

”Vertaistuksessa on läsnä koko elämä”

Bikva -arviointi Seniori-projektin vertaistukiryhmätoiminnan juurruttamiseksi

30.8.2010

Kehittämiskeskus Tyynelä

Kirsi Purhonen
Mari Tuomainen



Sisältö

1 Johdanto	3
2 Vertaisryhmätoimintaan hakeutuminen ja ryhmätoiminnan saavutettavuus.....	3
3 Vertaisryhmätoiminnan sisällöistä	4
4 Vertaisryhmätoiminnan merkitys arkeen ja kokonais kuntoutumiseen.....	5
5 Läheisten ja ystävien rooli ja merkitys kuntoutumisessa	6
6 Yhteiskunnallista pohdintaa päihteistä, ikääntymisestä ja asenteista	6
7 Kehittämissuhteita vertaisryhmätoiminnan ja ikääntyneiden päihdepalvelujen järjestämiseen.....	7
8 Lopuksi.....	9
Lähteet	9

1 Johdanto

Seniори – projektin ensimmäisessä vaiheessa (2005- 2008) kehitettiin ikääntyvien päihdepalveluja ja projektin toisessa vaiheessa (2009 – 2011) jatkettiin valittujen hyvien käytäntöjen lisäkehittämistä ja kehitettyjen tulosten levittämistä edelleen. Palveluja kehitettiin ja kehitetään edelleen vertaistoiminnan ja koulutuksen avulla. Yhtenä lisäkehittämisenä on ryhmätoiminnan kehittäminen, jonka tiimoilta tämä arviointi syntyi.

Tämä arviointiraportti on yhteenveto Seniори-projektissa toteutetusta toisesta asiakaslähtöisestä arvioinnista. Ensimmäisen Bikva -arvioinnin (2007) tuloksena vahvistui ryhmätoiminnan merkitys ikääntyvälle päihteidenkäyttäjälle: ryhmäläiset kokivat olleensa osallisia ja kuuluvansa sosiaaliseen ryhmään. Ryhmässä sai jakaa yhteisiä merkityksiä ja kokemuksia ongelmista päihteistä kuntoutumisen hyvistä puolista (Heino, Myllymäki, Rinne & Tuomainen 2010, 20). Ryhmätoiminnan kehittämistyön jatkuessa haluttiin selvittää minkälainen merkitys ja tarve ikääntyvien päihdekuntoutujien vertaisryhmätoiminnalla on ollut kokonaiskuntoutumiseen, miten vertaisryhmätoiminta on vaikuttanut ikääntyneen päihteitä käyttävän arkiseen elämään ja mitä pitäisi tehdä, jotta ryhmätoiminta jatkuisi projektin jälkeen.

Keväällä 2010 toteutettuun Bikva-arviointiin osallistui 17 asiakasta, 11 ryhmänohjaajaa sekä 7 toiminnasta vastaavaa palvelujen edustajaa. Haastattelut toteutettiin sekä Pieksämäellä että Savonlinnassa. Kehittämiskeskus Tyynelästä haastattelijana toimi Mari Tuomainen ja haastattelujen kirjaajina toimivat Maarit Laakkonen ja Kirsi Purhonen.

2 Vertaisryhmätoimintaan hakeutuminen ja ryhmätoiminnan saavutettavuus

Vertaisryhmätoiminta avopäihdekuntoutuksena on toimiva ja kustannuksiltaan edullinen päihdekuntoutumispalvelu, jossa palvelujärjestelmän toimijat ja asiakkaat kohtaavat tasavertaisina ihmisinä. Vertaisryhmätoimintaan hakeutumisen perusta luodaan yksilöllisen kohtaamisen avulla. Vertaisryhmätoimintaan ohjautumiseen ja muutokseen motivoitumiseen tarvitaan eri alojen ammattilaisia ja sosiaalisessa verkostossa olevia läheisiä ihmisiä, jotka uskaltavat ottaa päihdeasian puheeksi, ovat tietoisia vertaisryhmätoiminnasta omalla paikkakunnallaan ja ohjaavat/saattavat ryhmätoimintaan. Seniори-projektin ja palveluverkoston yhdessä toteuttamiin vertaisryhmiin hakeuduttiin päihdepalvelujen, sosiaalityön, diakoniatyön, terveyskeskuksen tai sairaalan henkilökunnan, läheisen ohjaamana tai oma-aloitteisesti. Ikääntyneet päihteidenkäyttäjät vahvistavat kohtaamisen ja sen kuntoutumista tukevan vaikutuksen:

”Työntekijä haki kotoa. Olin krapulassa ja lähdin kuitenkin ryhmään. Siitä asti olen ollut raittiina.”

”Pitkän avioliiton jälkeen mies kuoli Olin masentunut ja menin toimintakyvyttömäksi. Siiben oli helppo ottaa kaljaa. ..Ohjattiin a-klinikalle ja projektityöntekijä tuli käymään ja ohjasi ryhmään. ”

”Ystävän pyynnöstä olen tullut ryhmään ja käynyt pari kuukautta.”

Seniори ryhmiä on tiedotettu ja markkinoitu useamman vuoden ajan, mutta siitä huolimatta ryhmätoiminnan markkinointiin ja verkostojen väliseen tiedotukseen tulee kiinnittää koko ajan huomiota. Palvelujärjestelmän ohjaavuuden kannalta säännöllinen toimivuus (tiedottaminen, kokoontuminen yms.) auttavat ohjaamaan asiakkaita ryhmään. Tällä hetkellä toiminta on projektijohtoista, mutta tulevaisuudessa haasteena on kuinka ryhmätoiminnasta tulee verkostossa johdettua, koordinoitua ja ohjausvastuuta jakavaa.

”Täytyy lähteä miettimään, kuka ottaa ryhmän vastuulle... asiaa ei voi jättää vain nyt ryhmää vetävän työntekijän varaan, on oltava päätökset miten toimitaan.”

”Varahenkilöjärjestelmä on hyvä, ryhmän on oltava useamman ihmisen varassa.”

Ryhmään hakeutumisen yhtenä muotona on ollut lehti-ilmoitukset ja julkinen näkyvyys, jolla tavoitetaan aina joitakin uusia ihmisiä mukaan ryhmätoimintaan. Ilmaisjakelulehdet ja julisteet julkisissa tiloissa ovat hyväksi koettuja viestinnän välineitä.

”Tiedottaminen tarvitsee aktiivista puhetta eri toimipisteissä.”

Projektin ryhmätoiminnan ikäjakautuminen on määritelty, mutta ryhmän ikärajaa tulee tarkastella suhteessa aikaistettuihin eläkejärjestelyihin ja lama-ajan vaikutuksiin nähden; yhä useammalla eläkkeelle jäävällä ihmisellä päihdeongelma riistäytyy käsistä juuri eläkkeelle jäämisen tai toimettomuuden kynnyksellä. Alkoholin suurkuluttajien siirtyessä eläkkeelle kunto heikkenee nopeasti.

”Joskus 60-vuotias vaikuttaa siltä, että on 70-vuotias, meillä on myös ”40-vuotiaita vanhuksia”.”

Eläkepäätöksiä tehdessä tuleekin tarkkaan miettiä, miten eläkkeelle jääneen päihdepalvelujen neuvonta ja tuki järjestetään.

”Suuret ikäryhmät tulevat olemaan haaste palvelujärjestelmälle; sukupolvi on oppinut käyttämään alkoholia työssäoloaikana vapaa-ajallaan.”

3 Vertaisryhmätoiminnan sisällöistä, ohjaamisesta ja ohjaajista

Seniori ryhmätoiminnan henki on vahvasti yhteisöllinen ja osallistava. Yhteisöllisyys vahvistaa yksilön uskoa omaan itseensä ja luo merkityksiä ympäröivään yhteisöön. Ryhmän sisältöjen rakentaminen on ollut kaikkien vastuulla, asiakkaiden ja ohjaajien. Osallisuus on tuonut mukanaan myös sitoutumista ryhmätoimintaan. Asiakkaat ilmoittavat poisjäämisestään ja perehdyttävät mielellään uusia tulokkaita. Me-henki on vahvasti läsnä ryhmissä.

