta...jakaminen, vertaistuki.
- Olen tuntenut itseni voimaantuneemmaksi. Löytänyt keinoja ja innostusta itsestäni huolehtimiseen ja tunteiden käsittelyyn. Rohkeutta muuttaa asioita, tehdä päätöksiä -> tervettä itsekkyyttä oman toipumisen edistämiseksi.
- Tullut elämään itselle tärkeä tukiryhmä, johon yhteys myös kokoontumisten ulkopuolella. Hyvää mieltä lisäävä.

2. Mikä on ollut tärkeää/hyödyllistä?

- Vertaistuki, keskustelut, harjoitteet, sietoikkuna.
- Yhteisöllisyys
- Ryhmähenki, luottamuksellisuus, avoin ja hyväksyvä ilmapiiri, ”saa olla oma itsensä”.
- Tunnetaitojen opettelu, keholliset menetelmät.
- Sietoikkuna!!
- Vertaistuki
- Itseensä ja nykytilaansa syventyminen. Pohdiskelu, jonka avulla selventynyt omat tuki-ihmiset ja -ryhmät. Pohdiskelu pannut miettimään, mitä kaikkea voisi tehdä oman jaksamisensa edistämiseen.
- Hyödyllistä nähdä muutos ja kehitystarpeet. Muutos on näkyvässä, nyt sitä täytyy vahvistaa. Seu- raavalle kerralle naamiot.

3. Sana on vapaa:

- Tapaaminen oli odotettu tapahtuma, ryhmää oli ihan ikävä. Odotan innolla seuraavaa tapaamista.
- Toipumista päivä kerrallaan. Oppia ikä kaikki. Itsensä arvostaminen. Kaikki uudet jutut tervetulleita!
- Keskustelut ↔ Vertaistuki
- Itsenäistyminen, irti päästäminen, oman hyvinvoinnin tärkeyden ymmärtäminen.
- Aivan mahtavan tärkeä ja tarpeellinen koko homma!!
- Naamioiden teko on varmaan kiva juttu. Ryhmässä tekeminen on hauskaa. Hauskempaa kuin, jos saman asian tuhertelisi yksin kotona.

Jatkotapaamiset ovat 18.9. ja 23.10.2019 Kajaanissa. Näiden tapaamisten palautesisältö on alla.

Palautteissa oli merkityksellistä se, että kaikki ryhmäläiset tietämättä toistensa vastauksia valitsivat merkittävimmäksi hyvinvointinsa kannalta nyt terveydentilan vaikka kyseessä olis päihdekuntoutus. Tästä voi



tehdä johtopäätöksen, että ryhmäläiset olivat lähteneet työstämään omaan hyvinvointiin liittyviä kysymyksiä.

6

Leidit laiturilla 2019 -kuntoutusryhmä

Tapaaminen 18.9. ja 23.10.2019 Kajaanin Nupassa

PALAUTE:

1. Ympyröi alla olevista asioista YKSI asia, jonka näet tällä hetkellä merkittävämmäksi asiaksi oman hyvinvointisi kannalta:

Asuminen

Muutokset elämäntilanteessa, nimeä muutos: _____ Koulutus

Sosiaaliset suhteet Arkielämä ja

vapaa-aika Työ

Taloudellinen tilanne Terveys-

dentila Päihteiden käyttö

Muu syy, mikä _____

1 Onko jokin muuttunut tämän ryhmän myötä?

2 Mikä on ollut tärkeää/hyödyllistä?

3 Sana on vapaa:

Kiitos vastauksestasi! Lämpimiä ajatuksia tuleviin päiviin ☺ Pii, Sari ja Anne

Raportin laati Anne Tuikka

Liitteet

Liite 1: Leidileirin tutkimussuunnitelma

Liite 1: LEIDILEIRIN TUTKIMUSSUUNNITELMA

Kämpäkuntoutuksen pilotti Leidileiri päihdenaisille toteutetaan monitoimijaisesti Sopen Tuvalla 25.-28.6.2019. Ryhmään on ilmoittautunut 5 naista, mahdollisuus ottaa 8 henkilöä. Vetäjinä Tietoisesti kohti parempaa -hankkeen projektikoordinaattori Piia Sumupuu, Sotkamon A-Killan toimi- ja/läihoitajaopiskelija Sari Hämäläinen-Kemppainen ja ISO SOS Kainuun osahankkeesta hanketyöntekijä Anne Tuikka.

