

1. Johdanto	3
1.1 Päihdekuntoutuksen lähtökohtia ja tavoitteita	3
1.2 Päihdekuntoutus	3
1.3 Kuntoutussuunnitelma	5
1.4 Kutova-projektin taustoja	6
1.5 A-kiltatoimintaa ohjaavat arvot ja käsitteet	7
2. Projektin tavoitteet	8
2.1 Kuntoutumissuunnitelma	8
2.2 Toimintavaihtoehdot	8
2.3 Muut tavoitteet	9
3. Resurssit	9
3.1 Henkilöstö	9
3.2 Tilat	10
3.3 Rahoitus	10
3.4 Ohjaus- ja arviointiryhmä	10
3.5 Yhteistyö avotyöntekijän kanssa	11
3.6 Opiskelijat	11
3.7 Vapaaehtoiset	11
3.8 Muut resurssit	12
4. Toiminta projektissa	12
4.1 Kutovan viitekehys	12
4.2 Kutovan torstairyhmä	14
4.3 Kutovan viikkopalaveri	18
4.4 Kutovan teemapäivät	20
5. Selviytyjät- elämänhallintakurssi	21
5.1 Selviytyjät- kurssin keskeinen sisältö	22
5.2 Syksy 2003 Selviytyjät- elämänhallintakurssi järjestettiin 9.10- 11.12.2003	23
5.3 Kevään 2004 Selviytyjät- elämänhallintakurssi järjestettiin 1.4.- 10.6.2004	28
5.4 Syksyn 2004 Selviytyjät- elämänhallintakurssi järjestettiin 7.10.- 9.12.2004	34
5.5 Pohdintaa toteutuneista Selviytyjät- elämänhallintakursseista	40
5.6 Kevään 2005 Selviytyjät- elämänhallintakurssi järjestetään 31.3.- 9.6.2005	41
6. Kuntoutumissuunnitelmamalli	41
6.1 Kuntoutumissuunnitelmamalli ja Maslowin tarvehierarkia	45
6.2 Henkilökohtainen tuki	47

6.2.1 Velkajärjestelyapu	47
7. Yhteyttä ottaneet, autetut ja asutetut asiakkaat lukuina ja numeroina	49
8. Arviointi	50
8.1 Opiskelijoiden lopputyö	50
8.2 Asiakkaiden kokemuksia kuntoutumissuunnitelmasta	51
8.3 Kutova-projektin merkitys asiakkaille	52
8.4 Asiakashaastattelut	53
8.5 Työntekijän arviointi	55
Lähdeluettelo	57
Liitteet:	
- kuntoutumissuunnitelmamalli – talonrakennusmalli	58
- kirjallisesti laadittava kuntoutumissuunnitelmapohja	59

1 Johdanto

1.1 Päihdekuntoutuksen lähtökohtia ja tavoitteita

Päihdehuoltolain mukaan päihdehuollon tavoitteena on ehkäistä ja vähentää päihteiden ongelmakäyttöä ja siihen liittyviä sosiaalisia ja terveydellisiä haittoja. Tähän pyritään edistämällä päihteiden ongelmakäyttäjien ja heidän läheistensä toimintakykyä ja turvallisuutta. Kunnan tulee järjestää päihdehuolto kunnassa esiintyvän tarpeen mukaisesti ensisijaisesti yleisiä sosiaali- ja terveystalveta kehitteän ja tarvittaessa käyttämällä päihdeongelmallisille suunnattuja palveluja. (Päihdehuoltolaki 41/1986)

Päihdehuollon järjestelmä koostuu erityis- ja yleisistä palveluista, ja nämä jakautuvat puolestaan avo- ja laitoshuoltoon (Kaukonen 1994, 8). Päihdepalveluilla tarkoitetaan tavallisimmin päihdehuollon erityispalveluita, kuten avohuoltoyksiköitä, katkaisuhuoltoasemia ja kuntoutusyksiköitä. Päihdehuollon erityispalvelut pyrkivät vastaamaan yleisiä palveluita paremmin asiakkaan tilanteeseen hoidon, tuen ja kuntoutuksen avulla. ”Päihdepalvelujen erityistehtävänä on arvioida, minkä kaltainen sosiaalinen tuki ja kontrolli on sovellettavissa yksittäisen asiakkaan toimintaedellytyksiin suhteessa tarjolla olevaan auttamisjärjestelmään.” (Kaukonen 2000, 121.)

Päihdehuolto voidaan laajemmin nähdä sosiaalisena kuntoutuksena, jossa yhteiskunnan toimenpitein pidetään yllä tai lisätään asiakkaiden toiminnan edellytyksiä. Silti mukana on vahvasti päihteiden käyttöön liittyvä sosiaalinen kontrolli. (Kaukonen 2000, 121.)

1.2 Päihdekuntoutus

Päihdekuntoutuksella tarkoitetaan päihdeongelmaisen asiakkaan hoito- ja kuntoutusvaihetta, joka alkaa akuuttivaiheen hoidon jälkeen: Keskeistä on, että kuntoutusasiakas sitoutuu pyrkimykseen irrottautua päihdekierteestä. Tavoitteena on, että asiakas ei enää sortuisi hallitsemattomaan päihteiden käyttöön. Tätä edesauttaa uudenlainen suhtautuminen riippuvuuden laukaisseeseen päihdeeseen. (Holopainen 2001, 192.)

Suomessa avohuollon piirissä toteutetaan huomattava osuus vaativastakin päihdekuntoutuksesta. Päihdekuntoutus on kroonistuneissa tapauksissa usein vuosia vaativa prosessi, jossa kuntouttavat toimet vaihtelevat

prosessin eri vaiheissa. Osa asiakkaista pärjää avohuollon toimenpiteillä, osa taas tarvitsee laitosmaista katkaisuhoidon päihdekriisin akuuttivaiheessa. Toiset voivat hyötyä ajoittain toteutetuista laitospääntoutusjaksoista varsinaisen avohuolto-ohjelman tukena. Laitosmaisten kuntoutusohjelmien jälkeen useat asiakkaat tarvitsevat vielä kuukausien tai vuosienkin ajan psykososiaalista jatkokuntoutusohjelmaa. (Holopainen 2001, 193.)

Päihdekuntoutuksen käynnistämisen vaiheessa on eräänä suurena käytännön ongelmana päihdeasiakkaan kuntoutusmotivaation ristiriitaisuus. Asiakasta ei kannata pakottaa kuntoutusohjelmiin, sillä sitoutuminen kuntoutusohjelmaan ei onnistu ilman asiakkaan omaa motivaatiota. Niin kauan kuin asiakkaan motivaatio on häilyvä, kannattaa voimavarat suunnata lähinnä asiakkaan motivaation vahvistamiseen. (Holopainen 2001, 197 – 198.)

Kun asiakkaan halu pitkäjänteisempään kuntouttavaan työskentelyyn on herännyt, on aika laatia kuntoutumissuunnitelma ja käynnistää se. Kuntoutuksen tähän vaiheeseen edenneiden asiakkaiden mahdollisia sortumisia ei tulisi tulkita epäonnistumisiksi, vaan ne tulisi syytä analysoimalla käyttää hyödyksi osana kuntoutumista merkinä suunnitelman tarkastamisen tarpeesta. Kuntouttavissa päihdehuollon ohjelmissa tulisi tavoitella suunnitelmallista kahden tai kolmen vuoden pituista kuntoutusta. Asiakas etenee tällöin ohjelmassa vaihteittain. Jos asiakas sortuu päihteen käyttöön, tulisi tavoitteen asettelussa palata aikaisempaan vaiheeseen. (Holopainen 2001, 198.)

Keskeistä päihdekuntoutusohjelmissa on saada kuntoutettava aktiiviseksi vaikuttajaksi omassa kuntoutuksessaan. Oleellista tässä on vaikuttaa kuntoutujan motivaatioon. Usein keinona käytetään kognitiivisia menetelmiä. Kuntoutusohjelmissa kognitiivisen tiedostamisen ja motivoitumisen vaikutusta pyritään vahvistamaan harjoittelemalla heikentyneitä sosiaalisia taitoja sekä kehittämällä muutosta tukevaa verkostoa. Kuntoutukseen pyritään usein yhdistämään myös toipumista tukevien vapaaehtoisverkostojen rakentaminen. (Holopainen 2001, 199.)

Aktiivisen päihdekuntoutusvaiheen jälkeen tulee usein ajankohtaiseksi käynnistää ammatillinen ja muu sosiaalinen kuntoutus. Tarve ja mahdollisuudet tähän riippuvat siitä, miten hyvin varsinaisessa päihdekuntoutuksessa on onnistuttu. Tyypillisesti ammatillisen ja muun kuntoutuksen toimet aloitetaan vaiheessa, jossa elämän muut perusasiat, kuten psykososiaalinen toimintakyky, päihdeettömyyden ylläpitämisen keinot ja asuminen on hallinnassa. (Holopainen 2001, 199.)

Sosiaalisella kuntoutuksella tarkoitetaan ihmisen toimintakyvyn palauttamista suhteessa itseensä, lähiympäristöön ja yhteiskuntaan. Sosiaalisen kuntoutuksen käsite on viime vuosina noussut yhä tärkeämmäksi osaksi päihdekuntoutusta päihdeasiakkaiden kuvan muuttumisen vuoksi. Päihdehuollon asiakkaat ovat yhä monion-

gelmaisempia ja entistä heikommin yhteiskuntaan kiinnittyneitä. Samalla yhteiskunta on muuttunut vaikeammin hallittavaksi ja pirstaleisemmaksi. (Ruisniemi 2003, 8.)

Lähtökohtana sosiaalisessa kuntoutuksessa on sosiaalinen toimintakyky, joka käsittää arkipäivän elämisen taitoja, kykyä toimia yhteiskunnan jäsenenä ja kykyä huolehtia omasta hyvinvoinnista. Sosiaalinen toimintakyky pitää sisällään aineelliset, sosiaaliset ja henkiset resurssit. Aineellisiin resursseihin kuuluu asunto, ruoka ja vaatteet. Sosiaalisiin resursseihin kuuluu kyky hoitaa ihmissuhteita ja henkiset resurssit käsittävät mm. tulevaisuuden suunnittelun ja arjen hallinnan. Puutteet näissä eri osa-alueissa aiheuttavat tarpeen sosiaaliselle kuntoutukselle. Pitkään jatkunut päihteidenkäyttö rajoittaa usein ihmisen toimintakykyä. Tämä näkyy mm. vaikeutena ottaa vastuu raha-asioista. (Ruisniemi 2003, 8.)

Päihderiippuvuudesta kuntoutuminen ei tarkoita ainoastaan päihteistä luopumista, vaan koko elämäntavan muutosta. Sosiaalinen kuntoutus tarvitsee aikaa, sillä kuntoutujalle on taattava pitkä kuntoutumispolku. Tällöin on mahdollista oppia arkielämässä vaadittavat taidot. Toipuminen on suuri elämänmuutos, ja ihminen joutuu luopumaan monista tärkeinä pitämistään asioista ja rutiineista. (Ruisniemi 2003, 8.)

1.3 Kuntoutussuunnitelma

Sosiaalihuollon asiakaslain 7 §:ssä todetaan seuraavasti:

”Sosiaalihuoltoa toteuttaessa on laadittava palvelu-, hoito-, kuntoutus-, tai muu vastaava suunnitelma, jollei kyseessä ole tilapäinen neuvonta ja ohjaus tai jollei suunnitelman laatiminen muutoin ole ilmeisen tarpeetonta. Suunnitelma on laadittava, ellei siihen ole ilmeistä estettä, yhteisymmärryksessä asiakkaan kanssa sekä 9 ja 10 §:ssä tarkoitetuissa tapauksissa asiakkaan ja hänen laillisen edustajansa taikka asiakkaan ja hänen omaisensa tai muun läheisensä kanssa. Suunnitelman sisällöstä ja asiaan osallisista on lisäksi voimassa, mitä niistä erikseen säädetään”. (Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 2000)

Kuntoutusprosessin tulisi käynnistyä yhteisellä tavoitteiden määrittelyllä. Lisäksi tulisi pohtia millaisin keinoin tavoitteisiin voitaisiin päästä. Alustava suunnitelma voidaan laatia kirjallisesti, vaikka se prosessin edetessä muuttuukin. Yhdessä laadittu kuntoutussuunnitelma luo perustan kuntoutujan motivaatiolle ja auttaa palauttamaan mieleen toiminnan perusteita ja lähtökohtia. (Suikkanen ym. 1995, 178)

Yhdessä laadittu kuntoutussuunnitelma on pohjana myöhemmälle yhteistyölle ja jatkosuunnitelman pohdinnalle. Se antaa turvallisuuden tunnetta sekä kuntoutujalle että työntekijälle. Kuntoutussuunnitelma helpottaa myös viranomaisten yhteistyötä. (Suikkanen ym. 1995, 178 – 179)

1.4 Kutova-projektin taustoja

Kutova-projekti on osa Tampereen A-kilta ry:n toimintaa. Tampereen A-kilta ry on päihdeongelmaisten ja heidän läheistensä muodostama vapaaehtoisuuteen perustuva yhdistys. A-kiltatoiminnan tavoite on päihdeongelmista vapaa elämäntapa ja sitä kautta parempi elämänhallinta ja elämisen laatu. (A-kilta pähkinänkuoressa)

Tampereen A-kilta ry on tuottanut kotikaupunkinsa asukkaille tukiasumistoimintaa ostopalveluperiaatteella vuodesta 1988 lähtien. Tukiasuntoja oli aluksi Kolmionkadulla sijainneessa tukikodissa loppuvuoteen 1994 asti 12 kpl. Vuonna 1994 valmistuneesta Kotikartanon tukikodista on kaupunki ostanut tuetun asumisen palveluja 17 asukkaalle. Lisäksi Tampereen A-kilta ry:llä on ostopalvelusopimusten ulkopuolella neljä pientä yhteisöllistä tukikotia: Valkaman tukikodissa on kolme paikkaa. Suutalassa on kuusi paikkaa. Selkeen tukikodissa oli neljä paikkaa vuoden 2002 kevääseen asti. Tällä hetkellä Selkeen tukikodissa on kaksi asiakaspaikkaa. Tahmelassa on kaksi tukikotipaikkaa.

Vuonna 1997 käynnistyi kolmevuotinen RAY:n rahoittama Avo- ja tukitoimintaprojekti, joka keskittyi tukemaan Tampereen A-kilta ry:n tukikodeissa asuvia ja ennen kaikkea sieltä poismuuttaneita, itsenäisesti asuvia henkilöitä. Projektilla saavutettiin hyviä tuloksia ja vuodesta 2001 lähtien Tampereen kaupunki on osoittanut ns. pysyväisavustuksen Avo- ja tukitoimintatyöhön.

Avo- ja tukitoimintatyössä havaittiin asiakkaiden kanssa laadittujen kuntoutumissuunnitelmien toteutumattomuus. Suunnitelmat eivät realisoituneet toivotulla tavalla. Huomattiin, että olemassa olevat kuntoutus- ja hoitosuunnitelmat oli tarkoitettu lähinnä lyhytaikaista laitoshoidon varten. Pitkäaikaisasiakkaisiin keskittyneeltä avotyöltä puuttui kokonaan toimiva kuntoutumissuunnitelmamalli. Lisäsysäyksen asialle antoi vuonna 2000 voimaan tullut laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista (HE 137/1999).