”On ryhdytty keräämään rahaa omaa toimintaa varten kun projekti päättyy.”

”Asiakkaat ovat ottaneet vastuun ohjelmasta ja ovat siihen näin ollen tyytyväisiä.”

Ryhmätoiminta on hyvä silloin kun se on riittävän tiheää ja sisällöltään monipuolista. Ammattilaisen läsnäolo ryhmässä koettiin välttämättömäksi, sillä ryhmätilaisuuden jälkeen asiakkailta saattaa nousta henkilökohtainen puhumisen tarve. Ryhmän säännöllisyys helpottaa myös ryhmän markkinointia ja niin asiakkaiden kuin työntekijöidenkin muistia. Ryhmätoiminnan sisällöllisten teemojen on hyvä palvella kuntoutumisen, yhdessä tekemisen ja tiedollisia tarpeita. Kaikilla näillä koettiin olevan yhtä suuri merkitys. Ammattilaisten johtamien tietopainotteisten teemojen ja vapaan keskustelun tasapaino on tärkeää, sekä se, että teemat vaihtelevat kokoontumiskerroilla.

”Avoimessa ryhmäkeskustelussa pitää tehdä tikusta asiaa. On hyvä, että ryhmään liittyy joka kerta jokin asia ja sen jälkeen käydään avointa keskustelua...”

Ryhmän ohjaajien työnjaosta ja jaksamisesta tulee myös huolehtia. Ryhmänohjaajat tarvitsevat koulutusta ryhmädynamiikasta ja taitoja ryhmäprosessin eteenpäin viemisestä. Palvelujärjestelmän eri ammattilaisten hyödyntäminen ryhmätoimintojen sisällöissä on merkittävässä asemassa:

”Ristiriitatilanteissa törmätään lääkkeiden ja alkoholin käyttöön ja alkoholin käytön rajoittamiseen. Voisi olla helpompi, jos viesti tulisi lääkäriltä.”

Ryhmään tarvitaan asiantuntijuutta, joko yhden tai useamman henkilön toimesta, tukemaan mm. muutosprosessia. Tukija voi olla vertainen ja saman tilanteen läpikäynyt ihminen, mutta tarvitaan myös ammattilaisia, jotta vertaisohjaaja ei itse väsy.

4 Vertaisryhmätoiminnan merkitys arkeen ja kokonais kuntoutumiseen

Seniори-projektin ja palveluverkostojen yhdessä toteuttaman vertaisryhmätoiminnan vaikutus näkyy kokonais kuntoutumisen eri osa-alueissa: informaation ja faktatietouden lähteenä, sosiaalisten ja ystävyyssuhteiden lisääntymisessä, juomiskäyttäytymisen kontrolloitumisessa, raittiuden ja arkirytmien tukijana, toimintakyvyn ja mielialan kohenemisessä sekä osallisuuden tunteena.

Ikääntyneiden ihmisten ongelmallisella päihteidenkäytöllä sekä päihteistä kuntoutumisella on omat erityispiirteensä verrattuna nuorempiin ikäluokkiin. Ikääntymisen mukanaan tuomat fyysiset sairaudet ja fyysinen kunto tuovat ongelmaan ja kuntoutumiseen omat huomioitavat tekijät (Nyky, Heino, Myllymäki & Rinne 2010, 9). Päihdepalveluihin ja kuntoutumiseen kiinnittymiseen vaikuttavat paljolti ikääntyneiden elämänselitys ja sen tapahtumat sekä kuoleman läheisyys. Ikääntynyt päihdekuntoutuja on oman elämänsä ”tilinpäätöksen” tekovaiheessa. Nämä, välillä itsetuhoiset pohdinnat, vaikuttavat oleellisesti myös päihdepalveluihin hakeutumiseen, palvelujen käyttämiseen ja kuntoutumiseen.

