

Päihdekuntoutusohjelma

Ohjaajan kirja 2015



SISÄLLYSLUETTELO

Esipuhe	3
Ratkaisukeskeinen ajattelumalli	4
Lainsäädäntö	6
Yleistä ohjaamisesta päihdekuntoutusohjelmassa	7
12 ohjauskertaa ja sisällöt	8
Aloitus ja riippuvuudet	9
Terveys	9
Perhe	10
Väkivalta	10
Päihdepalvelut	10
Haaveiden kartta	11
Muutoksen vaiheet (7 vaihetta)	12
Ryhmän valitsema aihe	12
Päihdevisa, paniikkihäiriö, tupakka	12
Mielenterveys	12
Viestintä	13
Voimavarat, lopetus, nimettömät palautteet ja tulevaisuus, yhteenveto	13
Tavoitekeskustelu	14
Palautelomake	15
Linkkejä	16
Ohjaajan lukemistoa	17

ESIPUHE

Päihdekuntoutusohjelma on kehitetty ViaDia Pohjois-Savon tarpeita vastaavaksi, käytettäväksi vankilatyössä sekä päihdeohjauksissa avoimessa päihderyhmässä. Opinnäytetyöni ja ohjaajan kirja olivat ViaDia Pohjois-Savolle tilaustyö. Ohjaajan kirja on osa ohjelman kehitystyötä. ViaDian päihdeohjelman yhtenä tavoitteena oli koota yhteen jo olemassa olevista eri toimintamalleista yksinkertaistettu mutta johdonmukainen sekä ammatillinen malli. Ohjelman pysyvät käyttöoikeudet ovat ViaDia ry:llä, sen paikallisjärjestöillä omassa toiminnassaan sekä Mirja Pentikäisellä, oikeuksia ei saa luovuttaa kolmannelle osapuolelle (tekijänoikeuslaki § 8.7.1961/404).

Ohjelma testattiin kahteen kertaan, keväällä ja syksyllä 2014. Sosionomin koulutukseni aikana korostettiin oman persoonan merkitystä työvälineenä. Olen pyrkinyt ennakkoluulottomasti ja luovasti tekemään ohjauskerroista sellaisia, että eri oppimistyylit ja tavat tulisivat huomioiduksi. Ihmisen kohtaaminen ja luottamuksen rakentaminen päihdetyössä yleensä tai vankilaympäristössä ei ole itsestäänselvyys. Sosionomin työssä ihmistä ei pidä pelätä. Ohjaajan kirja on tarkoitettu ohjaajan tueksi sekä teemoja voidaan käyttää myös yksittäin. Kirja on kirjoitettu näkökulmasta, jossa ohjaajalla on ryhmän ohjaamisen perustiedot, vähintään lähihoitajan tai päihdetyön ammattitutkinnon osaaminen päihdetyöstä. Olen koonnut ohjelmaan valtavasta materiaali- ja lähdemäärästä ViaDialle toimivimmat elementit, pk-ohjelman ohjauksissa käytetyt lähteet löytyvät teeman kohdalta.

Iisalmessa 20.11.2014 Mirja Pentikäinen

Päihdekuntoutusohjelma on kehitetty opinnäytetyönä ViaDia-yhdistyksen käyttöön päiväkeskuksiin, pienryhmätyöskentelyyn ja vankilatyöhön. Se antaa työkaluja ja järjestelmällisen ohjaajan käsikirjan päihdeohjelman ohjaamiseen. Usein toiminnassamme riittävän irtioton omaan päihdekäyttöön omaava kokemusasiantuntija tarvitsee järjestelmällisen ohjeen oman kokemuksen kautta tehtävään päihdetyöhön ja samalla ohjelman mukainen, askeleista koostuva malli täydentää hyvin pienryhmissä tehtävää päihdetyötä.

Kuopiossa 11.2.2015 Pekka Matilainen

RATKAISUKESKEINEN AJATTELUMALLI

Ohjelman tavoitteet on määritelty yhdessä Pekka Matilaisen kanssa ja ne ovat yksiselitteisesti – päihteetön elämäntapa rangaistuksen suorittamisen jälkeen ja ViaDian omaan päihdeohjaukseen työmenetelmä. Päihdekuntoutusohjelman teoriana on ratkaisukeskeinen ajattelutapa, jossa ei oleteta, että ongelmat olisivat helposti ja nopeasti ratkaistavissa. Tärkeää on että ihminen kohdataan juuri sellaisena kuin hän on ja häntä kuunnellaan aidosti. Ratkaisukeskeinen teoria tukee ohjaajan toimintaa, koska se mitä henkilö on tehnyt, ei ole niin ratkaisevassa roolissa kuin hänen tulevaisuutensa. “Jos ei ole ongelmaa, älä korjaa mitään. Jos tekemisesi ei toimi, tee jotain eri tavalla. Kun asiat toimivat, tee lisää samanlaista.”