- Leidi Leiriin liittyy tutkimuksellisuutta.
- Vetäjät pitävät havaintopäiväkirjaa päivittäin:
 - o Leirin alussa kirjataan ylös mikä mietityttää ja mitä odotuksia on leiriltä.
 - o Jokaisen leiripäivän jälkeen kirjataan ylös päivän merkittäviä huomioita ja sitä miten toimit/tekisit toisin (on yleensä opettavaisinta).
 - o Leirin jälkeen kirjataan ylös mietteitä leiristä, mikä mietityttää ja mitä tulisi jatkossa huomioida.
- Osallistajat täyttävät: (Anne ottaa mukaan)
 - o ESR5 aloitus- ja lopetuslomakkeen (myös Piia ja Sari täyttää)
 - o Suostumuslomakkeen, liite 2
 - o Taustatiedot ryhmästä (liite 3) täytetään yhdessä (ESR5-lomakkeista tietoa)
 - o Leirin alussa ja lopussa Elämänhallinta ja osallisuus -lomakkeen (liite 5)
 - o Leirin lopussa Interventio, henk.koht.vointi ja leiripalautte -lomakkeen (liite 6)
- Vetäjät pitävät päivittäin pienen n. 15 min. palautekeskustelun toiminnan onnistumisesta ja leirin loputtua Annen työhuoneella n. tunnin palautekeskustelun.

Kämpäkuntoutuksena toteutettavan Leidi leirin tutkimussuunnitelmaa

1. Ketä ryhmään osallistuu, mistä tulleet, millainen tausta
 - ks. liite 3: Taustatiedot ryhmästä
2. Kuntoutuksen ohjelma
 - ks. liite 4: ohjelma
3. Tulokset – interventio haetaan vastauksia kolmeen teemaan: elämänhallinta, osallisuus ja yhteisöllisyys
 - ks. liite 5: Elämänhallinta- ja osallisuuslomake
 - ks. liite 6: Interventioon, henkilökohtaiseen vointiin ja leiripalautteeseen liittyviä lomakkeita

Liite 2. Tutkimussuostumus



ISO SOS Kainuun osahanke: osallistuvat asiakkaat, vaikuttavat kokeilut

ASIAKKAAN SUOSTUMUS

Allekirjoittamalla tämän lomakkeen suostun siihen, että antamani tietoja

sosiaalityön järjestämässä ryhmätoiminnassa; Leidileiri 25. – 28.6.2019

voidaan käyttää **tutkimustarkoituksessa rajallisen ajan**. Tutkimustietojen keruu liittyy ISO SOS – hankkeen kehittämistoimien vaikuttavuuden arviointiin, Itä-Suomen yliopiston Kainuun sosiaalityön maisterikoulutushankkeeseen JA Kainuussa tehtävään sosiaalisen kuntoutuksen vaikuttavuuden ja asiakasosallisuuden tutkimusperustaiseen kehittämiseen. Vastausten pohjalta tutkitaan ja kehitetään aikuissosiaalityön palveluja Kainuussa.

Minuun liittyviä tietoja tarvitaan, jotta toimenpiteiden vaikutusta (tilanne ennen – tilanne jälkeen) voidaan arvioida ryhmätyöskentelyn ajalta. Taustatietoihini ei kirjata nimeä, osoitetta tai muuta henkilötietoa. Vastauslomakkeet jäävät vain tutkijan/tutkijoiden ja maisterikoulutuksen pro gradu-opinnäytteiden tekijöiden käyttöön ja ne säilytetään asianmukaisesti lukitussa paikassa tutkimuksen tekemisen ajan. Tutkimustiedot hävitetään kokonaan vuoden 2020 jälkeen. Niitä ei missään vaiheessa luovuteta ulkopuolisille tai muihin tarkoituksiin. Tietoja käytetään **VAIN tutkimustyöhön** sosiaalityön kehittämiseksi. Tutkimuksessa ja sen raportoinnissa ei tuoda missään vaiheessa esille yksittäisen asiakkaan tietoja.

Minulla on koska tahansa mahdollisuus perua tämä suostumus ilmoittamalla siitä kirjallisesti sosiaalityöntekijälle tai sosiaaliohjaajalle.