”Elämästä meni mielekkyys kun joi, välillä oli itsemurha-ajatuksiakin. Onneksi oli ystävä lähellä joka pysäytti ja auttoi.”

Kuntoutumista ryhmätoiminnan aikana on tapahtunut, mutta toisaalta olo ei ole vielä välttämättä terve ja toimintakykyinen. Masennus näkyy vielä asiakkaiden arjessa, vaikka juomisen tilalle oli tullut myös vaihtoehtoja. Masentuneisuuden tunnistaminen nousi erityisesti esille haastateltavien asiakkaiden puheissa. Ryhmätoiminta oli tuonut toivoa ja valoa elämään. Työntekijät olivat havainneet, että ryhmätoiminnassa mukana olevien asiakkaiden masentuneisuus oli vähäisempää kuin kotona olevilla; ryhmätoiminnalla oli ollut ”elämää uudelleen suuntaava” vaikutus ja itsemurha-ajatukset jäivät taka-alalle. Haasteeksi nostettiin kuinka saavutetaan masentuneet ja kotiin jääneet asiakkaat.

”Masennus häviää kun juominen jää pois, juomisen tilalle on tullut muuta tekemistä...”

”Ryhmään tulo on vaikuttanut arkirytmien, on ylläpitänyt selviä päiviä.”

Hyvin organisoitu ja koordinoitu ryhmätoiminta tulee olla osa päihdepalveluja, mutta sitä ennen tulee tunnustaa ja tunnustaa ryhmätoiminnan tarve ja status. Parhaimmillaan ryhmätoiminta voi kuntoutumisen edetessä korvata yksilökäynnin ja näin säästää palvelujärjestelmän resursseja. Ryhmätoiminnalla nähtiin olevan myös taloudellinen vaikutus, sillä tällä työmuodolla tavoitetaan laajempi määrä asiakkaita (vs. yksilöasiakasaika). Ryhmätoiminta luo itsessään juomista kontrolloivia piirteitä positiivisesti; jo pelkkä yhteinen puhe alkoholista voi toimia kontrolloivana tekijänä.

”Ryhmätoiminnalla varmistetaan se, ettei viitsi ryyppätä.”

”Ryhmän jälkeen on mukava mennä kotiin, olen saanut omaan reppuuni aina jotakin.”

Seniори ryhmätoiminta ei ole itsestään tarkoitus, vaan prosessi kuntoutumiselle. Turvallisessa ryhmässä käyminen loi jatkumoa kuntoutumiselle ja helpotti siirtymistä eteenpäin muihin ryhmiin. Ryhmä on toiminut sosiaalisen kuntoutumisen muotona. Prosessuaalisuus saavutetaan ryhmätoiminnan, palvelujärjestelmän mutta myös asiakkaan arjen näkökulmasta.

”Ryhmän avulla voi siirtyä ja uskaltaa mennä myös muihin ryhmiin.”

Kokonaiskuntoutuminen näkyy ja kuuluu pieninä asioina asiakkaiden puheessa. Työntekijöitä pohditutti erityisesti se, että miten kuntoutumisen vaikuttavuutta voidaan mitata:

”Miten kuntoutumista ja sen vaikuttavuutta mitataan?...Meidän tulee tarttua pieniin, hyviin hetkiin, tapahtuu paljon pieniä positiivisia asioita.”