A-kiltatoiminta perustuu perinteisesti vapaaehtoisuuteen ja vertaistukeen. Tästä johtuen on luonnollista, että Kutova-projektissa kehitetty kuntoutumissuunnitelmamalli on asiakaslähtöinen. Kutova-projektin toiminta pohjautuu A-kiltatoimintaa ohjaaviin arvoihin ja käsityksiin:

1.5 A- kiltatoimintaa ohjaavat arvot ja käsitykset

Päihteettömyys

Kaikki A-kiltatoiminta on päihteetöntä toimintaa. Pyrkimyksenä on oman elämänlaadun parantaminen ja tavoitteena on päihdeongelmista vapaa elämäntapa. Jokaisella ihmisellä on oikeus vapaaehtoisesti ja itsenäisesti määritellä omat tavoitteensa suhteessa päihteiden käyttöön. Päihteettömyyttä tuetaan kaikin käytettävissä olevin keinoin.

Vapaaehtoisuus

A-killan toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen. Vapaaehtoistoimijat ovat A-kiltojen merkittävin voimavara. Ihmiset ovat omasta halustaan mukana toiminnassa ja toiminta on syntynyt tarpeeseen. Mahdollisen palkatun henkilöstön tehtävänä on luoda, ylläpitää ja tukea vapaaehtoistoiminnan puitteita. Toiminnan ja toimijoiden päämääränä tulee olla omaehtoisesta osallistumisesta ja omatoimisuuden tukeminen. Osallistujia tekee omiin tarpeisiinsa liittyviä yksilöllisiä valintoja toimintaan osallistumisessa.

Kokemuksellisuus

A-kiltatoiminnassa ihmisen omat kokemukset ovat merkittäviä ja niiden jakamiseen tulee taata luottamuksellinen ilmapiiri. A-killassa on mahdollisuus kohdata muita ihmisiä, joilla on samansuuntaisia omakohtaisia kokemuksia sekä hallitsemattomasta päihteiden käytöstä että siitä toipumisesta. Vertaistuki on ensisijaisesti arkielämän tasolla tapahtuvaa kokemusten vaihtoa, ymmärrystä ja rohkaisemista. Onnistumisen kokemuksia ja päihteettömän toiminnan vaikutusta arkielämän tukena tulee tuoda esille tuloksellisen päihdehuollon kuvaajana.

Yhteisöllisyys

A-killassa muodostuu arkielämän sosiaalinen yhteisö, jonka perusominaisuuksia ovat yhteenkuuluvuus, turvallisuus ja vapaus. A-kilta mahdollistaa sekä yksilö- että ryhmätasolla vuorovaikutustilanteita, joissa yksilön valintoja ja arvoja kunnioitetaan. A-killat muodostavat keskinäisen toisiaan tukevan ja kannustavan verkoston (A-kiltojen Liitto).

Toiminnallisuus

A-killan tarkoituksena on tuoda päihteettömään päivään myös toimintaa. A-kilta päättää itsenäisesti tarpeidensa ja resurssiensa mukaan, mitkä ovat kulloinkin tarkoituksenmukaiset toiminnan muodot.

A-kilta yhdistyksenä tarjoaa osallistujille edellytyksiä heidän tarpeitaan vastaavaan toimintaan.

Toimintamuotojen monipuolisuutta tulee arvostaa ja malleja voidaan kierrättää. A-killat ovat itsenäisiä rekisteröityjä yhdistyksiä.

Yhteistoiminta

A-kiltatoiminta on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumatonta. A-kilta ja A-kiltojen Liitto toimivat yhteistyössä muiden päihdetyötä tekevien tahojen kanssa. A-killat ovat itsenäisiä rekisteröityjä yhdistyksiä.

(Vesiposti nro 2/2003, A-kiltojen Liitto)

2 Projektin tavoitteet

Päämääränä on ollut kehittää kuntoutumissuunnitelman käyttöä päihdeongelmaisten auttamiseksi suunnatussa avotyössä, sekä kehittää erilaisia toimintamalleja päihdeongelmaisten tukiasumisen järjestämiseksi.

2.1 Kuntoutumissuunnitelma

Kutova-projektissa päädyttiin käyttämään nimenomaan **kuntoutumissuunnitelma**- sanaa: Asiakas kuntoutuu; projektin tuella, mutta projekti ei sanan varsinaisessa merkityksessä kuntouta ketään. Kuntoutus- sana muutettiin tästä syystä **kuntoutumis**- sanaksi.

Tavoitteena on ollut kehittää asiakaslähtöinen kuntoutumissuunnitelma, joka perustuu asiakkaan omiin realistiin tavoitteisiin ja on parhaalla mahdollisella tavalla tukemassa hänen kuntoutumistaan. Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista, sekä projektin taustajärjestön ideologiasta johtuen asiakaslähtöisyys on kuntoutumissuunnitelmassa avainasemassa. Tavoitteena on ollut kehittää kuntoutumissuunnitelmasta käyttökelpoinen työkalu avotyöhön sekä mahdollisesti muihin Tampereen A-killan ry:n toimintoihin.

2.2 Toimintavaihtoehdot

Avo- ja tukitoimintaprojektin aikana havaittiin, että kaikki asiakkaat eivät sopeutuneet tukikotien yhteisöasumiseen, mutta saattoivat selvitä hallitusti itsenäisestä asumisesta riittävällä tuella.

Tästä johtuen ennen Kutova-projektin aloittamista solmittiin Tampereen Vuokra-Asunnot Oy:n (TVA) kanssa sopimus, jossa TVA sitoutui antamaan vuositasolla 3-5 asuntoa projektin kautta asiakkaiden tukiasunnoiksi. Lähtökohtana oli se, että asiakas on suorassa vuokrasuhteessa asuntotoimeen, mutta vuokrasopimukseen lisättiin lauseke siitä, että asuminen on päihteettömyyttä edistävää. Asiakkaalle järjestettiin tarvittava tuki Kutova-projektin tai Avo- ja tukitoimintatyön toimesta. Yhteistyössä TVA:n kanssa Kutova-projekti valvoi asiakkaiden vuokranmaksua, jotta nopeasti kertyvät suuret vuokrarästit saatettiin välttää.

Tavoite tuetun asumisen järjestämisestä ilman tukikotivaihetta saavutettiin ja jopa ylitettiin: Vuonna 2002 asutettiin yhteistyössä TVA:n kanssa kahdeksan henkilöä, vuonna 2003 asutettiin 11 ja vuonna 2004 yhdeksän henkilöä.

2.3 Muut tavoitteet

Lähtökohdiltaan tiedettiin, etteivät henkilöstön resurssit kykene määrältään eivätkä koulutukseltaan vastaamaan kohderyhmän tarpeisiin, joten tavoitteeksi asetettiin yhteistyön tehostaminen asiakkaiden tukiverkoston kanssa. Yhteistyötä tehostettiin ennen kaikkea Tampereen Vuokra-Asunnot Oy:n isännöitsijä, Heimo Toivosen, kanssa. Lisäksi tiivistä yhteistyötä tehtiin Tampereen kaupungin sosiaali- ja terveystoimen kanssa. Kohderyhmän tarpeisiin kyettiin kohtuullisesti vastaamaan etsimällä kulloinkin tarvittava ammattitaito projektin ulkopuolelta. Kutova-projekti oli toimintansa aikana koordinoimassa useiden asiakkaidensa tukiverkostoja.

3 Resurssit

3.1 Henkilöstö

Projektin käynnistyessä ohjaajana toimi Jari Ronkainen, jolla oli jo kokemus ja näkemys Avo- ja tukitoimintaprojektista. Työparikseen Ronkainen sai 6.5.2002 alkaen Sari Lehtosen, joka työllistettiin projektiin Tampereen A-kilta ry:n TYK-projektin kautta. (TYK = Pirkanmaan TE-keskuksen rahoittama työllistämisen- ja kuntoutusprojekti.) 1.5.2004 Jari Ronkainen siirtyi projektsihteeriksi Tampereen A-kilta ry:n Järjet-projektiin. Jari Ronkaisen työtä Kutova-projektissa jatkoi Sari Lehtonen. Lehtosen työparina toimi Miikka Paananen 1.5.-30.10.2004, joka työllistettiin projektiin TYK2-projektin kautta.

3.2 Tilat

Kutova-projektin käynnistyessä uusi toimipiste kunnostettiin Tampereen A-kilta ry:n Selkeen tukikodin yhteyteen, osoitteeseen: Pispalan valtatie 52, 33270 Tampere. Samoihin toimitiloihin asetui myös Kutovan tärkein yhteistyötaho, Tampereen A-kilta ry:n Avo- ja tukitoimintatyö.

3.3 Rahoitus

Taloudelliset resurssit projektille tulivat Raha-automaattiyhdistyksen projektirahoituksena. Tilakustannuksista ja hallintokuluista vastasi projektin toteuttaja, Tampereen A-kilta ry.

3.4 Ohjaus- ja arviointiryhmä

Ryhmän muodostavat seuraavat henkilöt:

Heikkinen-Peltonen Riitta, Tampereen Ammattiopisto, lehtori

Häkkinen Jukka Pekka, Tampereen A-kilta ry:n Kotikartanon tukikodin vastaava ohjaaja

Kivimäki Eero, Tampereen A-kilta ry:n hallituksen puheenjohtaja

Laiho Risto, Tampereen A-kilta ry:n toiminnanjohtaja

Levonen Helena, Sosiaali- ja terveystoimen päihdetyönpäällikkö

Lehtonen Sari, Tampereen A -kilta ry:n Kutova-projektin ohjaaja

Toivonen Heimo, isännöitsijä, Tampereen Vuokra-Asunnot Oy

Tukeva Erkki, A-Klinikkasäätiön aluejohtaja

Kutova-projektin ohjaus- ja arviointiryhmä kokoontui Kutovan kolmivuotisen toiminnan aikana yhteensä kymmenen kertaa. Ohjaus- ja arviointiryhmän tuella Kutovalle löydettiin asiakasvalikointiin sopivat reunaehdot. Tamperelaisuus määriteltiin tärkeimmäksi seikaksi asiakasvalikoinnissa. Sen lisäksi asiakkaan täytyi olla päihdeongelmainen. Resurssien vähyyden vuoksi Kutova ei pystynyt vastaanottamaan kaikkia avuntarvitsijoita, joten rajoja oli välttämätön asettaa. Kutova-projektin asiakkaiden ikäraajaksi määriteltiin 18- 100 vuotta.

3.5 Yhteistyö avotyöntekijän kanssa

Yhteistyö avotyöntekijän kanssa on ollut tiivistä jo siitäkin syystä, että toimitilat ovat yhteiset. Lomien aikana Kutova-projekti on osallistunut myös Avotyöhön, samoin avotyöntekijä on työskennellyt Kutova-projektissa. Kutova-projektin ryhmä- ja kurssitoiminta on ollut suunnattu myös Avotyön asiakkaille. Kutova-projektin asiakkaat siirtyivät projektin päättyessä Avotyön asiakkaisiksi. Kutova-projektin kehittämä kuntoutumissuunnitelmalli on jatkossa Avotyön käytössä. Avotyössä on käytetty Kutovan 4- vaiheista kuntoutumissuunnitelmaa sen eri kehitysvaiheissa. Avotyöltä on saatu arvokasta palautetta kuntoutumissuunnitelmaa kehitettäessä. Kolmantena toimintavuotena Avotyö ja Kutova-projekti nivottiin yhteen: Avotyöntekijä ja Kutova-projektin ohjaaja ovat työskennelleet työpareina. Yhdessä on suunniteltu mm. Kutovan viikkopalaveri, joka myös siirtyi nyt Avotyön ohjaukseen.

3.6 Opiskelijat

- Hämeen Ammattikorkeakoulusta oli Kutova-projektissa työharjoittelussa yhteensä kolme sosionomiopiskelijaa.
- Hämeen ammattikorkeakoulun sosiaalialan koulutusohjelman sosionomiopiskelijat Essi Jytilä ja Sanna-Mari Kolehmainen laativat projektista opinnäytetyön ”Tavoitteena päihteetön elämäntapa. Tampereen A-kilta ry:n Kutova-projektin kuntouttamissuunnitelmamallin arviointi kehittävästä näkökulmasta.”
- Tampereen Sosiaali- ja terveydenhuolto-oppilaitoksesta oli kaksi lähihoitajaopiskelijaa harjoittelujaksollaan.
- Tampereen Aikuiskoulutuskeskuksesta harjoittelemassa oli yksi lähihoitajaopiskelija sekä yksi Päihdetyön ammattitutkintoon valmistautuva opiskelija.

3.7 Vapaaehtoiset

Projektissa on ollut useita vapaaehtoisia työntekijöitä. Vuonna 2003 projektissa toimi vapaaehtoinen henkilökohtainen avustaja erään asiakkaan tukena. Sosionomiksi valmistunut Sanna-Mari Kolehmainen oli keväällä 2004 mukana Kutovan viikkopalaverien suunnittelussa, järjestämisessä ja ohjaamisessa. Miikka Paananen toimi vapaaehtoistyöntekijänä keväällä 2004 järjestäen yhdessä asiakkaiden kanssa vapaa-ajan toimintaa. Kutovan asiakkaat ovat osallistuneet Kutovan vuosittaisten joulujuhlien järjestämiseen, toimitilojen järjestämi-

seen Selviytyjät- kurssia varten sekä muuhun kulloinkin tarvittavaan talkootyöhön.. Selviytyjät- kouluttajat kouluttavat kursseilla vapaaehtoisina oman työnsä ohessa.

3.8 Muut resurssit

- Tampereen A-kilta ry on antanut Kutova-projektin käyttöön Killan minibussin kuljettajineen esimerkiksi tehtaessa Teemapäivän retkiä.
- Tampereen A-kilta ry antoi ensimmäisen Selviytyjät- kurssin järjestämistä varten käyttöön kesäpaikka Valkaman tilat.
- Jari Ronkainen on ollut mukana Tampereen kaupungin asunnottomuuden vähentämistyöryhmässä.
- Kutovan työntekijät ovat olleet mukana työnohjauksessa.

4 Toiminta projektissa

4.1 Kutovan viitekehys

Kutova-projektin ammatillisena viitekehysenä on ollut ratkaisukeskeisyys. Ratkaisu- ja voimavarasuuntautuneelle työlle on ominaista asiakaslähtöisyys. Asiakas asettaa itse omat tavoitteensa sen sijaan, että joutuisi hyväksymään työntekijöiden määrittelemät tavoitteet. Kutovan kuntoutumissuunnitelmamalli on tavoitelähtöinen, ja siinä on selvä tulevaisuussuuntautuneisuus. Asiakkaan ja työntekijän keskusteluissa painopiste on tavoitteissa ja siinä, miten asiakas voi ne saavuttaa. Menneisyyttä pyritään tarkastelemaan pikemminkin voimavarana. Voimavarakeskeisyyden avulla tutkitaan ja hyödynnetään asiakkaan kykyjä, taitoja ja osaamista käsillä olevan pulman ratkaisemisessa tai tavoitteiden saavuttamisessa. Poikkeuksia ja edistystä huomioidaan tutkimalla erityisesti niitä aikoja, jolloin vaikeudet ovat olleet paremmin hallinnassa tai jokin tavoite toteutui vaikka osaksikin. Tärkeää on kartoittaa tavoitteen suuntaan tapahtuvaa edistystä.