Asiakasohjautuvuus

Lähtökohtana on, että asiakas määrää etenemisrytmin itseään ja omaa elämäänsä koskevissa asioissa sekä hän päättää kenen kanssa hän niitä pohtii. Työntekijällä ei saa olla valmiita ratkaisutapoja tai aikataulua. Asiakas on tahtova, tunteva, tietävä ja toimiva subjekti omassa elämässään sekä tekee parhaansa, omalla aikataulullaan.

Kunnioitus

Ratkaisukeskeisyydessä ajatellaan, että hän on oman elämäntilanteensa ja elämänsä paras asiantuntija. Työntekijän tehtävänä on tukea hänen ratkaisujaan, vaikkei olisikaan samaa mieltä asiakkaan kanssa. Hänen työskentelynsä perustuu siihen mitä asiakas hänelle kertoo. Työntekijä ei toimi asiakkaan selän takana, tekee hänen puolestaan mahdollisimman vähän ja siihen on aina asiakkaalta saatu lupa.

Luottamus voimavaroihin ja kykyihin

Tavoitteena on saada asiakas oivaltamaan hänellä jo olevat kyvyt, voimavarat ja vahvuudet. Voimavaroja voidaan etsiä käyttämällä ohjauksessa toiminnallisia menetelmiä. Asiakassuhteessa / ohjauksessa keskitytään niihin asioihin, jotka toimivat, onnistumisiin ja siihen mitä hän on jo tehnyt tavoitteidensa eteen. Henkilö itse voi muuttua, oppia, kasvaa, löytää oman tapansa elää ja toimia.

Vastuu asiakkaalla

Asiakkaalla on aina vastuu omasta elämästään ja päätöksistään. Hänellä on tieto mihin elämän osa-alueeseen hän haluaa muutosta. Ongelmat ja vaikeat asiat voidaan ja pitää ottaa puheeksi, mutta työntekijän on tehtävä se asiakasta kunnioittavalla ja arvostavalla tavalla.

Tavoitteellisuus

Ratkaisukeskeisessä ajattelussa laaditaan yhdessä asiakkaan kanssa tavoitteet. Päihdekuntoutusohjelmassa on mukana henkilökohtainen keskustelu, josta käytetään myös tavoitekeskustelun nimitystä. Lisää aiheesta kohdassa tavoitekeskustelu.

Toiveikkaus, myönteisen näkökulman etsiminen ja näkeminen

Ihmisen elämässä on ajanjaksoja, jolloin ongelmat ja vastoinkäymiset tuntuvat niin suurilta, ettei hän tiedä niistä selviytyvänsä. Työntekijän tehtävänä on olla auttajana, tukijana, kuuntelijana sekä etsiä yhdessä asiakkaan kanssa voimavaroja vaikean ajan yli. Henkilö ei välttämättä itse hahmota läheisiä ihmisiä, jotka voivat olla hänen tukenaan. Haaveiden kartta toimii hyvin toiminnallisena välineenä, kun usko huomiseen on vähissä.

Keskittyminen edistykseen, onnistumisiin, uusiin vaihtoehtoihin ja ratkaisuihin

Ratkaisu- ja voimavarakeskeisessä ajattelussa ongelman syntyyn ei kiinnitetä huomiota eli esim. vangin tuomion syytä ei tarvitse tietää. Kysymyksiä, joita työntekijä voi esittää ovat mm. mitä, milloin, kuka ja kuinka. Asiakkaan retkahdettua asia tulee ottaa esille esim. Mitä opit? Kuinka vältät asian ensi kerralla tai mitä teet ensi kerralla toisin.

Kieli jota puhutaan

Työntekijän on syytä kiinnittää huomiota omaan tapansa puhua asiakastilanteissa. Erityisesti asiakassuhteen alkuvaiheessa kannattaa käyttää samoja sanoja kuin asiakas. Ohjaajan oma persoonallinen tapa käyttää virka-kieltä tai rennompaa tapaa puhua ovat keinoja luottamuksen rakentamisessa asiakkaan ja ohjaajan välillä.