5 Läheisten ja ystävien rooli ja merkitys kuntoutumisessa

Ryhmäläiset nostivat esille läheisten ja ystävien merkityksen kokonaiskuntoutumisessa. Läheisten merkitys oli odotetusti voimakkaampi kuin ystävien, mutta omia haasteita kuntoutumiselle tuli myös ystävien ja kavereiden suhteen. Läheisistä puhuttaessa esille nousee lapsiin ja puolisoihin liittyviä asioita häpeästä, syyllisyydestä, kontrollista, huolesta ja hädestä. Ryhmäläiset tiedostivat, että heidän läheiset voivat huonosti juovan ihmisen rinnalla ja, että läheiset tarvitsevat tukea ja ymmärrystä alkoholista sairautena itselleen, jotta voisivat voimaantua, jaksaa ja tukea kuntoutujaa. Läheisten odotukset voivat olla epärealistisia kuntoutumisen suhteen. Läheiset eivät välttämättä ymmärrä kuntoutumista retkahduksineen. Läheisten rooli on erittäin merkittävä kuntoutumisessa ja se voi parhaimmillaan tai pahimmillaan tukea tai estää kuntoutumista. Parisuhteessa olevien ihmisten vaikeudet nousevat esille kuntoutumisen käynnistyessä. Parisuhde voi muuttua positiiviseen tai negatiiviseen suuntaan.

”Avioero peruuntui kun puoliso osallistui hoitoon, ymmärrys lisääntyi.”

Läheisille ei ole saatavilla palvelujärjestelmässämme tukimuotoja. Läheisten huomioiminen ryhmätoiminnassaan avaa läheisten ymmärrystä kuntoutumisesta. Ryhmätoiminta on aiheuttanut monenlaisia reaktioita läheisissä. Mikäli ryhmässä kuntoutumista ei avata läheisille, voi asiakkaan ryhmäkäynneistä muodostua läheisille väärinymmärrystä ja jopa mustasukkaisuutta.

”Läheisten on vaikea asennoitua positiivisesti ryhmässä käyntiin kun juomisella on pitkä historia. Odotetaan, että raitistuminen tapahtuu heti.”

”Ryhmätoiminnassa voi tulla väärinymmärryksiä ryhmäläisten keskinäisistä yhteydenotoista ... sekaryhmä on haastava.”

Ystävien ja kavereiden rooli ja suhde asiakkaan päihdeongelmaan on kaksijakoinen; toisaalta ystävät tukevat kuntoutumista ja toisaalta houkuttelevat mukaan juomaan. Kuntoutujan on mietittävä oma suhtautumisensa kavereihin. Keskustelussa nousi esille, että varsinkin kuntoutumisen alkuvaiheessa on vaikeaa mieltää, miten suhtautuu kavereihin. Kuntoutumisen edetessä ja itsetunnon vahvistuessa kuntoutujan autonomia suhteessa itseensä ja omaan päätöksentekoon vahvistuu.

”On kiusallista kun kaverit tarjoavat juomaa. Miten voi mennä juhliin, joissa tarjotaan juomista?”

”Saavat ottaa itse, jos haluavat, vaikka itse en ota.”

6 Yhteiskunnallista pohdintaa päihdeistä, ikääntymisestä ja asenteista

Haastateltavat asiakkaat nostivat esille myös yhteiskunnan ja työelämän rakenteet suhteessa päihdeongelmaan. Työelämä on toisaalta rajoittanut ryypäämistä ja toisaalta myös mahdollistanut sen. Urakkatöiden luonne ja hyvät tulot ovat mahdollistaneet juomisen, samoin kesälomat. Vaikka asiakas itse on työelämän aikana yrittänyt hakea apua juomiseensa, työterveydenhuolto ei käsitellyt tarttunut

päihdeongelmaa sairautena vaan itse aiheutettuna ongelmana. Tämän ikäpolven ihmiset ovat kokeneet, että työelämä ei hoitanut hoitoonohjausvastuutansa kunnolla. Päihdeongelmaa oli esiintynyt myös johtoportaan ja asiaan puuttumiseen oli liian korkea kynnyks. Myöskään ihmisen oman ongelmansa tunnistamiseen ei aina löytynyt apua: ”Yhteisö ei aina hyväksy suoraa puhetta...”.