Ratkaisukeskeinen työmuoto on myönteinen ja luova. Siinä voi käyttää leikkiä ja huumoria. Työmuoto tukee asiakkaan vahvoja puolia. Uusien näkökulmien syntyminen lisäksi oleellista on ideoida ja testata vuorovaikutussuhteessa erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja. Ratkaisukeskeinen työtapa on salliva ja siinä voidaan vapaasti liittää muista työmuodoista lainattuja ideoita, kuten kognitiivisen terapian harjoituksia. Asiakkaan verkostot

nähdään voimavarana ja pulmia voidaan ratkoa yhteistyössä heidän kanssaan. Tärkeä osa työtä on aito myönteinen palaute sekä ansion ja kiitosten jakaminen edistyksestä eri osapuolille.

Motto
Jos jokin ei toimi, tee jotain muuta.

Kutova-projektilla on ollut konkreettinen työote. Asiakkaiden kanssa on lähdetty tekemään asioita. Ongelmia ei ole jätetty vain tiedostamisen tasolle. Ratkaisun löydyttyä on ryhdytty toimeen. Monilla asiakkailla on Kutovaan tullessaan ollut puutteita esimerkiksi huonekaluista. Kutovassa on todettu, että miettimällä ja puhumalla se asia ei muutu miksiäkään. Huonekaluja on lähdetty konkreettisesti hankkimaan. Lahjoituksena saatuja huonekaluja on kuljetettu peräkärryllä sinne, missä niitä tarvitaan.

Tärkeimpiä asioita päihteenkäytöstä toipumisessa ja sosiaalisessa kuntoutumisessa ovat usko ja toivo. Kutovan työntekijät ovat toimineet jonkinlaisina sijaisuskoina ja sijaistoivoina asiakkaan puolesta siihen asti, kunnes tämä itse kykenee uskomaan itseensä ja toivo selviytymisestä herää. Uskominen omaan toipumiseen ja toivo paremmasta tulevaisuudesta herää hyvinkin pienistä asioista: Niitä voivat olla oma pieni huone tukikodissa ja muutama huonekalu. Se on konkreettista ja näkyvää.

Pelkkä päihteettömyys ei riitä päihdeongelmasta kuntoutumiseen. Lisäksi tarvitaan asioiden kuntoon saattamista, konkreettisia tekoja ja onnistumisen kokemuksia, jotka edesauttavat raittiina pysymistä. Polku kulkee ongelman tiedostamisesta sen ratkaisuun ja ratkaisun toteuttamiseen, josta syntyy positiivinen kokemus, joka rohkaisee ja valaa uskoa sekä toivoa selviytymisestä.

Yhteisöllisyys ja vertaistuki rohkaisevat ja tukevat muutoksessa. Kutovan ryhmätoiminta kehitettiin, jotta asiakkaiden toipumista tukevien vapaaehtoisverkostojen rakentaminen helpottuisi. Usein myös käy niin, ettei ongelman ratkaisu löydykään omasta päästä, vaan sen kuulee ryhmäkaverin suusta. Kokemusten jakamisella on suuri merkitys.

4.2 Kutovan torstairyhmä

Kutovan torstairyhmä perustettiin kesäkuussa 2002. Se suunnattiin Kutova-projektin ja Avo- ja tukitoimintatyön asiakkaille. Aluksi ryhmästä tiedotettiin Selkeen ja Valkaman tukikotien asukkaille sekä muutamille itsellisessä asumisessa asuville asiakkaille.

Ryhmän tavoitteina oli opettaa ja ohjata arjen taidoissa, aktivoida toimintaan sekä tuottaa onnistumisen kokemuksia. Vertaistuki nähtiin myös tärkeä: Ryhmässä jäsenet toimivat usein toisilleen roolimalleina. Ryhmän jäsenet voivat omaksua uusia selviytymiskeinoja ja ongelmanratkaisutapoja toisten ryhmäläisten kertomusten kautta. Ryhmään kuuluvuuden tunne vähentää myös eristyneisyyden ja yksinäisyyden kokemuksia. Usein myös ryhmään osallistujien itsearvostus lisääntyy ja hyödyttömyyden tunteet vähenevät, kun ryhmäläiset voivat kokea olevansa hyödyksi toisilleen. (Musikka-Siirtola 1997, 86.)

Ensimmäisellä ryhmäkerralla teetimme asiakkaille kyselyn:

Kyselyn tuloksena laadittiin ryhmäohjelma. Ryhmäpäiväksi valittiin torstai, mutta aluksi se saattoi vaihdella ryhmäohjelmasta ja ulkopuolisista tekijöistä riippuen. Ryhmän toiminnasta otti vastuun Sari Lehtonen, joka työskenteli sillä hetkellä Kutova-projektissa työkokeilusopimuksella. Sari Lehtonen otti Kutovan torstairyhmästä itselleen myös oman kehittämistehtäväprojektin päihdetyön ammattitutkintoon valmistavassa koulutuksessaan.

Ryhmäohjelma muodostui aluksi toiminnalliseksi. Laitoimme ruokaa, kävimme kuntosalilla, keskustelimme ja tutustuimme Tampereen A-kilta ry:n muihin toimipisteisiin sekä toimintoihin. Ryhmässä kävi vierailijoita kertomassa mm. nettiprojektista ja työllistämisasiosta. Kävimme myös tutustumassa pääkirjasto Metsoon. Nuukakerholla, joka on Tampereen A-kilta ry:n yhteistyötaho, vierailimme säännöllisesti. Nuukakerhon toimiessa kierrätyskeskusperiaatteella ryhmäläiset saivat näin tilaisuuden hankkia huonekaluja, vaatteita sekä muuta tarpeellista.

Puolen vuoden toiminnan jälkeen asiakkaiden kanssa yhdessä laadittava ryhmäohjelma alkoi jakautua kahden osaan. Toiminnallisuuden rinnalle toivottiin hoidollisuutta. Asiakkaiden pyynnöstä keskusteluryhmien määrää lisättiin. Ryhmäohjelma alkoi muodostua vakioksi: Joka toinen torstai keskusteltiin, joka toinen torstai tehtiin ruokaa, leivottiin tai askarrettiin. Ryhmäpäivän merkitys alkoi korostua. Ryhmän periaatteeksi nousi ajatus, että ryhmäpäivä olisi aina varma ja vakio, jokin, mihin saattoi voida luottaa. Muu toiminta saattoi tapahtua ryhmäajan ulkopuolella, mutta ryhmäpäivää ei enää muutettu ulkopuolisten asioiden vuoksi.

Lokakuuhun 2003 Kutovan torstairyhmä kokoontui joka torstai klo 12.00- 14.00. Vuoroviikoin ohjelmassa oli joko keskusteluryhmä tai arjentaitoryhmä. Keskustelun aiheet tulivat ryhmäläisiltä. Keskustelun aiheina oli mm. itsetunto, positiivinen ajattelu, roolit, ajankohtaiset asiat ja ryhmäläisten omat kokemukset ja tuntemukset. Jonkin verran keskusteluryhmissä on käytetty kirjallisia tehtäviä herättämään ajatuksia. Keskusteluryhmiä on välillä ohjattu ja välillä niiden on annettu ohjautua itse.

Torstairyhmälle asetettuihin tavoitteisiin päästiin siten, että ryhmäläiset todella ystävästyivät keskenään. Ryhmäläisten kesken toimi hyvin soittorinki, mikäli joku tarvitsi apua. Vertaiskaverille on matalampi kynnyks soittaa pienissäkin ongelmatilanteissa kuin ottaa ohjaajaan yhteyttä. Retkahdustilanteissa ryhmäläiset olivat tukemassa toisiaan. Ryhmäläiset pitivät yhteyttä muutenkin toisiinsa ryhmän ulkopuolella.

Kokeilu kognitiivisesta lähestymistavasta Kutovan torstairyhmässä:

Kutovan torstairyhmässä tehtiin hallintauskomusten kehittämiseksi päihteiden käytön hyötyjen ja haittojen erittely, jonka tarkoituksena oli kääntää asiakkaiden huomio käytön haittoihin ja raittiuden hyötyihin. Aloitimme käyttämisen hyödyistä ja päädyimme haittoihin. Raittiuden kohdalla aloitimme haitoista ja päädyimme hyötyihin. Tehtävä toteutettiin niin, että aluksi jokainen listasi asiat hiljaa itsekseen. Sen jälkeen ne koottiin yhdessä fläpille. Ryhmässä oli viisi asiakasta ja kaksi ohjaajaa. Jokainen asiakas sai purkaa oman listansa, ja kaikki kirjattiin fläppitaululle. Asiakkaiden mielestä oli yllättävää, että päihteiden käytön hyötyjä oli todella vähän. Nekin, jotka löytyivät, olivat lähinnä kuviteltuja ja epätodellisia, harhauskomuksia. Päihteiden käytön haitoista sen sijaan löytyi paljon konkreettisia asioita, kuten asunnottomuus, ongelmat työpaikalla ja ihmissuhteissa, rikokset, väkivalta jne. Yllättävää oli myös se, että raittiuden haitat jäivät vähäisiksi. Ne asiat, jotka tähän lokeroon listattiin, ovat kaikki selvästi korjattavissa raittiuden kestäessä pitempiä aikoja. Unihäiriöt mm. voivat olla pitkäaikaisia vieroitusoireita. Uuden ystäväpiirin hankkiminen helpottuu, jos ryhtyy käymään itsehoitoryhmissä. Siellä uusia kontakteja ei voi välttää. Kaikki raittiuden haitat olivat jotenkin autettavissa tai poistettavissa. Raittiuden hyödyt puolestaan olivat paljolti käänteiset päihteiden käytön haittojen kanssa. Se, mikä meni juodessa pieleen, korjaantui raittiuden myötä hyväksi. Raittiuden hyödyt olivat samalla tavalla konkreettisia kuin päihteiden käytön haitat. Raittiuden haitat olivat samalla tavalla kuviteltuja ja epätodellisia kuin päihteiden käytön hyödyt.

Harjoituksen jälkeen asiakas kiinnittää enemmän huomiota päihteiden käytön haittoihin. Koska hän on ylioppinut addiktiiviset uskomuksensa, hän ei välttämättä tavoita hallintauskomuksia riskitilanteissa. Niiden aktivoimiseen on siksi kiinnitettävä erityistä huomiota. Tässä käytimme ryhmän loppuksi muistikortteja vahvistamaan ja aktivoimaan hallintauskomuksia. Jokainen asiakas sai kirjoittaa itselleen muutamia muistikortteja tiukan paikan varalle. Tällainen muistikortti saattoi sisältää esimerkiksi seuraavan tekstin: "Parin oluen avulla saatan unohtaa ongelmani hetkeksi, mutta en paeta niitä pysyvästi."

PÄIHITEIDEN KÄYTÖN HYÖDYT:

- estottomuus
- iloisuus, rempseys
- sosiaalisuus
- nousuhumalan optimismi
- varma pakotie
- ei tarvitse käydä ruokakaupassa
- ei ole pilkun nussija
- välinpitämättömyys -> huolettomuus
- tuli soitettua haitaria oikein kunnolla
- harha hyvinvoinnista
- unohtaminen
- rentoutuminen

PÄIHITEIDEN KÄYTÖN HAITAT:

- ihmissuhteiden kariutuminen
- terveyshaitat: fyysiset, psyykkiset
- ei pysty ottamaan vastuuta itsestä
- ei pysty ottamaan vastuuta muista
- raha-asiat menevät huonoksi
- työongelmat
- asunnottomuus
- asiat ja tunteet jäävät käsittelemättä
- ongelmat jäävät ratkaisematta
- häpeä ja syyllisyys, kun tietää tekevänsä väärin
- rikokset
- väkivalta
- turvattomuus
- krapula, jälkitilat
- tunnekylläisyys, turtumus
- itsekeskeisyys
- itsetuhoisuus
- harkitsemattomia tekoja
- ei osaa käyttäytyä
- sosiaalinen piiri madaltuu
- luottamuspula <->
- vainoharhaisuus
- epätoivo

RAITTIUDEN HAITAT:

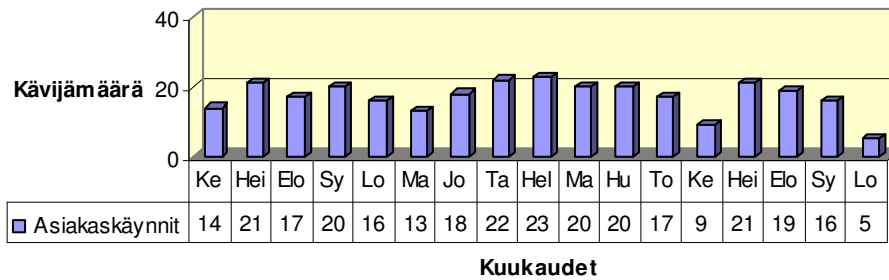
- vaikeampi ottaa kontaktia toisiin ihmisiin, yksinäisyys
- unihäiriöt
- jää juomatonta viinaa
- neuvottomuus raittiuden alussa
- kriisit joskus vaikea kestää ilman lääkitystä
- joutuu hankkimaan uuden ystäväpiiriin

RAITTIUDEN HYÖDYT:

- ei krapulaa, jälkitiloja
- rahat menevät järkevämmin
- asiat hoituu
- ihmissuhteet palautuvat, tervehtyvät
- asunto säilyy
- työpaikka säilyy
- opiskelumahdollisuudet
- itsetunto nousee
- päämäärät ja tavoitteet elämässä
- liikunta lisääntyy – itsen fyysinen hoitaminen
- toimintakyky paranee
- luottamus rakentuu
- osaa käyttäytyä
- tunne-elämä tervehtyy
- ei rikoksia ja väkivaltaa
- psyykinen tila korjaantuu
- vapaus (riippuvuudesta)
- ei tarvitse hävetä tekojaan
- uudet raittiit ystävät, tuki

Oheinen taulukko laadittiin yhdessä Kutovan torstaiyhtymäläisten kanssa

Asiakaskäynnit Torstairyhmässä



TAULUKKO:

Yllä olevassa pylväikössä on kuvattu Kutovan torstairyhmän asiakaskäynnit vuonna 2002 – 2003:

Ensimmäisenä toimintakuukautena, kesäkuussa 2002, torstairyhmä kokoontui neljä kertaa. Asiakaskäyntejä oli kesäkuussa yhteensä 14. Keskimäärin yhtä ryhmää kohti asiakkaita oli 3,5. Heinäkuussa ryhmäkertoja oli kuusi kappaletta ja asiakkaita ryhmissä yhteensä 21. Keskiarvo tuolloin oli 5,25. Elokuun osalta ryhmäkäyntejä oli 17 viidessä eri ryhmässä keskiarvon ollessa 3,4. Syyskuun viidessä ryhmässä kävi yhteensä 20 asiakasta, jolloin yhtä ryhmää kohden osallistujamäärä oli neljä henkeä. Lokakuussa torstairyhmään osallistui keskimäärin 3,2 henkeä/ ryhmä. Kokoontumiskertoja oli tuolloin viisi ja ryhmäläisiä kaiken kaikkiaan 16.