Paikka _____ Aika _____/____/2019

Asiakkaan allekirjoitus

Liite 3. Taustatiedot ryhmästä

Taustatiedot ryhmistä (ryhmäkokeiluista) – täytetään koko ryhmästä, ei yksittäisistä ryhmäläisistä Osallistujien siviilisääty (jos on tiedossa)

Osallistujien sukupuoli

Ryhmän tapaamiskerrat: montako kertaa kokoontui ja mikä oli intensiteetti (1/kk vai 1/vko)

Ryhmään osallistuneiden työmarkkina-asema:

Montako ryhmässä oli:

- työssä
- työttömänä (kauanko, riittää noin- tieto jos tieto on saatavilla)
- työvoiman ulkopuolella (kauanko, riittää noin- tieto jos tieto on saatavilla)
- koulutuksessa
- vanhempainvapaalla
- eläkkeellä
- sairas

Mistä/mitä kautta ryhmäläiset ovat ohjautuneet ryhmään?

Mikä oli ryhmään osallistuneiden taustasy syy tulla ryhmään? (ensisijainen syy)

Asuminen Muutokset elämäntilanteessa

Koulutus Sosiaaliset suhteet

Arkielämä ja vapaa-aika Työ

Taloudellinen tilanne Terveystila

Päihteiden käyttö

Muu syy, mikä _____

(tämän syy-kohdan voi täyttää niin, että riittää lukumäärät kutakin syytä. Ei olla kiinnostuneita yksittäisen ryhmäläisen taustasta, vaan ryhmän ”koostumuksesta” yleensä tai siitä, millaisille asiakkaille ryhmä on tarkoitettu)

Liite 4. Ohjelma

Olet tervetullut Leidileirille!

LeidiLeiri on tarkoitettu naisille, jotka ovat motivoituneita käsittelemään päihderiippuvuuttaan ja haluavat vahvistaa toipumistaan kohti raitista elämää. Tavoitteena on vahvistaa elämänhallintaa, antaa eväitä tunteiden käsittelyyn, tukea kuntoutumista sekä löytää uusia, voimaannuttavia näkökulmia omaan elämäänsä ja itseensä nähden.

Tunne- ja tietoisuustaitojen harjoittamisen lisäksi menetelminä käytämme päiväkirjatyöskentelyä, taideterapiaa sekä tietysti vertaistuen valtaisa voimaa!

Laitathan heti saatuasi tämän viestin seuraavat kohdat tekstiviestillä numeroon 044 019 3869 (Piia) vahvistuksena osallistumisestasi:

1. nimesi
2. allergiat ja erityisruokavaliot
3. tarve kyydille
4. lähimaisen puhelinnumero (mikäli viikonlopun aikana sattuisi jotain)
5. jotakin muuta, jonka haluat kertoa etukäteen

HUOM! Emme tallenna henkilötietoja viikonlopun jälkeen, emmekä käytä niitä muihin tarkoituksiin.

HUOM! Mikäli et pääsekään osallistumaan viikonloppuun, peruthan ilmoittautumisesi mahdollisimman pian, jotta saamme paikan jonossa seuraavalle. Leiri on maksuton.

Mikäli et saavu paikalle, etkä ole tehnyt peruutusta ennen 12.6.2019 joudumme veloittamaan 30 euroa kulujen kattamiseksi.

Aika 25.-28.6.2019

Paikka: Sopotupa, Sirviönlehdontie 971, 87100 Kajaani

Ohjaajina:

Piia Sumupuu, Myllyhoitoyhdistyksen hallinnoiman ja STEAn rahoittaman Tietoisesti kohti parempaa – hankkeen hankekoordinaattori, p. 044 019 3869, piia.sumupuu@myllyhoito.fi

- Yhteisöpedagogi
- Mindfulness ja MBAR (Mindfulness Based Addiction Recovery) -ohjaaja
- Neuropsykiatrinen valmentaja
- Ratkaisukeskeinen kuvataideterapeutti
- Ekspressiivisen taideterapian ohjaaja
- Vakautta vanhemmuuteen –ohjaaja

Sari Hämäläinen-Kemppainen, Sotkamon A-killan hallituksen jäsen ja toimija

- aktiivinen järjestötoimija
- lähihoitajaopiskelija

Anne Tuikka, ISON hallinnoiman ESR5-rahoitteisen ISO SOS Kainuun osahankkeen hanketyöntekijä, kehittäjä-sosiaalityöntekijä, 044 710 1784, anne.tuikka@kainuu.fi

- YTM
- psykologian perus- ja aineopinnot

Alustava päiväohjelma:

TIISTAI

- klo 9.00 Saapumiskahvit, tutustumista ja tulevaan perehtymistä
- klo 12.00 Lounas ja pieni lepo
- klo 13.00 Tutustumista ja kokemusten jakamista
- klo 15.00 Kahvit
- klo 15.30 Tunteita ja tietoisuutta, harjoituksia ja kokemusten jakamista
- klo 17.30 Päivällinen
- Yhteistä iltaohjelmaa, sauna ja iltapalaa

KESKIVIIKKO

- klo 08.00 Aamupala
- klo 09.00 Tunteita ja tietoisuutta, harjoituksia ja kokemusten jakamista
- klo 12.00 Lounas ja pieni lepo
- klo 13.00 Harjoituksia ja kokemusten jakamista
- klo 15.00 Kahvit
- klo 15.30 AA-ryhmän vierailu
- klo 17.30 Päivällinen
- Yhteistä iltaohjelmaa, liikuntaa, sauna ja iltapalaa

TORSTAI

- klo 08.00 Aamupala
- klo 09.00 Tunteita ja tietoisuutta, harjoituksia ja kokemusten jakamista
- klo 12.00 Lounas ja pieni lepo
- klo 13.00 Harjoituksia ja kokemusten jakamista
- klo 15.00 Kahvit
- klo 15.30 Seurakunnan vierailu
- klo 17.30 Päivällinen
- Yhteistä iltaohjelmaa, liikuntaa, sauna ja iltapalaa

PERJANTAI

- klo 08.00 Aamupala
- klo 09.00 Tunteita ja tietoisuutta, harjoituksia ja kokemusten jakamista
- klo 12.00 Lounas ja pieni lepo
- klo 13.00 Kokemusten jakamista
- klo 15.00 Lähtökahvit ja halaukset

Mukaasi tarvitset:

- Aluslakana, pussilakana ja tyynyliina (Huom. myös makuupussin kanssa tarvitset aluslakanan ja tyynyliinan). Mökin varusteluun kuuluu tyynyjä ja peittoja. Halutessasi voit ottaa myös oman tyynyn ja peiton
- Pyyhe + saunomisvälineet
- Säävarauksella lämmintä/sateenkestävää ulkovaatetta
- Omat henkilökohtaiset lääkkeet, resepti mukana
- Avointa ja iloista mieltä

Leirin aikana käymme asioita läpi yhteisten harjoitusten, tehtävien ja keskusteluiden kautta. Voit jakaa omasta tilanteestasi ja kokemuksestasi juuri niin paljon kuin sinulle sillä hetkellä sopii.

Jotta jokaisella osallistujalla olisi turvallinen olo, kaikki viikonloppuna käsitellyt aiheet ovat luottamuksellisia – emme siis keskustele niistä jälkeinpäin. Yhteisen ohjelman lisäksi pyrimme jättämään aikaa myös ulkoiluun, lepoon ja saunomiseen – yhdessä ja/tai yksin.

HUOM!

Kännyköiden annetaan olla leirin aikana omassa rauhassaan – yhteisen toiminnan aikana niitä ei tarvita lainkaan. Sopentuvalla sähköä tuotetaan aggregaatilla sekä aurinkokennoilla. Oleilemme siis sähköä ja puhelimien akkuja säästäen!

T. Piia & Anne & Sari

Liite 5. Elämänhallinta ja osallisuus –lomake (täytetään alussa ja lopussa) LEIDILEIRI

25.-28.6.2019

Tällä lomakkeella keräämme tietoa ryhmän toiminnan vaikutuksista osallistujiin. Tieto ei sisällä mitään henkilötietoja, vain sen onko kyse alku- vai loppumittauksesta (lomaketta täyttäessäsi valitse kummasta kyse).