Eläkkeelle siirtyminen koettiin yhdeksi kriisivaiheeksi päihteitä runsaasti käyttäneen ihmisen elämässä. Vapaa-ajan lisääntyminen ja työtehtävien häviäminen aiheuttavat suuren muutoksen elämässä. Mikäli työelämän rinnalla ei ole kuulunut minkään harrastuksen piiriin, on harrastuksia vaikea rakentaa eläkkeelle jäämisen yhteydessä. Harrastustarjontaa on kylläkin olemassa paljon, mutta se ei tavoita läheskään kaikkia eläkkeelle jääneitä. Asiakkaat puhuvat myös ”virikkeettömästä kaupungista”, joka aiheuttaa juomista. Yhdeksi kehittämisaikatuksiksi nousi ”opas eläkkeelle siirtymiselle”, jolle nähtiin olevan tarvetta myös muille kuin päihteitä käyttävälle ihmiselle.

”Etsivälle työlle on aina tilaus. Kysymys koskee kuitenkin sitä, miten sitä tulisi tehdä, varsinkin jos resursseja on vähän.”

Kaikki haastatteluihin osallistuneet kuvasivat yleisiä asenteita ja ymmärrystä päihdeongelmaa kohtaan kielteisiksi. Päihdetyön ammattilaiset hämmästelevät tässä ajassa olevia vanhanaikaisia käsityksiä ja asenteita päihdeongelmaan: ”Vieläkin on paljon kummallisia ja vanhoillisia asenteita päihteitä käyttäviin ihmisiin.” Yhteiskuntamme ja palvelujemme rakenteet ja asenteet ovat usein kielteistä päihdetyötä kohtaan. Päihdetyön arvostus on alhainen ja näkyy myös koulutuksen vanhoillisuudessa. Toisaalta päihdeongelma näyttäytyy koko ajan ikääntyneiden hoidossa ja kuntoutuksessa, mutta siihen ei kouluteta ammatillisessa peruskoulutuksessa riittävästi.

”Kotihoidon henkilökunnalle on vaikea juttu, koska on koulutuksessa (lähihoitaja) tehnyt valinnan jostain muusta suunnasta (kuin päihdetyöstä). Työntekijä ei ehkä halua tehdä töitä ko. asiakasryhmän kanssa vaikka kotihoidon työ on muuttunut jo niin paljon ja rakenteet uusintuneet.”

”Ensiapupoliklinikalla tulisi aina kysyä alkoholin käyttöä ja tartutaanko käyttöön, ensiapu on otollinen paikka kysyä alkoholin käytöstä.”

Päihteistä kuntoutuminen palvelujen järjestämisen näkökulmasta nähdään kokonaisvastuullisena toimintana. (Ikääntyneitä) päihdeongelmaisia kohdataan kaikkialla palvelujärjestelmässämme ja vastuu tarttua ongelmiin kuuluu meille kaikille. Monikulttuurisuus tulee myös tulevaisuudessa näkymään päihdepalvelujen yhtenä käyttäjäryhmänä.

”Näitä asiakkaita kohdataan kaikkialla, terveydenhuollossa, diakoniatyössä yms. Työntekijöiden tulisi vain huomata, pysähtyä, kuulla ja kuunnella ihmisiä.”

7 Kehittämisehdotuksia vertaisryhmätoiminnan ja ikääntyneiden päihdepalvelujen järjestämiseen

Vertaisryhmätoiminnan suhteen asiakkaat odottavat, että heillä itsellään säilyy mahdollisuus osallistua sisältöjen suunnitteluun. Myös ryhmien tiedollista puolta tulee ylläpitää jatkossakin. Ulkopuoliset luennoitsijat ja päihdeongelmaan ja kuntoutumiseen liittyvät aihealueet ovat tervetulleita. Alkoholismista mutta myös ihmisen itsensä tunnistamisesta, identiteetin muodostuksesta ja käyttäytymisestä, halutaan tietoa. Ryhmään tuotavat selviytymistarinat antavat voimaa ja luovat uskoa tulevaisuuteen. Kirjallisuus ja videot toimivat ryhmissä ja niiden perusteella on helppo keskustella. Yleensäkin aktivoiminen elämään ja muuhun toimintaan kantaa eteenpäin. Läheisten mukaan ottaminen päihdeongelmasta kuntoutumiseen on asiakkaiden mielestä tärkeää. Läheisten asemaan ja tietoisuuteen ryhmätoiminnasta kannattaa kiinnittää huomiota; ryhmään voisi kutsua myös läheisiä joskus mukaan esim. läheisten iltaan.