Marraskuussa pidettiin neljää ryhmää, jolloin asiakkaita kävi yhteensä 13. Keskiarvo oli 3,25.

Joulukuun neljä ryhmää keräsi 18 kävijää. Keskiarvoksi muodostui tuolloin 4,5 henkeä yhtä ryhmää kohti.

Tammikuussa 2003 torstairyhmä kokoontui yhteensä viisi kertaa. Kävijöitä ryhmissä oli yhteensä 22 eli keskimäärin 4,4 kävijää yhtä ryhmäkertaa kohti. Helmikuun viidessä eri torstairyhmässä kävi kaikkiaan 23 henkeä, jolloin keskiarvoksi saadaan 4,6. Maaliskuussa torstairyhmä keräsi neljään ryhmään 20 ryhmäläistä. Yhtä ryhmää kohti ryhmäläisiä oli noin 5. Huhtikuun luvut ovat identtiset maaliskuun kanssa. Toukokuussa kävijämäärä hiljeni siten, että viiteen ryhmään saapui yhteensä 17 asiakasta. Toukokuun keskiarvoksi tulee siis 3,4. Kesäkuussa hiljeni edelleen: Neljässä ryhmässä kävi yhdeksän asiakasta, jolloin keskiarvoksi muodostui 2,25. Heinäkuussa väkimäärä alkoi jälleen nousta, jolloin viiteen ryhmään tuli yhteensä 21 ryhmäläistä keskiarvon ollessa 4,2. Elokuussa torstairyhmään osallistui 4,75 asiakasta/ ryhmä. Ryhmäkertoja elokuussa oli neljä kappaletta ja kävijöitä kaiken kaikkiaan 19. Syyskuun osalta asiakasmäärä torstairyhmässä oli yhteensä 16 henkeä neljässä eri ryhmässä keskiarvon ollessa 4. Lokakuussa pidettiin enää yksi ryhmä, jossa oli paikalla viisi asiakasta. Torstairyhmä päättyi tässä muodossaan. Lokakuussa ryhmätoiminta muuttui ja jakautui Selviytyjät-elämänhallintakurssiksi ja Kutovan viikkopalaveriksi.

Kutovan torstairyhmä oli toiminnassa yhden vuoden ja neljä kuukautta. Tänä aikana ryhmä kokoontui yhteensä 74 kertaa. Asiakaskäyntejä torstairyhmässä oli kaiken kaikkiaan 291. Torstairyhmään osallistui 20 eri asiakasta, joista kaksi oli naisia. Kaksi ryhmäläisistä oli mukana koko torstairyhmän historian ajan. Asiakkaat olivat mukana ryhmässä keskimäärin puoli vuotta säännöllisesti. Vierailevia ryhmäkäyntejä oli 13 kappaletta, mikä tarkoittaa, että asiakas kävi ryhmässä vain muutaman kerran, jolloin ryhmään kiinnittymistä ei tapahtunut. Ryhmäläisten keski-ikä oli 38,95. Noin puolet ryhmäläisistä asui Tampereen A-kilta ry:n tukiasunnoissa, puolet oli sitoutunut päihteettömyyttä edistävään asumiseen TVA:n vuokra-asunnoissa. Päihteidenkäyttötaustoiltaan lähes kaikki olivat sekakäyttäjiä. Kolme ryhmäläisistä kertoi käyttäneensä vain alkoholia. Retkahduksia ryhmäläisten keskuudessa tapahtui lukuisia, mutta kuusi pitkään mukana ollutta torstairyhmäläistä raitistui Kutovan asiakkaana ollessaan. Pisimmät raittiudet ovat tällä hetkellä (talvella 2005) 2,5 vuotta. 11 ryhmäläiselle laadittiin myös kuntoutumissuunnitelma, heistä seitsemän eteni kuntoutumissuunnitelman 4. vaiheeseen, jolloin kuntoutumissuunnitelma päätettiin hallitusti, ja asiakas itsenäistyi.

4.3 Kutovan viikkopalaveri

Kutova-projektin ensimmäisenä toimintavuotena perustettiin Kutovan torstairyhmä. Torstairyhmä oli tarkoitettu Kutova-projektin ja Avo- ja tukitoimintatyön asiakkaille. Torstairyhmän tarkoituksena oli opastaa asiakkaita arjen taidoissa, lisätä asiakkaiden sosiaalisia taitoja sekä ennen kaikkea vahvistaa asiakkaiden elämännhallintakykyä. Torstairyhmän puitteissa tehdyt havainnot johtivat Selviytyjät- elämännhallintakurssin kehittämiseen. Selviytyjät- kurssia voisi luonnehtia torstairyhmän kehittyneemmäksi muodoksi. Torstairyhmä entisessä muodossaan tuli tarpeettomaksi Selviytyjät- kurssin alkaessa. Torstairyhmässä havaittiin kuitenkin piirteitä, joita kurssi ei pystyisi korvaamaan, joten toinen puoli toiminnasta Kutovan viikkopalaverin muotoon. Hämeen ammattikorkeakoulun opiskelijoiden tekemä haastattelu Kutovan asiakkaiden keskuudessa osoitti, että torstairyhmää pidettiin Kutovan tärkeimpänä toimintana, ”Kutovan sydämenä.” Asiakkaiden tapaaminen torstairyhmän muodossa viikoittain oli luontevaa. Ajateltiin myös, että Selviytyjät- kurssilaiset saattoivat tarvita foorumin, johon tuoda asioitaan ja ongelmiaan kurssin päätyttyä.

Kutovan viikkopalaveri jatkoi siitä, mihin Torstairyhmä päättyi. Ensimmäinen Kutovan viikkopalaveri pidettiin 8.10.2003 ensimmäisen Selviytyjät- elämännhallintakurssin alkaessa 9.10.2003. Kutovan viikkopalaveri alkoi kokoontua keskiviikkoisin klo 12.00- 14.00. Palaveri eteni kokousmuodossa. Jokaiseen palaveriin valmisteltiin asialista. Puheenjohtajana saattoi toimia työntekijä, opiskelija tai pitempään toiminnassa mukana ollut asiakas. Palaverin yleisluontoisista asioista koottiin pieni kokousmuistio. Sihteerinä toimi vapaaehtoinen asiakas, joka kirjasi asiat valmiille pöytäkirjapohjalle. Palaveri aloitettiin aina kuulumisten ja suunnitelmien kertomisella.

Myös ohjaajat kertoivat kuulumisensa, sillä a-kiltatoiminta perustuu vertaistukeen. Samalla pyrittiin toimimaan esimerkkeinä, miten tunnistaa tunteitaan, puhua niistä ja käsitellä niitä. Palaverissa oli joka viikko teema, joka oli joko valmisteltu etukäteen tai keskustelun annettiin syntyä spontaanisti muutamien apukysymysten avulla. Teemat tulivat useimmiten asiakkailta. Joskus ohjaaja saattoi nostaa esille ajankohtaisen teeman. Kutovan viikkopalaverin aiheita olivat mm. Riippuvuusteema, (päihderiippuvuus ja toipumisprosessi, läheisriippuvuus, peliriippuvuus, muut riippuvuudet.) jota käsiteltiin neljässä osassa. Riippuvuusteema nousi esille muutamaan kertaan. Muita käsiteltyjä aiheita olivat: Vapaa-aika, Ystävyys, Itsehoito, Tunteet, Positiivinen ajattelu, Itsetunto, Toipumisen työkalut, Anteeksiantaminen, Pitkäaikainen vieroitusoireyhtymä, Minän puolustusmekanismit eli defenssit ja Kohti mielenrauhaa. Asiakkaiden toivomuksesta Kutovan viikkopalaverin sijasta pidettiin muutama keskiviikkona Ruokaryhmä. Torstairyhmän tapaan ruoka mietittiin, ostettiin ja tehtiin yhdessä. Lopuksi syötiin yhdessä. Jokainen maksoi oman osansa ruokaostoksista. Ruoanlaiton ohessa kerrottiin kuulumisia ja keskusteltiin ajankohtaisista asioista.

Palaverien aikana otettiin esille myös asiakkaiden hoidettavat asiat, mahdolliset ajanvaraukset ja puhelut vierastoihin. Työntekijä osallistui näihin pyydettyä. Kutovan viikkopalaveri toimi hyvin asiakkaiden sosiaalisen verkoston luojana. Asiakkaat tutustuivat palaverin kautta toisiinsa luontevasti, ja ryhtyivät pitämään yhteyttä toisiinsa lähes poikkeuksetta.

Kutovan viikkopalaveri perustui vapaaehtoisuuteen. Osallistumispakkoa ei ollut. Kaikille asiakkaille kerrottiin palaverista, mutta jokainen itse valitsi osallistuuko vai ei. Aktiiviasiakkaat ilmoittivat esteestä, mikäli eivät päässeet osallistumaan. Tämän tavan asiakkaat loivat itsenäisesti.

Kutova-projektissa havaittiin, että asiakkaat, jotka osallistuivat säännöllisesti Kutovan viikkopalaveriin ja muuhun toimintaan, pysyivät päihteettöminä. Projektin lopussa oli pitempiä raittiuksia Kutovan pitkäaikaisten ja säännöllisesti toimintaan osallistuneiden asiakkaiden keskuudessa seuraavasti:

- 2,5 vuotta kahdella henkilöllä
- 2 vuotta kahdella henkilöllä
- 1,5 vuotta kahdella henkilöllä
- 1 vuosi kahdella henkilöllä

Kutovan viikkopalaveri siirtyi Avo- ja tukitoimintatyön ohjaukseen. Nimi muuttune jatkossa Selkeen viikkopalaveriksi toimipisteen mukaan. Kutova-projekti on mukana toiminnassa kehittäm viikkopalaveria myös Selviytyjät- kurssilaisten käyttöön.

”Minusta on ollut mukavaa tuo Kutova-projektissa käyminen aina keskiviikkona rupattelemassa. Tätä on antanut mulle aika paljon. Se on paljon rohkasevampaa, kun täällä on oikeestaan kaikki vähän niinku samalla asteella, kun on sama tauti ja rahathan ne on menny ja elämä on menny mullin mallin. Täällä on muitakin samanlaisia, niin täällä tulee niinku avoimesti puhuttua. Ei sitä rupee tuolla kelle sattuu keskustassa puhumaan, että mulle on tälle käyny.”

Teppo, 58

4.4 Kutovan teemapäivät

Kutovan teemapäivä on ollut käytännössä ensimmäisestä toimintavuodesta lähtien. Teemapäivä syntyi torstairyhmän rinnalle torstairyhmän kehittyessä toiminnallisuudesta enemmän keskustelu- ja arjentaitoryhmäksi. Teemapäivä pyrki opastamaan harrastusten ja rentoutumisen pariin. Teemapäivää vietettiin noin kerran kuussa. Asiakkaat ideoivat teemapäivän yhdessä. Se tapahtui Kutovan viikkopalaverin yhteydessä. Teemapäivään liittyvät mahdolliset kustannukset jokainen hoiti itse. Teemapäivä pyrittiin pitämään kustannuksiltaan edullisena, jotta kaikilla halukkailla oli mahdollisuus osallistua. Teemapäivän todettiin vahvistavan sosiaalisia suhteita asiakkaiden keskuudessa, luovan yhteishenkeä, tuovan sisältöä elämään ja antavan uusia virikkeitä ja ajatuksia vapaa-ajanviettoon. Mielekkään tekemisen löytäminen on tärkeää raittiuden säilymisen kannalta.

Kutovan teemat:

- 4.2.2003 kävimme elokuvissa
- 4.3.2003 rentoutuimme Edenin kylpylässä Nokialla
- 16.4.2003 pidimme pihatakkoot ja keitimme hernesoppaa
- 6.5.2003 kävimme elokuvissa
- 8.7.2003 teimme laivaretken Viikinsaareen
- 5.8.2003 kävimme elokuvissa
- 9.9.2003 teimme kotiseuturetken Kangasalle
- 6.10.2003 kunnostimme Valkaman kesäpaikkaa Selviytyjät- kurssia varten
- 18.11.2003 tutustuimme Vakoilumuseoon Tampereella
- 9.12.2003 leivoimme Kutovan joulujuhlaa varten
- 27.1.2004 vietimme päivän Edenin kylpylässä Nokialla
- 17.2.2004 tutustuimme hohtokeilaukseen
- 23.3.2004 teimme pilkkireissun Kuhmoisiin

- 20.4.2004 kävimme elokuvissa
- 24.- 26.5.2004 teimme kalareissun Ahlasiin Porin A-killan kesänviettopaikkaan
- 27.7.2004 vietimme päivän Viikinsaarella
- 27.- 29.8.2004 teimme kalareissun Ihalaan, Uuteenkaupunkiin
- 28.9.2004 tutustuimme Suomen rautatiemuseoon
- 9.11.2004 teimme patikkaretken Laipanmaalle. Kuhmalahdelle
- 29.- 30.11.2004 teimme syysretken Ruhalaan, Ruovedelle
- 14.12.2004 vietimme Kutovan ja Avon joulujuhlaa

”Se on niinkun tekemisen tasolla, suunnittelemisen ja tekemisen tasolla.”

Antti, 60,. Kutovan teemapäivistä

5 Selviytyjät- elämänhallintakurssi

Kutova-projektissa tehtiin havaintoja asiakkaiden moniongelmaisuudesta ensimmäisen toimintavuoden aikana. Havaittiin, että asiakkaiden elämänhallintaan liittyvät ongelmat sijoittuvat lähes kaikille elämän osa-alueille. Ihminen on kokonaisuus, ja tämä kokonaisuus tulee ottaa huomioon päihdeongelmasta kuntoutuessa. Pelkkä päihdeettömyys ei riitä. Terveystieteiden, talousasioiden, työelämän, päihdeongelman omahoito, asunnon hankkiminen ja asuminen, ihmissuhdeasiat ja vuorovaikutustaidot, vapaa-aika sekä kodinhoito luetteloidtiin aiheiksi, jotka kaikki osaltaan vaikuttavat asiakkaan selviytymiseen itsenäisessä asumisessa. Nämä aiheet muokattiin yhdeksi kokonaisuudeksi ja tiivistettiin kurssimuotoon. Päätimme nimenomaan tarjota aihekokonaisuutta kursseina, sillä olemme oletimme, että asiakkaiden on helpompi ottaa vastaan asiat kurssina kuin ryhmänä. Ryhmä tuo mieleen hoidon ja hoivaamisen. Kurssi tarkoittaa opiskelua, ja opiskelu taas itsenäisyyttä. Oletimme oikein, sillä kurssimuotoinen Selviytyjät on otettu vastaan innokkaasti.