Muutos

Asiakastyössä on keskityttävä niihin asioihin, joihin hän voi itse omalla toiminnallaan vaikuttaa. Pienikin muutos yhdessä asiassa voi saada aikaan monta suurta muutosta. Korostetaan niitä aikoja tai tilanteita, jolloin ongelmaa ei ollut ja etsitään niistä asioista muutokselle voimavaroja. Vältetään yleistyksiä; aina, jatkuvasti, kaikki ja muutkin.

Myönteinen palaute

Työntekijä antaa palautteen asiakkaan onnistumisesta heti ja korostaa hänen oman toimintansa merkitystä siinä. Palautteessa työntekijä kannustaa ja motivoi asiakasta eteenpäin. Onnistumista on sekin, ettei tilanne ole pahentunut tai esim. päihteiden käyttö kesti lyhyemmän aikaa kuin aikaisemmin. Molemminpuolinen palaute on tärkeää, koska vain siten syntyy aito vuorovaikutus, jolloin työntekijäkin saa ruusuja tai risuja omasta työstään.

Yhteistyö avoimessa vuorovaikutuksessa ja ajatusten vaihto

Alusta saakka työntekijän on hyvä kartoittaa asiakkaan omat verkostot, joissa voi käyttää menetelmänä erilaisia verkostokarttoja tai lomakkeita. Hän voi olla hoitosuhteessa useaan eri paikkaan sekä jos mahdollista ottaa läheiset (aviopuoliso, perhe) mukaan yhteistyöhön. Asiakas päättää, ketä hän haluaa mukaan palaveriin sekä antaa tarvittavat luvat työntekijälle olla yhteydessä eri viranomaisiin. Verkostokokouksissa tuodaan aina ensin asiakkaan näkökulma ja vasta sen jälkeen muut asiantuntijat ilmaisevat omat näkökulmansa asiaan.

Työntekijä tunnistaa muutosta luovia voimia ja vahvistaa niitä

Työntekijä välittää asiakkaalle tahdon olla empaattisesti ja positiivisesti mukana hänen elämäntilanteessaan. Hän pyrkii katsomaan asiakkaan näkökulmasta sekä keskittyy niihin asioihin, mitä asiakas on itse valmis muuttamaan elämässään.

LAINSÄÄDÄNTÖ

Päihdetyötä koskeva ajantasainen lainsäädäntö löytyy Finlex.fi sivuilta.

Päihdehuoltolaki: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860041>

Huumausainelaki: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2008/20080373?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=huumausaine%20laki>

Lastensuojelulaki: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=lastensuojelu%20laki>

Terveydenhuoltolaki: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=mielenterveys%20laki>

Käypä hoito -suositukset löytyvät osoitteesta <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/etusivu>

YLEISTÄ OHJAAMISESTA PÄIHDEKUNTOUTUSOHJELMASSA

- Suunnitteluun tulee varata riittävästi aikaa sekä tehdä varasuunnitelma.
- Ryhmän sääntöinä käytetään luottamuksellisuutta keskusteluissa sekä jokaiselle annetaan mahdollisuus puhua tai olla vain hiljaa ja kuunnella.
- Keskustelun voi antaa mennä sivuraiteille, mutta on palautettava puhe käsiteltävään asiaan kohtuullisessa ajassa. Ohjaajan tulee poimia sivuraiteille menneestä keskustelusta asiat, mitkä vievät käsiteltävää asiaa eteenpäin.
- Käytännön esimerkkien avulla ryhmän jäsen usein ymmärtää paremmin mistä asiasta on todella kysymys.
- Vertaistukea ja sen merkitystä kuntoutumisessa korostetaan koko ohjelman ajan.
- Ohjelman teemojen käsittelyssä tulee olla sen verran väljyyttä ja jouston varaa, että päihteiden käyttöä koskevat ajankohtaiset asiat myös yhteiskunnan tasolla voidaan ottaa esille kokonaisuuden kärsimättä.
- Sosiaalityön eettiset periaatteet.
- Merkitse aina käyttämäsi lähteet.
- Pidä omaa päiväkirjaa ohjauksista, sisällöistä sekä saaduista palautteista. Päiväkirjaa tulee säilyttää paikassa, jossa se ei joudu toisten luettavaksi. Mitään ryhmään osallistuneiden henkilökohtaisia tietoja ei sinne tule merkitä.