ELÄMÄNHALLINTA JA OSALLISUUS – väittämät valitse numero joka vastaa parhaiten omaa käsitystäsi

1=täysin eri mieltä, 2= lähes eri mieltä, 3= ei samaa, ei eri mieltä, 4=lähes samaa mieltä, 5= samaa mieltä Taloudellinen tilanteeni on sellainen, että selviän jokapäiväisistä kuluista. 1 2 3 4 5

Tunnen itseni terveeksi. 1 2 3 4 5

Kuulun itselleni tärkeään ryhmään tai yhteisöön. 1 2 3 4 5

Saan itse apua silloin, kun sitä todella tarvitsen. 1 2 3 4 5

Koen olevani tarpeellinen jollekin toiselle ihmiselle. 1 2 3 4 5

Pystyn vaikuttamaan joihinkin elinympäristöni asioihin. 1 2 3 4 5

Tunnen että selviydyn edessä olevista asioista. 1 2 3 4 5

Ohjaan oman elämäni kulkua. 1 2 3 4 5

Tunnen, että minun tarpeitani kuunnellaan. 1 2 3 4 5

Pystyn tavoittelemaan minulle tärkeitä asioita. 1 2 3 4 5

Tunnen, että päivittäiset tekemiseni ovat merkityksellisiä. 1 2 3 4 5

Haluan ja voin olla avuksi muille ihmisille. 1 2 3 4 5

Koen, että minuun luotetaan. 1 2 3 4 5

Tunnen itseni yksinäiseksi. 1 2 3 4 5

Liite 6: Interventioon liittyviä kysymyksiä ja palaute leirin viimeisenä päivänä

Lähde: Mustosen Pro gradu tutkielmassa (2012) s. 46 – 47 on käytettävissä lomakkeita liittyen yhteistyösuhteen onnistumiseen: Yhteistyösuhteen ja potilaan voinnin jatkuva seuranta työmenetelmänä psykiatrisessa avohoidossa. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/40379/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201211203037.pdf>

LEIRILEIRIN ja VOINTISI ARVIOINTIASTEIKKO

Arvioisitko leirin ryhmätoimintaa seuraavien seikkojen osalta. Valitse asteikko sen mukaan, mikä parhaiten kuvaa Sinun koke- mustasi. Mitä isomman numeron valitset, sitä onnistuneempaa on toiminta mielestäsi ollut. (Mukaeltu SRS V.3.0 -lomakkeesta, Scott D.Miller and Barry L.Duncan 2000)

Ryhmätoiminta:

En kokenut tullee kuulluksi, ymmärretyksi, eikä minua kunnioitettu. En tuntenut olevani osallinen ryhmässä.	1	2	3	4	5	Tulin kuulluksi, ymmärretyksi ja minua kunnioitettiin. Tunsin olevani osallinen ryhmässä.
---	---	---	---	---	---	---

Keskustelun aiheet:

Me emme työstäneet niitä aiheita, joita olisin halunnut, emmekä keskustelleet toivomistani aiheista.	1	2	3	4	5	Me työskentelimme ja keskustelimme toivomistani aiheista.
--	---	---	---	---	---	---

Menetelmät ja harjoitteet:

Ryhmänvetäjien työtavat eivät sopineet minulle.	1	2	3	4	5	Ryhmänvetäjien työtavat sopivat minulle.
---	---	---	---	---	---	--

Yleisesti:

Tämän ryhmän innosta puuttui jotain.	1	2	3	4	5	Yleisesti ottaen ryhmä oli hyvä.
--------------------------------------	---	---	---	---	---	----------------------------------

Voitisi leirin aikana ja nyt:

Henkilökohtaista hyvinvointiasi ajatellen:	1	2	3	4	5
Läheisiä ihmissuhteitasi ajatellen:	1	2	3	4	5
Sosiaalista elämääsi ajatellen:	1	2	3	4	5
Yleinen tunne hyvinvoinnistasasi:	1	2	3	4	5

Vapaa palaute: Voit kirjoittaa palautteen tai laittaa numeroilla 1-5 (mitä tyytyväisempi, sitä isompi nro)

Paikasta ja tiloista: _____

Aikatauluista: _____

Ohjaajista: _____

Ryhmästä: _____

Ruoasta: _____

Vierailijoista: _____

Yleisestä tunnelmasta leirillä: _____

Jatkotoiveita: _____

Mitä muuta haluat tuoda esille: _____

Kiitos palautteestasi! Sen avulla voimme kehittää toimintaamme niin, että siitä olisi hyötyä ja iloa osallistujille.

Hyvää ja aurinkoista kesän jatkoa  *Piia, Sari ja Anne*



TAUSTA- JA SEURANTATIEDOT ASIAKASLOMAKE Alleiviivaa tai ympyröi valinta

Tunnistenumero _____

Asiakkaan tiedot:

Sukupuoli: Nainen/Mies

Syntymävuosi _____

Siviilisääty: naimaton avoliitossa naimisissa eronnut leski

Perhesuhteet: asun yksin

asun puolison

asun lasten kanssa

jaan talouden jonkun muun kanssa

Lapsia taloudessa: _____

Työmarkkina-asema:

Työssä

Työtön

Koulutuksessa

Vanhempainvapaalla

Opiskelija

Eläkkeellä

Sairausalomalla

Työvoiman ulkopuolella: kauanko _____

Mikä oli asioinnin ensisijainen syy?