Selviytyjät- elämänhallintakurssi toteutettiin yhteistyössä Tampereen A-kilta ry:n työntekijöiden, vapaaehtoisten sekä eri alojen opiskelijoiden kanssa. Kurssi koostui kymmenestä kurssipäivästä. Jokaisena kurssipäivänä käsiteltiin yksi aiheosio. Ensimmäinen kurssipäivä käytettiin orientointiin. Sen jälkeen olivat vuorossa Terveystieteiden, Talousasiat, Opiskelu ja työelämä, Asunnon hankkiminen ja asuminen, Ihmissuhteet, Vuorovaikutustaidot, Vapaa-aika ja Kodinhoito. Kouluttajina toimivat ne työntekijät, vapaaehtoiset ja opiskelijat, jotka tunsivat

aiheen henkilökohtaisella tasolla omakseen. Kouluttajat olivat siis amatöörejä, mutta kurssien aikana tämä amatööriys havaittiin yhdeksi kurssin vahvuudeksi.

Kurssin kohderyhmänä oli Tampereen A-kilta ry:n tukikodeissa tai tuetussa asumisessa asuvat asiakkaat. Kurssista tiedotettiin kaikkiin Tampereen A-kilta ry:n toimipisteisiin. Tiedotustilaisuuksia järjestettiin Kotikartanolla, Kutovan viikkopalaverissa, Hunajaryhmässä sekä Hippostuvalla. Kurssille haettiin kirjallisella kurssiha-
kemuksella. Hakemuksella pyrittiin selvittämään kurssilaisten tarpeet ja kiireellisyys kurssin suhteen.

5.1 Selviytyjät- kurssin keskeinen sisältö

ORIENTOINTI	Osion tarkoitus on jakaa tietoa kurssista ja eri kurssipäivien sisällöstä. Motivointi on orientoinnin toinen tärkeä tavoite. Käydään läpi käytännön asiat, kurssipäivien rungot. Jaetaan kansiot. Ryhmä- ja yksilötehtäviä. Esim. oman unelman toteutuskartta. Tutustutaan.
VAPAA-AIKA	Tietoa liikunnan terveysvaikutuksista, eri liikuntamuodoista ja harrastusmahdollisuuksista. Tietoa harrastuksista kurssilaisten toiveiden mukaan. A-kiltatoiminnan esittely, A-kiltojen liiton toiminta. Pienryhmätehtävä.
KODINHOITO	Kodin merkitys, kodin puhtauden hoito, siivousvälineet, jätteiden lajittelu, taloyhtiön järjestyssäännöt, pyykinpesu, huonekasvien hoito, ruoanlaitto ja vinkkejä sekä reseptejä siihen. Keskustelua ja vinkkien vaihtamista.
OPISKELU JA TYÖELÄMÄ	Työllistyminen Tampereen A -kiltaan, tukityöllistämisen muodot, oppisopimuskoulutus, työvoimapolitiittinen koulutus, kansalaisopistot, avoin yliopisto, kurssilaisten toiveiden mukaan tietoa eri opiskelumahdollisuuksista.
TALOUSASIAT	Ulosotto, toimeentulotuki, rahankäytön opastusta, tilivihkon pitämistä, velkajärjestelyasiat, Kelan etuudet, omien tulojen ja menojen laske- mista. Peliriippuvuus. Ryhmätehtävä. Tarvittaessa hoidetaan asioita puhelimitse ulosottoon ja velkaneuvontaan.
PÄIHDEONGELMAN OMAHOITO	AA- toiminta, NA- toiminta, A- kiltatoiminta, muut itsehoitoryhmät Tampereella, seurakunnat, mielenterveyskuntoutus, työkaluja toipumiseen, riippuvuudet, retkahdus ja miten siitä eteenpäin.

VUOROVAIKUTUSTAJDOD	.Etiketti ja käytöstavat, sanaton viestintää, transaktioanalyttinen ajattelutapa, roolit. Puhumisesta ja kuuntelemisesta. Harjoituksia. Keskustelua.
IHMISUHTTEET	Läheisriippuvuus, parisuhde, ystävyys, avaimia hyviin henkilökemioihin. Anteeksiantamisesta. Tunteet. Tehtäviä ja harjoituksia sekä keskustelua. Miten kohtaan suuttumusta ja vihaa?
ASUNNON HANKKIMINEN JA ASUMINEN	Asunnon ylläpitäminen, Laki asuinhuoneiston vuokrauksesta, muut-toilmoitus, asuntohakemus, asumistuki, muuttajan muistilista, tietoa vuokralaisen oikeuksista ja velvollisuuksista.
TERVEYDENHOITO	Miten hoidan fyysistä ja psyykkistä terveyttäni? Yleisimmät sairaudet, ennaltaehkäisy ja hoito. Tampereen kaupungin terveystalvelut, jump-pa, verenpaineen mittausta, keuhkojen tilavuuden mittausta. Keskus-telua ja tehtäviä.

5.2 Syksyn 2003 Selviytyjät- elämähallintakurssi järjestettiin 9.10.-11.12.2003

Tiedotus:

Tampereen A-kilta ry:n sisäisiä tiedotustilaisuuksia pidettiin syyskuussa 2003 Kutovassa, Hunajassa, Hippostuvalla sekä Kotikartanolla. Muita Tampereen A-kilta ry:n toimipisteitä informoitiin sähköpostitse. Kaikkiin Tampereen A-kilta ry:n toimipisteisiin toimitettiin esite kurssista sekä hakemuslomakkeita.

Hakemukset:

Kurssille haettiin kirjallisesti kurssihakemuksella. Kurssihakemuksia palautettiin 12 kappaletta, jotka jakaantuvat seuraavasti:

- Kutovasta 4 hakemusta
- Hunajasta 3 hakemusta
- Hippostuvalta 1 hakemus
- Kotikartanolta 2 hakemusta
- Tyk-toiminnan kautta 2 hakemusta

Kurssilaiset

Kurssilla oli 15 paikkaa, joten kaikki 12 kurssille hakenutta henkilöä kutsuttiin kurssille kirjeitse.

10 kurssilaista saapui paikalle ensimmäisenä kurssipäivänä.

Heistä 5 oli naisia ja 5 miehiä. Ikäjakauma oli 27- 59 vuotta.

Neljä kurssilaista keskeytti kurssin. Kuusi kurssilaista suoritti kurssin loppuun ja sai kurssista todistuksen.

Poissaoloista

Poissaoloja kurssilta oli paljon, mutta niistä ilmoitettiin yleensä etukäteen sovitusti. Yleisimmät poissaolojen syyt olivat: sairaus tai jokin virasto- tai lääkärikäynti. Yksi henkilö oli paikalla jokaisena kurssipäivänä. Muilla kurssin loppuun suorittaneilla poissaolopäiviä oli 1-3 kappaletta.

Osiot ja kouluttajat

- | | |
|--|--------------------------------------|
| - Orientointi | Sari Lehtonen ja Jari Ronkainen |
| - Terveystenhoito | Mikko Kangaspunta ja Eija Riihimäki |
| - Talousasiat | Sari Lehtonen ja Marisanna Pajula |
| - Työelämä | Raija Hiltunen |
| - Päihdeongelman omahoito | Jari Ihalainen ja Sari Lehtonen |
| - Asunnon hankkiminen ja ylläpito | Jari Ronkainen |
| - Ihmissuhdeasiat ja vuorovaikutustaidot | Jukka Pekka Häkkinen ja Erkki Pukero |
| - Vapaa-aika | Marisanna Pajula ja Hannu Peltola |
| - Kodinhoito | Lea Klemetti |
| - Kurssin päättäminen | |

Syksyllä 2003 pidettiin yksi kouluttajapalaveri. Pieniä osiokohtaisia suunnittelupalavereja pidettiin joka osiosta viikkoa tai kahta ennen kurssipäivää. Osiokohtaisissa suunnittelupalavereissa olivat mukana osion kouluttajat sekä kurssin vastuhenkilö.

Laaditun kurssiohjelman ulkopuolisia kouluttajia oli kuusi:

- Vesa Vaitinen kertoi Orientointiosiossa tietokoneen ja netin hyödyntämisestä kurssilla.
- Marja Vesänen osallistui Työelämä-, Päihdeongelman omahoito-, Ihmissuhteet ja vuorovaikutustaidot sekä Vapaa-aikaosioon. Marjan aiheita olivat mm. voimavarat, retkahduksen ehkäiseminen, erilaiset harjoitukset ja tehtävät.
- Lea Klemetin kouluttajaryhmään kuului yhteensä viisi kodinhoitajaa

Opiskelijat

Osa kouluttajista oli opiskelijoita: Mikko Kangaspunta opiskeli Varalan urheiluopistossa kouluttaessaan Terveystieteiden osiosta liikunnasta ja ravinnosta. Eija Riihimäki oli Kutova-projektissa käytännön harjoittelujaksolla Tampereen Sosiaali- ja terveydenhuolto-oppilaitoksesta. Eija Riihimäki valmistui lähihoitajaksi. Eija Riihimäki oli mukana myös kurssin käytännön järjestelyissä. Kurssilla vieraili kaksi opiskelijaa, joista toinen kertoi omasta harrastuksestaan Vapaa-aikaosiossa.

Kurssin vastuhenkilö

Kurssin vastuhenkilönä toimi Sari Lehtonen Kutova-projektista. Sari Lehtonen oli paikalla jokaisena kurssipäivänä. Sari Lehtonen auttoi kurssilaisia mm. asioidenhoitotilanteissa sekä toimi kurssipäivien aikana koulustaustajan tapaan. Kurssilaisista kaksi tarvitsi apua kirjallisissa tehtävissä. Kurssin vastuhenkilö välitti myös tietoa kurssilaisten ja vaihtuvien kouluttajien välillä sekä huolehti kurssin käytännön järjestelyistä.

Ennakkotehtävät

Jokaisesta osiosta kouluttajat laativat ennakkotehtävän. Ennakkotehtävä toimi oppimisen välineenä luentojen ohella. Tehtävät annettiin edellisen kurssipäivän päätteeksi, jolloin niiden tekemiseen jäi viikko aikaa. Tehtävät olivat joko ryhmä- tai yksilötehtäviä. Tehtävät purettiin yhteisesti kurssipäivän aikana. Ensimmäisinä kurssipäivinä ennakkotehtäviä tehtiin innokkaasti, mutta viimeisinä kurssipäivinä niitä ei tainnut tehdä enää kukaan.

Kurssipäivä

Kurssipäivä kesti klo 9.00- 14.00 välisen ajan. Siihen mahtui viisi 45 minuutin mittaista oppituntia, ruokatauko ja kaksi kahvitaukoa. Kurssipäivän viimeiset 15 minuuttia käytettiin seuraavan osion ennakkotehtävän antamiseen ja päättyvän päivän palautteeseen.

Ruokailu

Kurssiin kuului keittolounas, leipä, voi ja maito sekä kahvi. Ruoka tuotiin kurssipäivinä Tampereen A-kilta ry:n Tahmelan monitoimitalolta. Kahdelle kurssilaiselle tilattiin kasvisruoka. Ruokatauoksi vakiintui kurssin aikana klo 11.30- 12.00. Ruokailun toimittaminen Valkamaan sekä ruokailu sujuivat hyvin.

Materiaali

Kurssilaisille hankittiin mappi, luentolehtiöpakkaus, välilehdet ja kynä. Kukin kouluttaja jakoi osioonsa liittyvää materiaalia. Tarkoituksena oli, että kurssilaiset kokoavat kansioihin kouluttajien jakaman runsaan materiaalin, jolloin ansiosta muodostuu **tietopaketti**, jota voi hyödyntää myös kurssin jälkeen. Materiaalin merkitystä ko-

rostettiin kouluttajien keskuudessa, sillä tiedettiin kurssilaisten joukossa olevan henkilöitä, joille muistiinpanojen kirjoittaminen tuottaa suuria vaikeuksia.

Kurssin päätöstapahtuma

Kurssin päätöstapahtumaa varten oli varattu yksi kokonainen kurssipäivä. Päätöstapahtuman tarkoitus oli toimia kurssilaisten yhteishengen luojana. Kurssilaisilla oli mahdollisuus kurssipäivien lopuksi pitää palaveria ja suunnitella päättäjisiä. Ensimmäisenä kurssipäivänä kurssilaiset tekivät päätöksen, että päättäjiset pidetään Nokian Edenin kylpylässä. Kaksi viikkoa ennen kurssin päättymistä kohde vaihtui Lapinniemen kylpylään. Toistukset jaettiin kuitenkin Kutovan joulujuhlan yhteydessä, sillä viimeisen kurssipäivän ohjelmaan olisi voinut osallistua vain kolme henkilöä. Varsinaista kurssin päätöstilaisuutta ei siis pidetty.

Palaute kurssilaisilta

Kurssilaiset antoivat kirjallisen palautteen jokaisen kurssipäivän päätteeksi

Palautteessa arvioitiin:

- Kurssipäivä kokonaisuutena
- Asiasisältö
- Aiheen kiinnostavuus
- Kouluttajan asiantuntemus
- Kurssitehtävät
- Materiaali
- Päivän sujuvuus
- Ilmapiiri kurssilla

Kurssia arvioitiin numeroasteikolla 1-5

(5=erittäin hyvä, 4=hyvä, 3=kohtalainen, 2=huono ja 1=erittäin huono).

Arvosanoista laskettiin keskiarvo, jolloin saatiin kurssipäiville kokonaisarvio.

Kurssin kulut

Kurssi oli kurssilaisille maksuton.

Järjestäjän kulut olivat: Materiaali, ruoka, Valkaman lämmitys sekä yhden kouluttajan stipendi

Kurssin vaikuttavuus työntekijöiden havaitsemana:

1. Kaksi kurssilaista aloitti työkokeilun kurssin päätyttyä; heistä toinen keskeytti työkokeilun muutamien kuukauden jälkeen. Toinen pääsi työkokeilun kautta vakituiseen työsuhteeseen, jossa on edelleen.
2. Neljä kurssilaista aloitti velkajärjestelyprosessin; heistä kolmelle velkajärjestely aloitettiin ja maksuohjelma on käynnissä parhaillaan.
3. Yksi kurssilainen kertoi löytäneensä itsehoitoryhmät kurssin ansiosta.

”Selviytyjät- kurssi laukaisi minussa myös innon työelämään lähdölle.” Kirsi, 38

Muita havaintoja:

Ilmapiiri kurssin alussa oli erittäin innostunut. Kurssilaiset itse arvioivat ilmapiirin erittäin hyväksi. Kurssin päätöstapahtuman suunnittelu loi yhteishenkeä heti ensimmäisenä kurssipäivänä. Kurssilaiset jaettiin pienryhmiin ryhmätehtävien tekemistä ja keskinäistä tutustumista varten. Pienryhmät alkoivat heti toimia, jopa kurssin ulkopuolella. Ryhmätehtäviin suhtauduttiin innostuneesti ja niiden tekemiseen käytettiin aikaa ja vaivaa.

Kurssin puolivälissä kaksi kurssilaista keskeytti. Syynä olivat retkahdus ja sen aiheuttamat ikävät tapahtumat toisen osalta. Toinen kurssilainen keskeytti ko. tapahtumista aiheutuneen pelon vuoksi. Tässä vaiheessa muut kurssilaiset selvästi jakautuivat kahteen eri leiriin, jommankumman em. keskeyttäneen puolelle. Ongelmaa käsiteltiin jonkin verran, mutta ei ilmeisesti riittävästi. Ilmapiiri kurssilla kiristyi. Voisi ajatella jopa, että innostus kurssin päätöstapahtuman järjestämisestä lopahti näiden tapahtumien vuoksi. Osasyynä oli varmasti myös joulun läheisyys ja pimeä vuoden aika. Alun innostus muuttui väsymykseksi kymmenen kurssiviikon aikana.