12 OHJAUSKERTAA JA SISÄLLÖT

Ryhmä kokoontuu 12 kertaa. Ryhmä voi olla suljettu tai avoin, ryhmän koko on 6-8 henkilöä sekä 1 tai 2 ohjaajaa. Ryhmän kokoontumisen tilana voidaan käyttää mitä tahansa tilaa, joka on rauhallinen ja mahdollistaa luottamukselliset keskustelut. Videotykki, fläppitaulu sekä mahdollisuus kirjoittaa monipuolistaa ohjausta. Ohjauksiin käytettävä aika voi olla yksi tunti, mutta vankilatyössä suositus on 2,5 tuntia per kerta, kahdella tauolla. Ohjausten lopuksi tulee jättää aikaa ryhmäläisten vapaalle sanalle. Käsiteltävien asioiden tulee olla selkeitä, ryhmän jäsenten elämää koskevia sekä keskustelun kautta eteneviä kokonaisuuksia. Aloitukset ja lopetukset koko ohjelman ajan ovat samantyyppiset, ohjaaja voi käyttää omaa luovuuttaan niissä. Taulukosta ilmenee, miten ohjaaja voi muuttaa teemojen käsittelyjärjestystä kokonaisuuden kärsimättä.

1	ALOITUS/RIIPPUVUUDET	ALOITUS/RIIPPUVUUDET
2	terveys	terveys
3	perhe	perhe
4	väkivalta	väkivalta
5	päihdepalvelut	päihdepalvelut
6	haaveiden kartta / tavoitteet	haaveiden kartta / tavoitteet
7	Alias-peli / elokuva / dokumentti Ryhmän valitsema aihe	tavoitteet / muutoksen vaiheet / vastoinkäymiset
8	muutoksen vaiheet / vertaistuki / vastoinkäymiset	Alias-peli / elokuva / dokumentti Ryhmän valitsema aihe
9	päihdevisa / tupakka	paniikkihäiriö / tupakka
10	mielenterveys	mielenterveys
11	viestintä	viestintä
12	voimavarat/palautteet	voimavarat/palautteet

TAULUKOSTA selviää miten teemojen mukaista järjestystä voidaan vaihtaa kokonaisuuden kärsimättä.

1. ALOITUS JA RIIPPUVUUDET

Luodaan ryhmälle säännöt, henkilöiden esittely sekä kokoontumisten sisällöt.

Tavoite: Osallistujat tutustuvat toisiinsa sekä ohjelmassa käsiteltäviin aiheisiin. Ryhmään osallistuvien toiveet ja odotukset ohjelmasta kuullaan. Lisätään asiakkaan ymmärtämystä riippuvuuksista yleisellä tasolla sekä saadaan henkilö miettimään omaa päihderiippuvuuttaan.

- Aluksi rukous, musiikki tai muu hiljentyminen, rauhoittuminen
- Ryhmäläiset esittäytyvät
- Ohjaaja kertoo omasta taustastaan eli esittelee itsensä enemmän kuin nimeltä
- Luodaan ryhmälle säännöt, korostetaan vaitiolon merkitystä sekä jokaiselle annetaan aikaa ja tilaa puhua
- Mitä asioita tänään käsitellään? Tauot, aiheet
- Toinen tunti: riippuvuudet tai mennään yksittäisenä osiona suoraan aiheeseen
- Kysymyksiä ja keskustelun aiheita ovat mm. Mitä riippuvuudella tarkoitetaan? Miten tunnistaa oman riippuvuuden? Mitä eri riippuvuuden muotoja on?
- Diat ovat toimivia ohjauksen tukena
- Lopetus: musiikki, rukous yms.

Lähteet: Irti Huumeista ry. 2014. Poutapilvi web design - P4 – julkaisujärjestelmä [verkkomateriaali]. Saatavissa: http://www.irtihuumeista.fi/tietoa_ja_tukea/huumausaineet

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 2015. Alkoholi, Tupakka ja Riippuvuudet [verkkojulkaisu]. Saatavissa: <http://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet>

2. TERVEYS

Tavoite: Miten päihteen vaikutukset vaikuttavat fysiologisesti ihmisen elimistössä. Keskustellaan terveellisen ravinnon ja liikunnan merkityksestä hyvinvoinnille sekä alkoholin ja alkoholittomien juomien energiamääristä.

- Ohjauksessa voidaan käyttää Irti Huumeista ry:n materiaalia, joihin linkki löytyy kirjasta kohdasta linkit. Materiaalin vapaasta käytöstä on maininta sivuilla.
- Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin DEHKON 2D -hankkeen ruokakuvia. Ks. linkit sekä viina valuu vyötärölle kuvasarjat.
- Ohjauksena ovat diat, esitteet ja jaettavat eriaiheiset oppaat
- Ohjaajan on hyvä lukea ja käydä tarkasti koko materiaali läpi hyvin ennen ohjauksen aloittamista.