Ryhmätoiminnan haasteeksi nousi huoli tuen saatavuudesta ryhmätoiminnan ja palvelujärjestelmän ulkopuolella. Asiakkaat ja työntekijät ehdottavat ryhmän sisälle niin kutsuttua kummijärjestelmää, jonka pelisäännöt sovitaan kunkin henkilökohtaisen kuntoutumisen suhteen.

Haastatteluissa tuli esille ryhmätoiminnasta irtautumisen kaksi muotoa: omaehtoinen, siirtyminen kuntoutumisesta eteenpäin ja jatkaminen muiden palvelujen piirissä tai jättäytyminen, ryhmätoiminnasta kertomatta siitä erikseen ryhmälle. Vertaisryhmätoiminnassa tuleekin kiinnittää huomiota yhteiseen puheeseen siitä, miten kuntoutuminen edistyy ja kuinka asiakasta rohkaistaan eteenpäin, ”lasketaan irti” sekä siihen miten asiakas itse irrottautuu ryhmästä ”kesken kuntoutumisen”. Molemmat vaihtoehdot ovat asiakkaan itsensä päätettävissä, mutta keskustelun avulla voidaan rakentaa löyhiä pelisääntöjä irrottautumiseen. Siirtymävaiheita kannattaa yhdessä pohtia ja tukea, mutta säilyttää mahdollisuus ja matala kynnyksen palata ryhmään puhumaan päihdeasioista. Hankkeen ja palveluverkoston tulee vielä rakentaa keskustelua ja siirtymälinkkejä alueella muihin toimiviin järjestöihin ja ryhmätoimintoihin, jotta ikääntyneelle päihdekuntoutujalle löytyisi kuntoutumista edistävää tai ylläpitävää toimintaa ja yhteisöllisyyttä.

Ryhmän kokoontumistiheys on merkittävä ikääntyneelle päihdeongelmalliselle muistamisen ja johonkin kuulumisen –tunteen näkökulmasta. Säännöllinen ryhmätapaaminen helpottaa myös työntekijäverkostoa pitämään kiinni omasta työn suunnittelusta ja ohjausvastuusta.

Työntekijät toivovat, että projektin aikana vertaisryhmätoiminnalle löydettäisiin palvelujärjestelmään selkeä oman paikkakunnan näköinen struktuuri, jonka mukaan toimintaa suunnitellaan ja ylläpidetään yhdessä asiakkaiden kanssa. Vertaisryhmätoiminnasta tulee olla tarpeeksi tietoa palvelujärjestelmän eri toimijoilla, jotta päihdeongelmien havaitseminen, puheeksiottaminen ja ohjautuvuus toimivat. Verkoston ajankohtainen tietoisuus vertaistukiryhmän toiminnasta lisää asiakasohjautuvuutta. Ryhmätoiminnasta kannattaa ja tarvitsee tiedottaa asiakkaille monenmuotoisesti; ilmaislehdissä ja paikallisradiossa ilmoituksina, julisteina ja ohjelmina kaikkien sosiaali-, terveys- ja vapaaehtois- ja seurakunnan palvelujen ilmoitustauluilla sekä suoraan asiakastapaamisten yhteydessä. Ryhmien ikäraja ja sisältöjä kannattaa myös pohtia. Lomautettujen tai varhaiseläkkeelle jäävien päihdeikäisten käyttävien ihmisten tarve ja kiinnostus eivät välttämättä kohtaa olemassa olevissa ryhmissä.