Näitä tapahtumia ajatellen olisi kurssin vastuuhenkilön roolia hyvä tehostaa seuraavan kurssin aikana. Läsnä olemisen lisäksi kurssin vastuuhenkilön olisi tarpeellista ratkoa kurssilaisten kanssa syntyviä ongelmia ryhmässä. Käytännössä se voisi tarkoittaa sitä, että kurssin vastuuhenkilö aloittaisi kurssipäivän esim. puolen tunnin mittaisella aamukokouksella.

Kurssipaikka Valkamassa oli pieniä haittatekijöitä: Ulkowc:n käyttöön suhtauduttiin onneksi huumorilla. Harmittavaa oli kuitenkin se, että vettä ei ollut riittävästi käsien pesuun. Vettä tuotiin kanistereilla Selkeen tukikodilta. Se riitti juomavedeksi ja kahvinkeittoon, mutta käsien pesuun ja siivoukseen sitä ei riittänyt. Pitkä kävelymatka Valkamaan koettiin toisinaan terveelliseksi reippailuksi. Eräänä liukkaana aamuna se koettiin vaaralliseksi. Lumipyry olisi saattanut aiheuttaa poissaoloja, samoin rankkasade. Valkaman lämmityskustannukset olivat

valtavat. Kosteasta puurakennuksesta tarttui myös vaatteisiin outo tuoksu, joka ei meinannut lähteä pois peussakaan. Ryhdyttiin pohtimaan uutta kurssipaikkaa tulevaa kevään kurssia varten.

Kurssin todistustenjakotilaisuudessa kurssilaiset toivoivat leikkimielisesti jatkokurssia!

5.3 Kevään 2004 Selviytyjät- elämönhallintakurssi järjestettiin 1.4.-10.6.2004.

Tiedotus

Kevään 2004 Selviytyjät- elämönhallintakurssista tiedotettiin sähköpostitse kaikkiin Tampereen A-kilta ry:n toimipisteisiin. Sähköpostina lähetettiin kurssin ohjelma, esite ja kurssihakemuksia. Kouluttajapalaverissa sovittiin, että kouluttajat tiedottavat tarkemmin omissa toimipisteissään. Jari Ronkainen kävi tiedottamassa Kotikartanolla. Sari Lehtonen piti tiedotustilaisuuden Kutovan viikkopalaverin yhteydessä kutovalaisille ja Avo- ja tukitoimintatyön asiakkaille. Erkki Pukero vei tietoa Tampereen Sininauhaan.

Hakemukset

Hakemuksia kurssille tuli yhteensä 16 kappaletta. Hakemukset jakautuivat seuraavasti:

- Tampereen Sininauhasta 3 kappaletta
- Mainiemen kuntoutumiskeskuksesta 2 kappaletta
- Kylmäkosken vankilasta 1 kappale
- Tampereen A-kilta ry:stä 10 kappaletta.

Kurssilaiset

Kurssilla oli 10 aloituspaikkaa. Kurssille valittaessa asetettiin etusijalle Tampereen A-kilta ry:n asiakkaat ja jäsenet. Yksi hakijoista oli viime syksynä keskeyttänyt kurssin. Nyt tarkoitus oli käydä kurssi loppuun. Kurssille valittiin 8 Tampereen A-kilta ry:stä hakenutta, sekä syksyllä keskeyttänyt käymään kurssi puolivälistä loppuun. Mainiemen kuntoutumiskeskuksesta tulleet hakemukset hyväksyttiin myös, koska hakijat olivat muuttamassa Tampereen A-kilta ry:n tukikoteihin asumaan. Hakuajan ulkopuolelta hyväksyttiin vielä yksi kiltalainen, jolloin kurssilaisten määräksi tuli 12 henkilöä. Kurssille valituista 11 oli miehiä ja yksi oli nainen.

Ensimmäisenä kurssipäivänä paikalle saapui 9 kurssilaisia. Kaksi heistä keskeytti kurssin heti alkuvaiheessa. Kurssilaisten ikäjakauma oli 26- 60 vuotta. Raittiita aikoja kurssilaisilta löytyi muutamasta kuukaudesta kah-

teen vuoteen. Kurssilaisissa oli alkoholisteja, sekakäyttäjiä ja narkomaaneja. Kaikki kurssilaiset olivat miehiä. Seitsemän kurssilaista sai kurssilta todistuksen 10.6.2004.

Poissaoloista

Poissaoloja oli sairauden, asioiden hoitamisen ja työn vuoksi. Koko päivän poissaoloja oli koko kurssin aikana 7 kpl. Poissaolot olivat syksyn kurssiin verrattuna erittäin vähäisiä.

Kouluttajien osalta poissaoloja oli yksi sairausloma. Sari Lehtonen koulutti Erkki Pukeron tilalla Ihmissuhteet-osiossa.

Osiot ja kouluttajat

-	Orientointi	Sari Lehtonen, Jari Ronkainen ja Vesa Vaittinen
-	Terveystenhoito	Hannu Peltola ja Mervi Suonpää
-	Talousasiat	Sari Lehtonen
-	Työelämä	Raija Hiltunen ja Vesa Vaittinen
-	Päihdeongelman omahoito	Jari Ronkainen
-	Asunnon hankkiminen ja asuminen	Jari Ronkainen
-	Ihmissuhdeasiat ja vuorovaikutustaidot	Jukka Pekka Häkkinen ja Erkki Pukero
-	Kodinhoito	Lea Klemetti
-	Vapaa-aika	Pirjo Lehtiniemi ja Marisanna Pajula
-	Kurssin päättäminen	

Syksyn ja Kevään kurssien välissä pidettiin kaksi kouluttajapalaveria. Osiokohtaisiin suunnittelupalaveriinkin ei enää ollut tarvetta. Kouluttajat suunnittelivat osionsa itsenäisesti tai kouluttajaparinsa kanssa. Kurssin vastuuhenkilö piti kouluttajia ajan tasalla lähettämällä sähköpostitse kurssikuulumisia joka osion jälkeen. Kurssilaisien palaute annettiin samalla.

Opiskelijat

Kurssin kouluttajista yksi oli jälleen opiskelija, Mervi Suonpää Hämeen Ammattikorkeakoulusta. Mervi Suonpää toimi myös apuna kurssin käytännön järjestelyissä. Kurssille osallistui kuunteluoppilaina yhteensä neljä opiskelijaa, jotka olivat harjoittelujaksoillaan Tampereen A-kilta ry:n eri toimipisteissä.

Kurssin vastuhenkilö

Kurssin vastuuhenkilönä toimi jälleen Sari Lehtonen. Kurssin vastuuhenkilö toimi mm. linkkinä kurssilaisten ja kouluttajien välillä. Sari Lehtonen oli paikalla jokaisena kurssipäivänä huolehtien käytännön järjestelyistä ja

toimien kurssilaisten ”tukihenkilönä.” Kurssilaiset toivat asioitaan paljon esille ja tarve kurssin vastuuhenkilölle tuntui olevan suuri.

Ennakkotehtävät

Syksyn 2003 Selviytyjät- kurssin ennakkotehtävistä saatujen kokemusten perusteella ennakkotehtävää kehitettiin. Sovittiin, että jokainen kouluttaja laatii neljä vaihtoehtoista ennakkotehtävää: Toiminnallinen tehtävä, kirjallinen tehtävä, pohdinnallinen tehtävä sekä ei- tehtävää. Kaikki eivät ole kirjallisesti lahjakkaita, joten toiminnallinen tehtävä on hyvä vaihtoehto. Mikäli toiminnallisuuskin on hankalaa, ennakkotehtävän voi suorittaa pohtimalla sitä ja kertomalla pohdinnoistaan suullisesti kurssipäivänä. Vaihtoehdoksi tuli vielä ”ei tehtävää.” Jos kurssilainen kokee, ettei hänen ole tarpeellista tehdä ennakkotehtävää, hänen täytyy kuitenkin perustella asia. Kurssin vastuuhenkilö huomasi, että kurssilaiset tulivat ”vahingossa” suorittaneeksi toiminnallisia tehtäviä. Se ilmeni ennen kaikkea Ihmissuhteet- osiossa. Tehtävien purkuvaiheessa muutama kurssilainen havahtui huomatessaan, että oli kuluneella viikolla toiminut huomaamattaan niin, että toiminnallinen tehtävä oli tullut suoritettua. 2-3 henkilöä oli yleensä tehnyt ennakkotehtävän. Ennakkotehtäviä tehtiin yhtä hyvin kurssin alussa kuin kurssin lopussa. Ennakkotehtäviä tehtiin enemmän kuin syksyn kurssilla. Toiminnallisia tehtäviä tehtiin eniten.

Kurssipäivä

Viime syksynä muodostunut kurssipäivän runko oli erittäin hyvä ja toimiva:

09.00- 09.45	Ensimmäinen tunti
09.45- 10.00	Kahvi
10.00- 11.30	2. ja 3. tunti
11.30- 12.00	Ruokailu
12.00- 12.45	4. tunti
12.45- 13.00	Kahvi
13.00- 13.45	5. tunti
13.45- 14.00	Seuraavan kurssipäivän ennakkotehtävän antaminen & Palaute

Kurssipäivät pidettiin muutamaa poikkeusta lukuunottamatta viimeiseen minuuttiin asti.

2. ja 3. tunnin välissä pidettiin lyhyt virkistytymistauko kurssilaisten pyynnöstä.

Materiaali

Kurssilaisille hankittiin mappi, luentolehtiöpakkaus, välilehdet ja kynä. Kouluttajat jakoivat materiaalia kukin omasta osiostaan. Kurssilaiset kokosivat materiaalista itselleen kattavan tietopaketin.

Kurssin päätöstapahtuma

Kouluttajapalaverissa talvella päätettiin järjestää kurssin päätöstapahtuma Valkamaan. Valmiiksi suunniteltu päätöstapahtuma toimi paremmin kuin syksyllä kurssilaisille tehtäväksi annettu päätöstapahtuma. Päätöstapahtumaan kutsuttiin syksyn 2003 Selviytyjät, kevään kurssilaiset luonnollisesti sekä kouluttajat. Tapahntumas- sa oli mukana kaikkiaan 20 henkilöä. Kevään kurssilaisten mielestä oli hienoa tavata syksyn Selviytyjiä!

Palaute kurssilaisilta

-	Orientointi	HYVÄ
-	Terveydenhoito	KOHTALAINEN / HYVÄ
-	Talousasiat	ERITTÄIN HYVÄ
-	Työelämä	HYVÄ
-	Päihdeongelman omahoito	HYVÄ
-	Asunnon hankkiminen ja asuminen	HYVÄ
-	Ihmissuhteet ja vuorovaikutustaidot	KOHTALAINEN / HYVÄ
-	Kodinhoito	HYVÄ
-	Vapaa-aika	ERITTÄIN HYVÄ

Palautelomaketta uudistettiin. Numeroarviointi poistettiin. Palautelomakkeessa tiedusteltiin seuraavat asiat:

- Kurssipäivä kokonaisuutena
- Asiasisältö
- Aiheen kiinnostavuus
- Kouluttajien innostavuus
- Kurssitehtävät
- Materiaali
- Päivän sujuvuus
- Viihtyvyys kurssilla
- Parasta:
- Parannettavaa:

Arviointiasteikkona oli: erittäin huono, huono, kohtalainen, hyvä, erittäin hyvä.

Arviointiasteikko havainnollistettiin hauskoilla ilmeilevillä kissannaamoilla. Kurssilaiset pitivät lomaketta hyvänä. Palaute oli Syksyn 2003 kurssiin verrattuna rohkeampaa. Hajontaa arviointiasteikolle tuli syksyistä enemmän. Kouluttajat pitivät Kevään kurssin palautetta ”uskottavampana.”

Kurssipäiväkirja

Kurssilla otettiin käyttöön kurssipäiväkirja: Kurssilaiset tekevät kurssipäiväkirjaan merkintöjä oman muistinsa tueksi. Kurssipäiväkirjassa on seuraavat valmiit kysymykset:

- Osiossa käsiteltyjä aiheita olivat:
- Mitä uutta opin?
- Kysymyksiä, joita tuli mieleeni
- Viestejä luennoitsijalle
- Hyvää
- Huonoa

Kurssipäiväkirja jaetaan joka kurssipäivän alussa. Kurssin vastuuhenkilö kerää kurssipäiväkirjoista palautteen sekä yhdessä kouluttajan kanssa vastaa mahdollisiin kysymyksiin.

Kurssipäiväkirjaa piti ja palautti säännöllisesti kaksi kurssilaista.

Aamukokous

Kevään 2004 Selviytyjät- kurssilla otettiin käytäntöön vapaaehtoinen aamukokous. Aamukokous oli tarkoitus pitää kurssipäivinä klo 8.30- 9.00, mikäli tulijoita oli. Jos kurssilla olisi ilmennyt ongelmia, esim. retkahdus, aamukokous olisi sisällytetty kurssiin kuuluvaksi. Aamukokouksessa voisi keskustella ongelmatilanteista avoimesti.

Kevään 2004 Selviytyjät- kurssilla ei ollut tarvetta pitää aamukokouksia.

Kurssipaikka

Kurssipaikkana toimi Tampereen A-kilta ry:n Selkeen tukikoti ja Kutova-projektin toimisto, Pispalan valtatie 52. Kurssitila järjestettiin Kutovan toimistoon siirtämällä Kutova ja Avo- ja tukitoimintatyö työskentelemään samaan työtilaan. Valkamasta haettiin luokahuoneeseen pöydät ja jakkarat. Yksi Kutovan pitkäaikainen asiakas nikkaroi fläppitelineen. Piirtoheitin lainattiin Tampereen A -kilta ry:n toimistolta Tahmelan monitoimitalolta. Selkee valittiin kurssipaikaksi, sillä liikenneyhteydet olivat hyvät. Kutovan toimistolla oli mahdollisuus myös käyttää internetiä kurssipäivän aikana. Asiakkaat saattoivat käyttää toimiston lankapuhelinta virastoasioiden hoitamiseen. Kuluja kurssitilasta ei tullut erikseen. Haittatekijöinä olivat tilan ahtaus ja epäkäytännöllisyys.

Kurssin vaikuttavuus työntekijöiden havaitsemana:

1. kolme kurssilaista hakeutui velkajärjestelyyn
2. kaksi kurssilaista aloitti tietokonekoulutuksen Tampereen A-kilta ry:n Nätti-projektissa.
3. yhden kurssilaisen kanssa selviteltiin asioita ulosottovirastoon
4. yksi kurssilainen ryhtyi selvittämään mahdollisuuksiaan lasten tapaamisiin.