Lähteet: Etelä-Pohjanmaa Dehkon 2D -hanke. Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri. Ruokakuvat [verkkojulkaisu]. Saatavissa: <http://sp.terveydentahden.foral.fi/Ruokakuvat%20Etelä-Pohjanmaa%20Dehkon%20Dhanke/Forms/AllItems.aspx>

Irti Huumeista ry. 2014. Poutapilvi web design - P4 – julkaisujärjestelmä [verkkomateriaali]. Saatavissa: http://www.irtihuumeista.fi/tietoa_ja_tukea/huumausaineet

3. PERHE

Tavoite: Puhutaan läheisten, perheen, lasten näkökulmasta henkilön päihteiden käyttöön. Saada henkilö ymmärtämään, miten omalla kuntoutumisella on vaikutuksia myös läheisten hyvinvointiin.

Väittämiä, joita voi esittää keskustelun pohjaksi:

- Onko päihteiden käyttö yksityisasia?
- Milloin läheiset alkoivat ilmaista huolensa juomisesta / huumausaineiden käytöstä?
- Miten reagoit?
- Kerro omia kokemuksia siitä, miten lapset ovat käytöksesi kokeneet, aina eivät sano sitä ääneen.
- Ohjauksessa ei tarvita työvälineitä. Ohjaajalle riittää omat muistiinpanot ja käsittelyjärjestys asiasanoina paperilla.

Lähde: Holmila.M, Tigerstedt.C & Warpenius.K, (toim.) THL. 2013. Alkoholi- ja päihdehaitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle [verkkojulkaisu]. Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104454/THL_TEE2013_014_verkko.pdf?sequence=1

4. VÄKIVALTA

Huomioitavaa tätä aihealuetta käsiteltäessä on, että lähes kaikki päihdeohjaukseen osallistuvat ovat jo itse tehneet tai kokeneet väkivaltaa. Ei keskustella siitä, mitä henkilö on tehnyt, vaan siitä miten hän on sen omalta kohdaltaan kokenut.

Tavoite: Lisätä tietoa väkivallan muodoista sekä väkivallan kokijan oireita ja miten se häneen vaikuttaa loppuelämän. Väkivallan tekijä ja uhri voivat saada apua ja mistä sitä saa.

- Ohjaajan on hyvä tutustua ennakkoon Kriisikeskuksen nettisivuille.
- Ohjauksena diat, tekstit on koottu tiivistelmäksi kahdesta laajasta kurssitehtävästä. Tekstien lähteet löytyvät alkuperäisten tehtävien lopusta.

Lähteet: Ohjauksessa käytettävät diat löytyvät ohjelman muistitikulta. Diat on koottu useasta eri lähteestä sekä kahdesta päihde- ja vammaistyöhön liittyvästä oppimistehtävästä. Savonia AMK

5. PÄIHDEPALVELUT

Tavoite: Asiakas tietää päihdepalvelujärjestelmän sekä mitä eri vaihtoehtoja hänelle on tarjolla. Kunnalliset, kristilliset sekä yhdistysten tarjoamat palvelut kerrotaan tasa-arvoisesti.

- Ohjaaja kokoaa dioille paikkakunnan päihdetyön auttamisen vaihtoehdot.
- Ohjauksen suunnitteluun kannattaa varata aikaa riittävästi.
- Tämän osion sisältö muuttuu koko ajan ja tieto vanhenee nopeasti. Ajan tasalla olevan tiedon löytää sosi-aali- ja terveysministeriön, järjestöjen ja kuntien nettisivuilta, asiasanana päihdetyö.
- Ohjaaja voi koostaa ohjauksen haluamallaan tavalla.

Testausohjauksissa olen käyttänyt lähteenä internet-sivustoja:

http://www.stm.fi/sosiaali_ja_terveyspalvelut/sosiaalipalvelut/paihdepalvelut

<http://www.sovatek.fi/paihdepalvelut.shtml>

<http://www.hyvis.fi/keskisuomi/fi/paihteet/Sivut/Paihdepalvelut.aspx>

Jyväskylä Katulähetys, <http://www.jklkl.fi/>

Kristillinen alkoholisti- ja narkomaanityö http://www.kan.fi/toimintayksikot/jyvaskyla_kan_koti

Kuopion seudun Päihdepalvelusäätiö, <http://www.ksps.fi/>

Kuopion seurakunnat, <http://www.kuopionseurakunnat.fi/apua-ja-tukea>

6. HAAVEIDEN KARTTA

- Haaveiden kartta
- Jaetaan kahteen tai kolmeen ohjaukseen, riippuen käytettävissä olevasta ajasta.
- Teemat ovat kokonaisuus, jonka käsittelemiseen kannattaa varata riittävästi aikaa.