Asuminen

Muutokset elämäntilanteessa

Koulutus

Sosiaaliset suhteet

Arkielämä ja vapaa-aika

Työ

Taloudellinen tilanne

Terveydentila

Päihteiden käyttö

Muu syy, mikä _____

Asiakkaan kunta/asuinalue _____

Työntekijä täyttää: Olen tehnyt asiakkaalle palvelutarpeen arvion: Kyllä / En

Kämppäkuntoutukseen yksilö- ja ryhmätöitä

Päivän ohjelma:

klo 7	Aamupala
klo 8-11	Aamupäivän ryhmä klo 11-
12	Ruokailu
klo 12	Retki (jos satoi,,ryhmä), päiväkahvit
klo 16	Ruokailu
klo 17	Sauna
klo 19-22	Ilteryhmä, pirtissä tai nuotiolla

AA-ryhmässä käynti kuntoutusjakson aikana Vierailija seurakunnasta
Kuntoutusjaksolle kutsutaan mukaan käymään omat työntekijät, mielellään tekemään tulevaisuuden karttaa yhdessä kuntoutujan kanssa

KÄMPPÄKUNTOUTUS

Saman ryhmän kanssa on työskennelty yksi vuosi; 5vrk -----3vrk -----3vrk

Ryhmä on kerätty ympäri Kainuuta. On pyydetty työntekijöitä ohjaamaan asiakkaitaan kuntoutukseen.

Kaikkia ohjattuja tavataan ennen kuntoutuksen alkua

2 ohjaajaa, maksimissaan 6 kuntoutujaa

Varalta on pyydetty mukaan avokatkaisulääkitystä – ei juurikaan ole tarvittu, kuntoutuksessa on ollut mahdollisuus korva-akupunktioon

Ohjaajat on varanneet kämpän, ruuat, ruuanlaittovuorot

Kuntoutuksessa käsiteltäviä teemoja:

Päihteiden käyttö, päihteiden käytön taustalla olevat ajatusmallit Tunteet, ajatukset, teot

Kuntoutusjaksojen ajalla pidetään joka päivä tunnepäiväkirjaa, käydään aamuisin ryhmän kanssa läpi

Toipumisen esteet ja edistäjät

Selviytymisluonnitelma

Itsestä huolenpito

Rentoutuminen

Verkostokartta -tehdään kahdestaan ohjaajan kanssa

Tulevaisuuden kartta ---- tehdään kahdestaan ohjaajan kanssa ----- NÄYTIELY

OHJAAJAN MALLINTAMINEN

Linkkejä lisätietoa sisältäville sivuille

- Aineistopankki ryhmänojaukseen: <https://www.vahvike.fi/fi>
- Heikkilä Lydia (toim.) Mettäterapia: <http://www.samisoster.fi/wp-content/uploads/2014/09/Meahcceterapiija-Mett%C3%A4terapia-tutkimus.pdf>
- Juntunen, Veera (2016) Vahvistu, Sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoiminnan käsikirja, Virta II – hanke: <https://www.innokyla.fi/documents/1489422/58468335-4578-4455-9bc3-952a973a06a6>
- Osallistavat menetelmät. Tuki ja virikeaineisto: <http://www.ksl.fi/images/osallistavatmenetelmat.pdf>
- PRO SOS –hanke, Minna Zechner (2019) toim. PRO SOS -raportti: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/135893/B128.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sotkamon Mielenterveyden tuki ry: <http://www.sotkamonmielenterveydentuki.fi/>

KAINUUN SOSIAALI- JA TERVEYDENHUOLLON KUNTAYHTYMÄ

JULKAISULUETTELO

Sarja A: virallisesti hyväksytyt julkaisut

Sarja B: selvitykset ja tutkimukset

Sarja C: hallinnolliset asiakirjat

Sarja D: monistesarja

=====

Sarja A

A:1 Viestintäsuunnitelma 2015-2016

Sarja B

B:1 Vammaispalveluhankkeen Kainuun osahankkeen loppuraportti

B:2 Tukeva 3 – juurruttamishanke
Lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvoinnin tukeminen Pohjois-Suomessa
Kainuun osahanke
Loppuraportti 1.10.2012–31.10.2013