Muita havaintoja:

Kevään Selviytyjät- kurssi oli huomattavasti vaikeampi aloittaa kuin syksyn kurssi. Syksyn kurssilla yhteishenki syntyi jo ensimmäisenä kurssipäivänä. Ilmapiiiri oli innostunut ja keskusteleva. Kevään 2004 kurssi käynnistyi kankeammin. Yhteishenkeä alkoi ilmetä kurssin kolmantena päivänä. Ilmapiiiri kurssin alussa oli totinen ja hiljainen. Mielestäni tämä saattoi johtua siitä, että kevään kurssilaiset olivat kaikki miehiä. Syksyn kurssilla miehiä ja naisia oli tasapuolisesti. Kevään kurssilla ei muodostettu pienryhmiä. Tämäkin saattoi osaltaan hidastaa kurssilaisten keskinäistä tutustumista. Kevään kurssilaiset olivat työskentelyssään motivoituneempia. Poissaoloja oli huomattavasti vähemmän. Tehtäviä tehtiin enemmän. Palautetta annettiin rohkeasti. Apua osattiin pyytää ja kurssipäivien johdosta syntyi konkreettista toimintaa. Asioiden hoitoon ja puhelimen luuriin tartuttiin tiuhaan kurssipäivien aikana. Kurssilaisilla oli tilaisuus käyttää kurssipäivien aikana Kutovan toimiston puhelinta virastoasioiden hoitoon. Neljän henkilön kanssa asioiden hoitoa jatkettiin kurssin jälkeen Kutova-projektissa.

Kurssin aikana ei esiintynyt ongelmia. Kaksi kurssilaista keskeytti. Kolme kurssille hyväksytyistä ei saapunut paikalle ollenkaan. Heistä yksi ilmoitti peruutuksesta.

Havaittiin, että Ihmissuhteet ja vuorovaikutustaidot- osio tarvitsee lisää aikaa. Aihe on todella laaja. Kurssilaisten palautteen mukaan aihe on kiinnostava ja tärkeä. Asioita jouduttiin läpikäymään liian kovalla vauhdilla ja liian pintapuolisesti. Päätettiin jatkossa kokeilla Ihmissuhteiden ja Vuorovaikutustaitojen jakamista eri kurssipäiville.

Todettiin, että Orientointi saattaa olla jopa kurssin tärkein päivä. Jatkossa Orientointipäivää päätettiin tiivistää lyhentämällä päivää yhdellä tunnilla. Orientointipäivään päätettiin tuoda lisää tietoa kurssin sisällöstä. Sovittiin, että jokainen kouluttaja laatii osiostaan etukäteen rungon, jotka kurssin vastuhenkilö esittelee Orientointipäivänä. Orientointiin päätettiin kutsua mukaan yksi Selviytyjät- kurssin käynyt henkilö kertomaan omaa kokemustaan kurssista. Kevään 2004 Selviytyjät- kurssin päätöstapahtumaan kutsuttiin myös Syksyn 2003 Selviytyjät. Kurssilaisten palautteen mukaan vanhojen Selviytyjien tapaamista pidettiin innostavana ja hienona asiana. Kouluttajapalaverissa pohdittiin, että vanhojen Selviytyjien tapaaminen ja kokemuksen kuuleminen saattaisi motivoida kurssin alussa. Orientointipäivän tarkoitus katsottiin olevan tiedon jakaminen alkavasta kurssista sekä motivoiminen kurssiin. Tätä tarkoitusta päätettiin täsmentää jatkossa.

5.4 Syksyn 2004 Selviytyjät- elämönhallintakurssi järjestettiin 7.10.-9.12.2004

Tiedotus

Syksyn 2004 Selviytyjät- elämönhallintakurssista tiedotettiin sähköpostitse kaikkiin Tampereen A-kilta ry:n toimipisteisiin. Tampereen Sininauhaan lähetettiin kurssiohjelma, esite sekä hakemuksia perinteisen postin mukana. Tiedotustilaisuuksia järjestettiin Kutovan toimesta Kotikartanolla kaksi kertaa ja Hunajassa yksi info. Jari Ronkainen kertoi kurssista henkilöstölle Henkilöstöpalaverissa. Kukin kouluttaja informoi kurssista omassa toimipisteessään.

Hakemukset

Hakemuksia kurssille tuli yhteensä 13 kappaletta. Kaikki hakemukset tulivat tällä kertaa Tampereen A-kilta ry:n sisältä. Hakijoista 9 oli miehiä ja 4 naisia.

Kurssilaiset

Kurssilla oli 10 aloituspaikkaa. Kurssille valittiin kaikki 13 hakijaa, koska kokemuksen mukaan kurssilta jää aina muutamia henkilöitä pois heti aluksi.

Ensimmäisen kurssipäivänä paikalle saapui 9 kurssilaista. Heistä yksi keskeytti kurssin kokonaan. Kurssilaisien ikäjakauma oli 23- 47 vuotta. Kurssilaisista 8 oli miehiä ja yksi oli nainen. Raitista aikaa kurssilaisilla oli keskimäärin ½ vuotta. Kurssilaiset mielsivät itsensä alkoholisteiksi ja osa sekakäyttäjiksi.

Kurssitodistus uudistettiin. Uudessa todistuksessa oli maininta niistä osioista, joihin kurssilainen on osallistunut. Näin ollen todistuksen voi saada, vaikka läsnäoloja ei olisikaan riittävästi kurssin hyväksytysti suorittamiseen. Tämän kaltainen todistus saattaa myös kannustaa kurssilaisia olemaan enemmän paikalla. Poissaoloja Syksyn 2004 kurssilta oli niin paljon, että kurssitodistus päätettiin uudistaa. Syksyn 2004 kurssilta 8 sai todistuksen, joista 7 suoritti kurssin hyväksytysti.

Osiot ja kouluttajat

- | | | |
|---|-------------|--------------------------------------|
| - | Orientointi | Sari Lehtonen |
| - | Vapaa-aika | Sanna Kolehmainen ja Miikka Paananen |
| - | Kodinhoito | Lea Klemetti |

- Työelämä ja opiskelu	Raija Hiltunen ja Vesa Vaittinen
- Päihdeongelman omahoito	Marianna Kultalahti ja Pirjo Lehtiniemi
- Talousasiat	Sari Lehtonen
- Vuorovaikutustaidot	Vesa Vaittinen
- Ihmissuhteet	Jukka Pekka Häkkinen
- Asunnon hankkiminen ja asuminen	Jari Ronkainen
- Terveystenhoito	Raija Hiltunen

Kevään ja Syksyn 2004 kurssien välissä pidettiin kolme kouluttajapalaveria. Osiokohtaisiin suunnittelupalaverihin ei ollut tarvetta. Kouluttajat suunnittelivat osionsa itsenäisesti tai kouluttajaparinsa kanssa. Kouluttajat laativat kurssipäivistään rungot etukäteen ja ne toimitettiin kurssin vastuuhenkilölle. Runkoja käytettiin Orientointipäivänä kurssipäivien esittelyyn. Kurssin vastuuhenkilö piti kouluttajia ajan tasalla lähettämällä sähköpostitse kurssikuulumisia joka osion jälkeen. Kurssilaisten palaute annettiin samalla.

Opiskelijat

Kurssiaikana Kutovassa oli työssäoppimisen jaksolla lähihoitajaopiskelija Qidong Gui. Qidong osallistui kurssin järjestelyihin sekä oli mukana kuuntelemassa kurssilla muutamana päivänä. Kevään 2004 kurssilaisen palautteesta ja kouluttajien yhteisestä päätöksestä muita opiskelijoita ei otettu kurssille tutustumaan. Kevään kurssilaisten mukaan ylimääräisten opiskelijoiden mukanaolo kurssilla häiritsi.

Kurssin vastuuhenkilö

Kurssin vastuuhenkilönä toimi Sari Lehtonen. Sari Lehtosen tehtävänä oli hoitaa kurssin käytännön järjestelyt sekä toimia linkkinä kurssilaisten ja kouluttajien välillä. Sari Lehtonen oli paikalla jokaisena kurssipäivänä. Luottamus kurssilaisten kanssa syntyi nopeasti, ja kurssilaiset kääntyivät Sari Lehtosen puoleen ongelma- ja asioidenhoitotilanteissa. Yhteydenpito osaan kurssilaisista jatkuu kurssin jälkeenkin, mm. kahden kurssilaisen kanssa on meneillään velkajärjestelyprosessi. Yhdelle kurssilaisista hankittiin asunto kurssin aikana.

Ennakkotehtävät

Jokainen kouluttaja laati osionsa ennakkotehtävän. Ennakkotehtävän sai valita neljästä eri vaihtoehdosta: Kirjallinen, toiminnallinen, pohdinnallinen ja ei- tehtävää. Kurssilaiset tekivät ennakkotehtäviä satunnaisesti. Kouluttajien mielestä ennakkotehtävät ovat hyödyllisiä, vaikka kaikki eivät niitä tee. Tärkeää on, että ne puretaan yhteisesti.

Kurssipäiväkirja

Syksyn 2004 kurssilaiset pitivät innokkaasti kurssipäiväkirjaa. Kurssipäivän päätteeksi jokainen palautti täytetyn kurssipäiväkirjan.

Kurssipäivä

09.00- 09.45	Ensimmäinen tunti
09.45- 10.00	Kahvi
10.00- 11.30	2. ja 3. tunti (välissä 5 min. tauko)
11.30- 12.00	Ruokailu
12.00- 12.45	4. tunti
12.45- 13.00	Kahvi
13.00- 13.45	5. tunti
13.45- 14.00	Seuraavan kurssipäivän ennakkotehtävän antaminen & Palaute

Materiaali

Kurssilaisille hankittiin mappi, välilehdet ja kynä. Ruutupaperia sai, jos tarvitsi. Luentopaperipakkauksen hankkiminen jätettiin tällä kurssilla kokeeksi pois. Kokemuksen mukaan kurseilla tarvittiin ruutupaperia vain muutama arkki. Ruutupaperi todettiin tarpeettomaksi, koska muistiinpanoja ei tarvitse tehdä.

Kutova-projekti keräsi talteen kaiken kouluttajien jakaman materiaalin. Jokaiselle osiolla järjestettiin oma kansio. Kansiot säilytetään Kutovan toimistolla. Kansiot ovat tarkoitettu kouluttajien käyttöön.

Kurssin päätöstapahtuma

Kurssin päätöstapahtuma päätettiin Syksyn 2004 kurssilla jättää varsinaisen kurssiohjelman ulkopuolelle, sillä osio Ihmissuhteet ja vuorovaikutustaidot jaettiin kokeeksi kahdelle kurssipäivälle. Näin ollen 10 kurssipäivää täyttyi. Syksyn 2004 kurssilaisille annettiin valittavaksi itsenäinen päätöstapahtuman ideointi ja järjestäminen tai lyhyt kahvitilaisuus todistusten jakoineen viimeisen kurssipäivän päätteeksi. Pitkään harkittuaan kurssilaiset valitsivat lyhyen päätöstilaisuuden.

Palaute kurssilaisilta:

Arviointiasteikolla: erittäin huono, huono, kohtalainen, hyvä, erittäin hyvä

Orientointi HYVÄ

Pistejakauma: erittäin huono: 1, huono: 2, kohtalainen: 19, hyvä: 36, erittäin hyvä: 15

Kurssilaisia paikalla: 9

Vapaa-aika HYVÄ

Pistejakauma: erittäin huono: 0, huono: 1, kohtalainen: 18, hyvä: 42, erittäin hyvä: 3

Kurssilaisia paikalla: 9

Kodinhoito HYVÄ

Pistejakauma: erittäin huono: 0, huono: 0, kohtalainen: 9, hyvä: 18, erittäin hyvä: 13

Kurssilaisia paikalla: 5

Työelämä ja opiskelu: HYVÄ

Pistejakauma: erittäin huono: 0, huono: 1, kohtalainen: 11, hyvä: 23, erittäin hyvä: 5

Kurssilaisia paikalla 5.

Päihdeongelman omahoito: KOHTALAINEN / HYVÄ

Pistejakauma: erittäin huono: 1, huono: 4, kohtalainen: 15, hyvä: 15, erittäin hyvä: 6

Kurssilaisia paikalla: 7, palautteen antoi 5 henkilöä

Talousasiat: HYVÄ

Pistejakauma: erittäin huono: 1, huono: 3, kohtalainen: 9, hyvä: 18, erittäin hyvä: 9

Kurssilaisia paikalla: 5

Vuorovaikutustaidot: HYVÄ

Pistejakauma: erittäin huono: 0, huono: 0, kohtalainen: 12, hyvä: 32, erittäin hyvä: 12

Kurssilaisia paikalla: 7

Ihmissuhteet: KOHTALAINEN

Pistejakauma: Erittäin huono: 0, huono: 3, kohtalainen: 32, hyvä: 26, erittäin hyvä: 3

Kurssilaisia paikalla: 8

Terveydenhoito: HYVÄ / ERITTÄIN HYVÄ

Pistejakauma: erittäin huono: 0, huono: 2, kohtalainen: 10, hyvä: 14, erittäin hyvä: 14

kurssilaisia paikalla: 6

Asunnon hankkiminen ja asuminen: HYVÄ

Pistejakauma: erittäin huono: 0, huono: 0, kohtalainen: 4, hyvä: 22, erittäin hyvä: 15

Kurssilaisia paikalla: 5

Aamukokous

Epävirallisia aamukokouksia pidettiin useita. Kurssilaisista muutama tuli aina paikalle hyvissä ajoin juttelemaan asioitaan, joskus tuntiakin aikaisemmin. Virallisia aamukokouksia ei ollut tarpeen pitää. Kurssilla ei esiintynyt ongelmatilanteita.

Kurssipaikka

Kurssipaikka oli Tampereen A-kilta ry:n Selkeen tukikoti ja Kutova-projektin toimisto.

Kurssin vaikuttavuus työntekijöiden havaitsemana

1. kaksi kurssilaisista aloitti velkajärjestelyprosessin
2. yksi kurssilainen hakeutui työelämävalmennukseen saatuaan kipinän kurssilta
3. yksi kurssilainen hakeutui tukikotiin asumaan
4. a-kiltatoiminnan peruskurssille osallistui neljä kurssilaista. Peruskurssi esiteltiin. Pähdeongelman omahoito-osiossa.
5. kurssilaiset aktivoituivat hoitamaan asioitaan. Kurssilaisilla oli mahdollisuus käyttää toimiston puhelinta kurssipäivän aikana asiointipuheluiden hoitoon. Tätä mahdollisuutta hyödynnettiin.

Muita havaintoja:

Kokemus osoitti, että Orientointipäivä toimi tarkoituksenmukaisesti, kun päivää lyhennettiin yhdellä tunnilla ja tietoa kurssista annettiin yksityiskohtaisemmin. Orientointipäivänä oli mukana Päivi Virtanen, Syksyn 2003 Selviytyjät- elämäntaitokurssilta, jakamassa omaa kokemusta kurssista. Tuleva kurssi käytiin läpi osiokoh- taisesti kouluttajien laatimien kurssipäivärunkojen pohjalta. Tämän tietopuolisen annin ohessa Päivi Virtanen kertoi oman kokemuksensa jokaisesta kurssin osiosta. Tämä toimi Orientointipäivän motivoivana osana.