Tavoite: Toiminnallisuus. Tehdään piirroksin tai leikatuin kuvin näkyväksi henkilön unelmat. Tehtävän tavoitteena on tuoda näkyväksi asioita joita henkilö haluaa. Kartta toimii muutokseen motivointikeinona ja siitä on helppo lähteä tekemään omia tavoitteitaan elämässä. Jokainen saa halutessaan kertoa haaveistaan, kuvistaan.

Toteutukseen tarvitaan A5 kokoista paperia, erilaisia kyniä tai liimaa, saksia ja lehtiä joista voi kuvia leikata.

- Tehtävää ei kannata rajata liikaa.
- Aikaa varataan noin tunti + keskustelu.
- Ohjaajan on hyvä tehdä ennakkoon esimerkki omista haaveistaan. Ohjaajan oman haaveiden kartan on hyvä olla koottu asioista, jotka voi julkisesti kertoa. Oman yksityisyyden suoja on muistettava.

Muutoksen tarve = tyytymättömyys nykytilaan. Keskustellaan siitä kun elämässä tulee eteen aika, jolloin on välttämätöntä aloittaa elämäntapamuutos, esim. päihteet, terveys, laihdutus. Kysymyksiä ryhmälle: Miten muutoksesta saadaan pysyvä osa elämää? Keinot? Aika? Mikä sitten on paremmin? Mistä tietää asioiden muuttuneen?

Lähde: Hirvihuhta H., Litovaara A., 2003. Ratkaisun taito. Helsinki: Tammi

Ekström L., Leppämäki P. & Vilén M. 1999. Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveysalalla. Leena Helle. Ratkaisu- ja voimavarakeskeinen näkökulma vuorovaikutuksessa. (123 – 138) WS Bookwell Oy

7. MUUTOKSEN VAIHEET (7 VAIHETTA)

Ohjaaja käy läpi mitä ajatuksia tai tunteita jokaiseen vaiheeseen liittyy. Fläppitaulu työväliseinä tai iso paperi mihin ne on valmiiksi kirjoitettu. Ohjaaja voi kirjoittaa ne samaan aikaan kun muut tekevät haaveiden karttaa.

- Esipohdinta
- Pohdinta
- Valmistautuminen
- Toiminta
- Ylläpito
- Vakiintuminen
- Retkahdus

Tavoite: Asiakas ymmärtää pienin askelin etenemisen omassa kuntoutumisessa. Keskustellaan vastoinkäymisten sietämisestä ja kriiseistä. Lisäaiheena ajan salliessa on paniikkihäiriö, joka voi olla eräs kuntoutumisen esteistä, päihteiden käytön syy tai seuraus.

A-klinikkasäätiö. Päihdelinkki. 2011. Alkoholineuvonnan opas. [verkojulkaisu] [viitattu 24.9.2014]. Saatavissa: <http://www.paihdelinkki.fi/alkoholineuvonnan-opas/muutoksen-vaiheet-ja-toimintatavat>

8. RYHMÄN VALITSEMA AIHE

Välikevennyksenä on Alias-peli, elokuva, ajankohtainen aihe. Ohjelman testausvaiheessa saadun palautteen perusteella on hyvä käsitellä päihteiden käyttöä, viestintää tässä vaiheessa ohjelmaa keveämmin. Alias-peli on hyvä keino toiminnalliseen viestinnän harjoitukseen, parityöskentelyyn sekä ohjeiden noudattamiseen. Ryhmän jäsenten valitsema elokuva on perusteltu, koska näin he pääsevät vaikuttamaan itse ohjelman sisältöön sekä mielenkiinto päihdekuntoutukseen säilyy.

9. PÄIHDEVISA, PANIIKKIHÄIRIÖ, TUPAKKA

Lähteen aineistossa on materiaali.

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3593.pdf

10. MIELENTERVEYS

Tavoitteena on mielen hyvinvoinnin vahvistaminen. Käytännön keinoja siihen miten jokainen voi edistää ja hoitaa omaa mielenterveyttään. Mielensairauksia ei käsitellä muutoin kuin jos ohjaajalla on mm. sairaanhoitajan pätevyys. Näin halutaan varmistua siitä, että ei anneta ohjauksessa virheellistä tai mututuntumaan perustuvaa tietoa.