B:3 Virta – Pidämme huolta työ ja toimintakyvystämme sekä tulevaisuudestamme 2011–2013 –loppuraportti”

B:4 Kainuulainen lapsi lastensuojelutarpeen selvityksessä vuosina 2013–2014
Pohjois-Suomen Lasten Kaste – Kainuun toiminnallinen osakokonaisuus

B:5 Tietoa potilaan oikeuksista ennen hoitoa, hoitotilanteessa ja hoidon päättymisen jälkeen

B:6 Sosiaalinen kuntoutus 2016 –Työryhmän raportti ja suositukset

B:7 Työ Unelmatyöksi – tuottavuutta ja työhyvinvointia Kainuun sotessa – hanke, loppuraportti 9/2015- 12/2017

Sarja C

C:1 Talousarvio 2013 ja taloussuunnitelma 2014–2016

C:2 Vuosikertomus 2012 Kainuun maakunta - kuntayhtymä

C:3 Talousarvio 2014 ja taloussuunnitelma 2015–2017

C:4 Vuosikertomus 2013 Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä

C:5 Kainuun lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2014–2015

C:6 Talousarvio 2015 ja toiminta- ja taloussuunnitelma 2016 – 2018

C:7 Vuosikertomus 2014 Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä

C:8 Talousarvio 2016 ja taloussuunnitelma 2017-2019

C:9 Kehitysvammaisten henkilöiden asumisen ja siihen liittyvien palvelujen suunnitelma 2015-2020

C:10 Vuosikertomus 2015 Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä

C:11 Talousarvio 2017 ja toiminta- ja taloussuunnitelma 2018–2020

C:12 Lapset ensin,
Kainuun lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2017–2021

C:13 Vuosikertomus 2016 Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä

C:14 Talousarvio 2018 ja toiminta- ja taloussuunnitelma 2019–2021

C:15 Vuosikertomus 2017 Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä

C:16 Kainuun kuntien yhteinen kotouttamisohjelma 2018–2019

C:17 Talousarvio 2019 ja toiminta- ja taloussuunnitelma 2020–2022

C:18 Vuosikertomus 2018 Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä

C:19 Talousarvio 2020 ja toiminta- ja taloussuunnitelma 2021–2023

C:20 Vuosikertomus 2019 Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä

Sarja D

D:1 Tieto toiminnaksi – hankkeen raportti
Lapsiperheiden ja nuorten päihdepalvelujen kehittämislinjauksia – Tietoa päihteistä ja päihdepalvelujen tarpeesta Kainuussa