Organisaatiolta työntekijät kokivat tarvitsevansa aikaa ja tukea päihdetyön tekemiseen. Työntekijöiden oma asenne vaikuttaa myös ryhmätoiminnasta tiedottamiseen; jos työntekijän asenne on päihdeongelmaan nähden kielteinen, on ryhmätoiminnasta tiedottaminen myös hankalaa. Päihdeasian ja -asiakkaan kohtaaminen on avain kuntoutumiseen. Palvelujärjestelmän eri toimijoiden tietoisuus vertaisryhmätoiminnasta auttaa tavoittamaan ikääntyneet päihdeongelmalliset paremmin palveluiden piiriin. Eläkkeelle jääminen on selkeästi yksi kriittisimmistä pisteistä suhteessa alkoholin kulutuksen lisääntymiseen. Työssä olevien työterveyshuollolle esitetään toivetta siitä, että he puhuisivat ennaltaehkäisevästi eläkkeelle jäämisestä ja vaihtoehtoista aktiviteeteistä ja palveluista, myös päihdepalveluista. Eläkkeelle jäämiseen pitäisi saattaa, jotta mielekkäitä vaihtoehtoja löytyisi, eikä alkoholin juominen täyttäisi eläkepäiviä.

Palvelujärjestelmän vastaavien mielestä vertaistukiryhmät ovat osa kuntoutumisen polkuja eivätkä ole irrallisia ryhmiä. Ryhmien tulee elää tilanteen mukaan; niitä pitää perustaa, arvioida ja saattaa päätökseen tarpeen niin vaatiessa. Ryhmätoiminta tulee perustua yhteiseen sopimukseen. Ryhmien säilyminen projektin jälkeen vaatii päätöksentekijöiltä halua ja kykyä jatkaa vertaistukiryhmän toimintaa osana ikäihmisten päihdepalveluja. Toiminnan säilyminen edellyttää hallintorajoja ylittävän struktuurin muodostamista ja siihen sitoutumista. Toiminta vaatii myös yksittäiselle työntekijälle annettua vastuuta ja lupaa tehdä työtä verkostossa ja ryhmässä. Joustava ja riittävä työntekijäverkosto pystyy toteuttamaan ryhmätoimintaa kustannustehokkaasti. Työntekijältä sekä johdolta vaaditaan myös tietoa, osaamista, ymmärrystä ja asennetta järjestää ikäihmisten vertaistukiryhmätoimintaa päihdepalvelujen osana.

8 Lopuksi

Kaikkien haastateltavien yhteinen mielipide vertaisryhmätoiminnasta on, että ryhmätoiminnan tulee jatkua projektin jälkeen. Yhteinen ymmärrys asiasta on hyvä askel toimintaan ja päätöksentekoon. Projektilla ja yhteistyöverkostoilla on vuoden verran aikaa toteuttaa haastatteluissa esiin tullut yhteinen tahtotila. Tämän tahtotilan saavuttaminen vaatii niin projektin henkilöstöltä, palveluverkoston työntekijöiltä ja päättäjiltä yhteistä työtä ja yhteisiä päätöksen tekemistä asian suhteen. Asiakkaat ovat sitoutuneet käyttämään palvelua ja ottamaan oman osuutensa vastuusta. Asiakkaalle on tullut juomisen tilalle vaihtoehtoinen tapa toimia; kuntoutua inhimillisesti kohti vanhuutta ja loppuelämää:

”Olen elämässä kiinni ja joka aamu on mukava herätä.”

Lähteet

Haastattelut: 5.3.2010, 25.3.2010, 8.4.2010, 11.5.2010, 24.5.2010 ja 25.5.2010.

Heino Taina, Myllymäki Eija, Rinne Tuija & Tuomainen Mari. 2010. Seniori-projektin 2005 – 2008 loppuraportti. Tyynelän Kehittämiskeskus.

Nykky Tiina, Heino Taina, Myllymäki Eija & Rinne Tuija. 2010. Ikääntyminen ja päihteet. Ammatillisia kohtaamisia arjessa. Kehittämiskeskus Tyynelä. Kirjapaja. Helsinki.