- Ohjaaja voi rakentaa ohjauksen haluamallaan tavalla Suomen Mielenterveysseuran materiaalista. <http://www.vahvistamo.fi/vahvistamo> on sivusto ja Suomen Mielenterveysseura.2013. Mielenterveys elämäntaitona, mielenterveyden ensiapu 1. Turenki
- Teeman käsittelyä ei ole ohjelmassa rajattu tarkasti, koska ryhmän kokoontumisten fyysinen ympäristö ja nettiyhteyksien käyttö vaikuttaa siihen miten esim. eri rentoutusharjoituksia voidaan toteuttaa.

11. VIESTINTÄ

Tavoitteena on harjoitella viestinnän eri lajeja sekä keskustella niiden haasteista. Aihe on hyvin laaja ja sitä voi tarkastella useasta eri näkökulmasta. Ohjauksen suunnitteluvaiheessa on ohjaajan hyvä kerrata viestinnän perusasiat. Ohjaamisen peruskirjoista löytyvät ohjeet erilaisten toiminnallisten harjoitusten ohjauksiin. Kirjoja on lueteltu myös tämän kirjan loppuosassa. Tässä osiossa voi hyvin hyödyntää ohjaajan omia vahvuusalueita ja osaamista.

- toiminnalliset harjoitukset
- kuunteluharjoitukset
- jännittäminen
- kirjoittaminen kuntoutumisen apuna
- milloin viestintä onnistuu, ei onnistu?

12. VOIMAVARAT, LOPETUS, NIMETTÖMÄT PALAUTTEET JA TULEVAISUUS, YHTEENVETO

Jos joku aihealue jäi käsittelemättä aikaisemmin, voidaan se käsitellä tässä.

Keskustelun aiheena ovat mm. omien voimavarojen tunnistaminen. Lähdemateriaalia aiheesta löytyy sivuilta <http://www.vahvistamo.fi/vahvistamo>

- Ohjaaja voi pitää lyhyen tiivistetyn kertauksen koko ohjelman aiheista.
- Palautteen antamiselle kirjallisesti ja suullisesti varataan aikaa.
- Käydään läpi jokaisen ryhmäläisen tulevaisuudensuunnitelmat päihteettömänä. Ohjaajan on hyvä muistuttaa tukiverkoston olemassaolosta.
- Ohjaajan on hyvä kehua ja antaa positiivista palautetta ryhmään osallistuneille jokaisella ohjauskerralla, mutta korostetusti viimeisellä kerralla.

Ohjelman kokonaisuuden jälkeen ohjaajan on hyvä kirjoittaa muistiin saatu sanallinen palaute sekä tehdä yhteenveto kirjallisesta palautteesta. Kehittämiskohteet, ajatukset sekä jatkuva arviointi oman ohjaamisen kehittymisestä kannattaa kirjata ylös.

TAVOITEKESKUSTELU

Jokaisen päihdekuntoutusohjelmaan osallistuvan kanssa keskustellaan yksilöllisesti ohjelman alkuvaiheessa, jonka tarkoituksena on antaa yksilöllistä aikaa. Yhtenä tavoitteena on myös saada tietoa siitä mitä asioita tulee ottaa esille ryhmätilanteissa. Keskusteluihin ei ole mitään valmista kysymysrunkoa. Henkilö itse päättää, mitä ja mistä puhuu, vaikka kysymyksillä pystyykin sitä ohjaamaan. Keskustelujen sisältönä on hänen päihdehistoriansa, nykyhetki ja kuntoutussuunnitelma tai tavoitteet elämässä tulevaisuudessa. Päihdehistorian tietäminen ohjaa toimintaa ohjaustilanteiden rakentamisessa niin, että jokaisen henkilön problematiikka tulee jossain kohtaa ohjelmaa käsiteltyä.