- D:2 Osallisuutta ja sosiaalista vahvistumista Kainuussa - Virta Kainuu -osahankkeen loppuraportti
- D:3 Palvelutarjotin 2013 – Päivätoimintaa ja matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja Kainuussa, Virta Kainuu –osahanke
- D:4 Selvitys tehostetun palveluasumisen palvelusetelin hinnoittelusta - Aktiiviasiakashankkeen selvityksiä
- D:5 Strengthening the Customer's Freedom of Choice - Aktiiviasiakashanke Alankomaissa ja Belgiassa syksyllä 2013
- D:6 Aktiiviasiakashankkeen loppuraportti - Kyllä kai minä itse parhaiten tiedän, mitä palveluja tarvitsen
- D:7 Hyve - johtamisen kartta Vuorovaikutuksellisella johtamisella uusiin tavoitteisiin – hanke 1.3.2012–31.10.2014 Kainuun osahanke Loppuraportti
- D:8 Ikäihminen toimijana – hanke – Vanhuspalvelulain toimeenpanoa Pohjois-Suomessa 2013–2014 1.7.2013–31.10.2014 Kainuun osahanke Loppuraportti
- D:9 Terveempi Pohjois-Suomi 2 1.3.2012–31.10.2014 Kainuun osahanke Loppuraportti
- D:10 Selvitys kotona asumista tukevien palvelujen tuotteistamis- ja ryhmittely-tavoista taustainformaatioksi Hyvinvoinnin palvelutarjottimen kehittämistä varten
- D:11 Selvitys laatutakuusta ja palvelutuotekuvauksista taustainformaatioksi Hyvinvoinnin palvelutarjottimen kehittämistä varten
- D:12 Hyvinvoinnin palvelutarjotin – käyttöopas palvelusetelituottajille
- D:13 Hyvinvoinnin palvelutarjotin – käyttöopas palveluntuottajille
- D:14 Rekisteröitymisopas – näin annat perustietosi Hyvinvoinnin palvelu-tarjottimelle
- D:15 Hyvinvoinnin palvelutarjottimen käyttöopas ympärivuorokautisia hoivapalveluja tuottaville palveluntuottajille
- D:16 Ylläpitäjän ohje – rekisteröintianomuksen käsittely ja palveluntuottajan lopullinen hyväksyminen Hyvinvoinnin palvelutarjottimelle
- D:17 Ylläpitäjän opas – Hyvinvoinnin palvelutarjottimen eManagement-järjestelmään
- D:18 Hyvinvoinnin palvelutarjottimen käyttöopas asiakasohjaajille
- D:19 Hyvinvointi hakusessa – riippuvuus riskinä Päihde- ja mielenterveyspalveluketjujen, kuntoutusyhteistyön ja työmenetelmien kehittäminen Lapissa ja Kainuussa 1.3.2013–31.10.2015 Loppuraportti Kainuun hankeosio
- D:20 Pohjoinen Sote ja tuottamisen rakenteet – hanke Kainuun toiminnallinen osakokonaisuus, loppuraportti 1-10/2015
- D:21 Hoitotyön kirjaamisen kehittäminen, RAI-järjestelmän käytön laajentaminen ja hoitoisuusluokitusjärjestelmän käyttöönoton tukeminen
- D:22 Huolenkarkotuspäivä
- D:23 Miten minä kommunikoin - inhorehellinen työkirja
- D:24 Virta II –hankkeen Sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoiminnan käsikirja
- D:25 Laatu lastensuojeluun, Pohjois-Suomen Lasten Kaste –hankkeen Kainuun toiminnallinen osakokonaisuus Loppuraportti 4/2014 – 3/2016
- D:26 Virran tuomaa Esimerkkejä sosiaalisen kuntoutuksen menetelmistä ja käytännöistä
- D:27 Loppuraportti: Virtaa vielä – Virta II –hanke
- D:28 Sosiaalisen kuntoutuksen työryhmän raportti ja suositukset
- D:29 Maaseudun tuetut liikkumispalvelut kaikkien käyttöön MATKA -hankkeen loppuraportti 11/2016
- D:30 Vajaaravitsemuksen ennaltaehkäisy ja hoito Kainuun sotessa, loppuraportti 6/2016 – 6/2017
- D:31 Paljon tukea tarvitsevat – paljon palveluita käyttävät, loppuraportti 8/2015 - 9/2017
- D:32 Iäkkäiden maakunnallinen palvelukokonaisuus Kainuussa
- D:33 VESOTE – Vaikuttavaa elintapaohjausta sosiaali- ja terveydenhuoltoon poikkihallinnollisesti -hanke, loppuraportti 2/2017 – 12/2018

- D:34 Erityislasten omaishoidon kehittäminen Kainuussa – Erinomainen -hanke, loppuraportti 1/2017 – 12/2018
- D:35 Sosiaalisen kuntoutuksen kehittäminen Kainuussa 2017 – 2018, SOS Kainuu -hanke
- D:36 Sosiaali- ja terveydenhuollon dokumentaatio, kirjaaminen ja tiedonkulku Kainuun sotessa -hanke, loppuraportti 1/2016 – 12/2018
- D:37 OTE maakunnassa – Polut kuntoon -hanke, loppuraportti 4/2017 – 10/2018
- D:38 Muutosta, kasvua ja vahvistusta perhekeskuksiin Kainuussa -hanke, loppuraportti 1/2017 – 12/2018
- D:39 Opas Erityislasten vanhemmuus ja omaishoidon tuki
- D:40 Savuttomana leikkaukseen –hankkeen loppuraportti
- D:41 Kainuun palvelusetelikokeilu – Henkilökohmainen budjetti HB, loppuraportti
- D:42 ISO SOS – Osallistuvat asiakkaat ja vaikuttavat työkokeilut sosiaalityössä -hankkeen loppuraportti
- D:43 Voimaa ryhmästä käsikirja – Osallisuutta ja sosiaalista toimintakykyä vahvistamassa kuntouttavassa sosiaalityössä ja ryhmässä



Kainuun sote

Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä

PL 400, 87070 Kainuu