Suunnitelmat rangaistusajan lopusta (vangit) käsitellään siksi, että tiedetään vapautumisen ajankohta, siirto toiseen vankilaan tai vapautumisyksikköön. Tämä on valmistautumista vapauteen sekä ennakoimaan mahdolliset vastoinkäymiset seuraavassa vaiheessa. Esimerkiksi vanki on siirtymässä suorittamaan viimeistä osuutta tuomiostaan Laukaan vankilan vapautumisyksikköön. Keskustelun aikana voidaan ottaa esille niitä vaihtoehtoja, joita on tarjolla kiinnittyä takaisin yhteiskuntaan. Vangille kerrotaan tukiverkostoista ja kristillisistä yhteisöistä Keski-Suomen alueella, mistä voi hakea apua ja tukea vapautumisen jälkeen. Avoimeen päihderyhmään osallistuvien kanssa keskustelussa kartoitetaan tukipalveluiden tarve sekä suunnitelmat. Ohjaaja tekee muistiinpanoja keskusteluista halutessaan ja siihen on asianosaisen suostumus, lainsäädännön rajoissa.

PALAUTELOMAKE (arviointi 4-10)

1. Ohjelman sisältö, asiat sekä asiantuntemus
2. Ohjaajien yhteistyö
3. Ilmapiiri, tunnelma, oliko mukava tulla?
4. Miten ohjaaja onnistui/epäonnistui ohjauksessa?
5. Monipuolisuus (diat, toiminnallisuus, fläppitaulu)
6. Koetko hyötäväsi ohjelmaan osallistumisesta jatkossa?
Kyllä; miten?
Ei; miksi?
7. Suositteletko muille ohjelmaan osallistumista?
Miksi?
Mitä hyötyä?
8. Oliko ohjelma liian pitkä, sopiva, liian lyhyt? (alleviivaa)
Miksi?
Mitä lisää?
Mitä liikaa?
9. Muuta (kritiikki, kehittämiskohteet, vapaa sana)
10. Mitä olisit toivonut käsiteltävän?

Jatka tarvittaessa toiselle puolelle.

LINKKEJÄ

Huumetilanne Suomessa 2013

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114862/URN_ISBN_978-952-302-123-5.pdf?sequence=1

Irti Huumeista ry

http://www.irtihuumeista.fi/tietoa_ja_tukea/huumausaineet

Käypä hoito -suositukset alkoholi

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50028>

Käypä hoito -suositus huumeet

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50041>

Päihdehaitat läheisille, verkkokirja

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104454/THL_TEE2013_014_verkko.pdf?sequence=1

Päihdelinkki

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

Ratkaisukeskeisyys

<http://www.ratkes.fi/tietoa-ratkaisukeskeisyysta/artikkeleita/ratkaisukeskeisyys-paehkinaenkuoressa/>

Ruokakuvat

<http://sp.terveydentahden.foral.fi/Ruokakuvat%20EtelPohjanmaa%20Dehkon%20Dhanke/Forms/AllItems.aspx>

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö

http://www.stm.fi/sosiaali_ja_terveyspalvelut/sosiaalipalvelut/paihdepalvelut

Suomen Mielenterveysseura ry

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

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos

<http://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet>

OHJAAJAN LUKEMISTOA

Ohjaamisen perusteoksia:

Arvokas ohjaus / Päivi-Katriina Juutilainen, Heikki Pasanen ja Merja Alanko-Turunen (toim.). [Helsinki] : HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu, 2014

Matkalla ohjaajuuteen / Tiina Kalliola, Arja Kurki, Marjaana Salmi, Tutta Tamminen-Westerbacka; Helsinki: Kirjapaja, 2010 (Helsinki: Nord Print)

Leino, Seija. Ohjaajan avaimia: alkoholinkäyttö on taitolaji / teksti: Seija Leino. [Helsinki]: Elämäntapaliitto, 2010.

Päihdetyö:

Mielenterveys- ja päihdetyö: yhteistyötä ja kumppanuutta / Anne Vuori-Kemilä... [et al.]
Torjuttu toivottomuus / Pekka Lund. Jyväskylä: PS-kustannus, 2006 (Juva: WS Bookwell) Sininauhaliiton 70-vuotisjuhlakirja Helsinki: WSOY Oppimateriaalit, 2007.

Haasteena päihteet: ammatillisen päihdetyön perusteita / Riitta Lappalainen-Lehto, Maija-Liisa Romu, Mailis Taskinen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit, 2008

Terassilta tiputukseen: puheenvuoroja päihdeistä / Teuvo Peltoniemi. Helsinki: A-klinikkasäätiö, 2009.

MUUTA:

Hyvinvointialan viestintä / [Terttu Niemi, Leena Nietosvuori, Helena Virikko]. Helsinki: Edita, 2006 (Edita Prima)

Ryhmä liikkeelle!: toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi / Jukka Kataja, Timo Jaakkola ja Jarmo Liukkonen. Jyväskylä: PS-Kustannus, 2011.