"Todella hyvä avaus. Kaikki tuli selväksi"

nimetön kurssilainen palautelomakkeella

Ihmissuhteet ja Vuorovaikutustaidot - osioiden jakaminen kahdelle kurssipäivälle osoittautui Ihmissuhteet- osion kannalta vielä kehittämisen arvoiseksi. Ihmissuhteet ja vuorovaikutustaidot liittyvät niin kiinteästi yhteen,

että vain ja ainoastaan ihmissuhteisiin keskittyminen oli hankalaa. Kevään 2005 Selviytyjät- elämäntapa- kurssilla kokeilemme näiden kahden osion osalta jälleen jotain uutta ratkaisua.

Jatkossa olisi hyvä ottaa huomioon Tampereen A-kilta ry:n ja A-kiltojen Liiton järjestämät muut tapahtumat, jotta välttyttäisiin päällekkäisyyksistä johtuvilta poissaoloilta. Asunnon hankkiminen ja asuminen- osio sattui samalle kuin A-kiltojen Liiton järjestämä A-kiltatoiminnan peruskurssi. Peruskurssille lähti neljä kurssilaista. Asunnon hankkiminen ja asuminen- osio siirrettiin päällekkäisyydestä johtuen.

Kurssilaisten antaman suullisen ja kirjallisen palautteen mukaan toiminnallisuutta kaivataan kurssilla enemmän. Terveystieteiden osiossa mitattiin verenpainetta ja mitattiin keuhkojen tilavuutta. Terveystieteiden osio sai erinomaisen palautteen. Jatkossa kouluttajat voisivat miettiä, miten toiminnallisuutta saataisiin kurssipäiviin lisää. Esimerkiksi opintokäynti voisi olla tällainen. Esim. Asunnon hankkiminen ja asuminen- osioon voisi liittyä opintokäynti Asuntutorilla.

Jokaisella kolmella toteutuneella Selviytyjät- kurssilla kurssilaisten lähtötilanne on ollut erilainen. Syksyn 2004 kurssilaiset olivat valveutuneita ja jo hyvin perillä asioista. Enemmän kuin tiedon tarvetta, tällä kurssilla tarvittiin innostusta ja loppusysäystä jo hallussa olevan tiedon käytäntöön viemiseen. Jatkossa olisi hyvä selvittää kurssilaisten lähtötaso kurssin alussa. Kouluttajilla olisi näin mahdollisuus syventää omaa aihepiiriään ja sen esille tuomista tai sitten nimenomaan pureutua perusasioihin. Lähtötason selvittämiseksi kurssilaisille laaditaan kirjallinen kysely. Kyselyn voisi liittää kurssihakemukseen.

Kurssipäiväkirjoissa esitettiin runsaasti kysymyksiä. Tämä tulisi huomioida jatkossa paremmin. Kouluttajien kanssa olisi hyvä pohtia, miten kysymyksiin vastataan. Onko parempi antaa valmiiksi purettuja vastauksia vai opastaa etsimään tietoa?

Syksyn 2003 kurssi oli yhteishengeltään ja ilmapiiriltään loistava. Kevään 2004 kurssi jäi mieleen vaativana aloittaa. Tämä kurssi oli jotain siltä väliltä. Kurssilaiset tunsivat toisiaan jo Kotikartanolta ja Hunajan toiminnasta. Kurssin alussa ilmapiiri oli keskustelevalta, mutta kurssin loppua kohti tunnelma muuttui vaisummaksi. Väsymys lienee syynä?

Kurssitilat ovat tällä hetkellä pohdinnan aiheena. Kaksi kurssia on nyt järjestetty Kutova-projektin toimistolla, Selkeen tukikodilla. Koulutustila on ahdas ja epäkäytännöllinen. Koulutustilaan saadaan sopimaan paikka 12 kurssilaiselle, mutta pienessä huoneessa ilma ei vaihdu riittävästi. Kaikki kurssilaiset eivät näe valkokankaalle tai fläpille. Tärkeimpiä asioita tällä hetkellä olisi löytää parempi koulutustila. Kurssille olisi mahdollista ottaa 15

kurssilaista kerrallaan, mikäli tilaa olisi. Olisi myös kohtuullista, että kaikki kykenisivät seuraamaan koulutusta täysipainoisesti. Valkama ei tule kysymykseen kurssitilana valtavien lämmityskustannuksien sekä hankalien kulkuyhteyksien vuoksi. Hippostuvan alakertaa on pohdittu, mutta tila on ikkunaton ja kuuma. Kalevan seurakunnalta on tiedusteltu mahdollisia tiloja, mutta kysymys on avoinna toistaiseksi. Kevään 2005 kurssi järjestetään vielä Kutova-projektin toimistolla.

5.5 Pohdintaa toteutuneista Selviytyjät- elämänhallintakursseista

Kolme Selviytyjät- elämänhallintakurssia on toteutettu onnistuneesti. Kurssin on suorittanut 21 henkilöä. Heistä yhdeksän aloitti velkajärjestelyprosessin kurssin innoittamana. Osalla prosessi on edennyt maksuohjelmaan asti, osa selvittelee asioita velkajärjestelyhakemuksen jättämiseksi. Työkokeiluun kurssin kautta on hakeutunut kaksi henkilöä. Toiselle heistä se oli tie vakituisen työsuhteeseen. Yksi kurssilainen on juuri aloittanut työelämävalmennuksen. ATK-koulutukseen Tampereen A-kilta Ry:n Nätti-projektiin hakeutui kaksi kurssilaista saatuaan kipinän Selviytyjät- kurssilta. Yksi henkilö tutustui ja löysi itsehoitoryhmät kurssin kautta. A-kiltojen Liiton järjestämälle A-kiltatoiminnan peruskurssille lähti syksyllä 2004 neljä kurssilaista saatuaan peruskurssista tiedon Selviytyjissä. Yhdelle kurssilaiselle järjestettiin tukikotipaikka kurssin aikana. Erilaisia asioita hoidettiin ja selvitettiin kurssilaisten kanssa puhelimitse useita, mm. sosiaalitoimeen. Yhden kurssilaisen kanssa käytiin ulosottovirastossa neuvottelemassa ulosottoasioista.

Selviytyjät- kurssilla syntyy kipinöitä. Miten ne syntyvät; siitä voisi olla monta teoriaa. Kurssille varmasti tullaan avoimin mielin, valmiina vastaanottamaan uutta tietoa. Jos Selviytyjät- kurssi olisikin Selviytyjät- ryhmä, tulisivatko ihmiset sinne niin avoimin mielin ja vastaanottokykyisinä? Kurssi on lupaus uuden oppimisesta. Kurssilainen hakeutuu kurssille oppiakseen jotain ja tehdäkseen tällä uudella tiedolla jotain. Esimerkiksi Talousasioiden kurssipäivä antaa ratkaisuehdotuksen velkaongelmiin ja tuen niiden hoitamiseksi. Kurssilainen saa tästä tiedosta kipinän ryhtyä hoitamaan raha-asioitaan. Lisäsysäyksen saattaa antaa kouluttajan oma selviytyminen velkajärjestelyprosessista ja konkreettiset todisteet asiasta. Kipinän syntyminen saattaa tapahtua juuri silloin, kun avoin mieli saa tiedon ja todisteet siitä, ettei ole ainoa ongelmainen ja, että ongelmiin on olemassa ratkaisut. Tämän oivaltaminen saattaa olla se kipinä, joka saa aikaiseksi toimintaa asioiden hoitamiseksi. Oppiminen on innostavaa. Ryhmä ei välttämättä pystyisi samaan. Osa päihdeongelmaisista kokee ryhmät ahdistavina. Silloin ryhmään mennään vain pakosta. Pakko sulkee mielen ja korvat. Vaikka vertaistukiryhmissä jaetaan ratkaisuehdotuksia ongelmiin, niitä ei ehkä kuulla siellä niin helposti kuin että jos se tapahtuisi kurssilla.

Toteutuneita Selviytyjät- kursseja on mahdotonta vertailla keskenään. Siitä ei olisi varmasti mitään hyötyäkään. Jokainen kurssi on ollut erilainen. Kursseilla on eri henkilöt ja kouluttajat vaihtuvat. Jokaisesta kurssista on tehty havaintoja, joiden perusteella kurssia on kehitetty.

5.6 Kevään 2005 Selviytyjät- elämönhallintakurssi järjestetään 31.3.-9.6.2005

Osiot ja kouluttajat

-	Orientointi	Sari Lehtonen
-	Asunnon hankkiminen ja asuminen	Jari Ronkainen
-	Vapaa-aika	Sanna Kolehmainen
-	Päihdeongelman omahoito	Jari Ronkainen
-	Talousasiat	Sari Lehtonen
-	Opiskelu ja työelämä	Vesa Vaittinen ja Raija Hiltunen
-	Kodinhoito	
-	Vuorovaikutustaidot	Vesa Vaittinen
-	Ihmissuhteet	Jukka Pekka Häkkinen
-	Terveydenhoito	Raija Hiltunen

6 Kuntoutumissuunnitelmamalli

”Taustaoletuksia:

Kaikilla asiakkailla on voimaa ja kykyjä ratkaista ongelmia.

Muutos on väistämätöntä ja jatkuvaa.

Suurikin ongelma voi selvitä pienillä muutoksilla.

On hyödyllisempää tietää miltä ratkaisu näyttää kuin ymmärtää menneisyyttä.

Asiakas tietää mikä on hyväksi hänelle.

Asiakas tekee parhaansa, sen mikä on mahdollista juuri nyt.”

(Insoo Kim Berg: Pesarassa meri, ratkaisukeskeisyys huume- ja päihdetyössä)

Kolmen toimintavuoden aikana Kutova-projektissa kehitettiin nelivaiheinen kuntoutumissuunnitelmamalli. Kutovan kuntoutumissuunnitelma on asiakaslähtöinen, tavoitelähtöinen ja voimavarakeskeinen. Kuntoutumissuunnitelma havainnollistettiin talonrakennusmallina. Näin kuntoutumisen käsitteestä saatiin ymmärrettävämpi.

Kuntoutumissuunnitelmassa jokainen asiakas rakentaa oman elämänsä taloa, päihteistä vapaata elämäntapaa. Asiakas laatii talolleen piirustukset eli kirjallisesti laadittavan kuntoutumissuunnitelman. Työntekijät osoittavat asiakkaalle tontin eli tukiasunnon tai tuetun asumisen. Tonttina toimii Tampereen A-kilta ry:n tukikoti tai Tampereen Vuokra-Asunnot Oy:n yksiö, tuettu asuminen.

Tärkein vaihe talonrakentamisessa on vahvan perustan luominen. Tontin on oltava vakaa, ja kivijalka on valettava huolellisesti ennen kuin kannattaa ryhtyä rakennuksen pystyttämiseen. Sama teema toistuu päihteistä vapaan elämän hallinnassa.

Kuntoutumissuunnitelman 1. vaihe kestää noin puoli vuotta. Asiakas muuttaa tukikotiin tai tuettuun asumiseen ja ryhtyy sieltä käsin luomaan raittiudelleen perustaa. Puolen vuoden rauhoittumisajan avulla on joissain tapauksissa onnistuttu välttymään pettymyksiltä. Kaikilla asiakkailla kuntoutuminen ei lähde liikkeelle vaiheesta yksi. Esimerkiksi pitkästä hoidosta tultaessa, lähdetään liikkeelle vaiheesta kaksi.

Kirjallisesti laadittava kuntoutumissuunnitelma: Työntekijä ja asiakas tapaavat säännöllisesti ja laativat yhdessä raittiin elämän piirustuksia, kuntoutumissuunnitelman muodossa. Kuntoutumissuunnitelman 1. vaiheessa asiakas etsii konkreettisia keinoja pysyä raittiina sekä asettaa itselleen tavoitteita.

Tavoitteet: Kuntoutumisen tavoitteen tulee olla asiakkaalle tärkeä ja asiakkaan täytyy kokea tavoitteen saavuttaminen henkilökohtaiseksi tärkeäksi. Tavoitteiden tulee olla tarpeeksi pieniä, jotta asiakas pystyisi saavuttamaan ne. Tavoitteen pienuus lisää asiakkaan onnistumismahdollisuuksia, tunne onnistumisesta taas antaa toivoa ja motivaatiota työskennellä ratkaisun hyväksi jatkossakin. Tavoitteiden selkeä määrittely auttaa asiakasta saamaan myönteistä palautetta edistymisestään. Asiakas tietää, mitä tulee tehdä tavoitteen saavuttamiseksi. Kielto sanoista vapaat tavoitteet, jotka kuvaavat pikemminkin jonkin asian läsnäoloa kuin jonkin seikan puuttumista, johtavat tehokkaampaan kuntoutumiseen. Tavoitteet tulisi kuvata myönteisin ja tekemisiin viittavien käsitteiden ja niiden tulisi ilmaista sitä, mitä asiakas tulee tekemään eikä sitä, mitä hän ei tule tekemään. Kuntoutumisen tavoitteiden tulee kuvata mieluummin asiakkaan ensimmäisiä pieniä askeleita kuin matkan päätepistettä. Kovan työn ehkä tärkein tehtävä on vahvistaa ja suojella asiakkaan itsekunnioitusta ja omanarvontuntoa.

Asiakas miettii ja laatii tavoitteita kuntoutumissuunnitelman eri vaiheissa. Tavoitteita voi näin ollen olla useita kuntoutumisen aikana. Asiakkaan niin halutessa, tavoitteista voidaan laatia selvyuden vuoksi tavoitekartta.

Tavoitekartta lähtee liikkeelle asiakkaan ensimmäisistä pienistä askeleista edeten kohti kuntoutumisen päämäärää.

Tapaamispäiväkirja: Työntekijä kirjaa tapaamiset ja havainnot kuntoutumissuunnitelman yhteydessä olevaan tapaamispäiväkirjaan.

Itsehoito: Asiakas pyrkii rauhoittamaan elämän tilanteensa ja keskittyy hoitamaan itseään. Itsehoito voi tapahtua vertaistukiryhmissä (A-killan ryhmät, AA, NA, Kehä-ryhmä, Hunajaryhmä), tai rakennusaineita perustaa varten voidaan hakea A- Klinikalta, Turvaverkosta tai muualta avohoidosta.

Kutovan viikkopalaverista pyritään luomaan yksi kiintopiste asiakkaan viikko-ohjelmaan. Kutovan viikkopalaveri toimii kohtauspaikkana ja asioidenkäsittelyfoorumina, josta asiakas saa vertaistukea ja konkreettistakin apua keskiviikkoisin.

Kuntoutumissuunnitelman 1. vaiheessa asiakas laatii myös verkostokartan.

Verkostokartta piirretään, jotta saataisiin kuva asiakkaan sosiaalisesta verkostosta, sekä luonnollisesta että virallisesta. Samalla päästään keskustelemaan sosiaalisista suhteista ja tuesta, jota asiakas saa tai tarvitsee. On myös mahdollista pohtia kartan avulla, keitä voisi kutsua koolle yhteiseen tapaamiseen.

Verkostokokous voidaan kutsua koolle esim. tuetun asumisen järjestämiseksi tai kun asiakkaan tilanteessa on mukana monia yhteistyötahoja tai jos tilanteeseen tarvitaan uusia näkökulmia. Koolle kutsutaan tilanteeseen liittyvät, asiakkaalle tärkeät ihmiset. Koollekutsuja on asiakas. Kokouspaikkana on ollut Kutova- projektin toimisto tai toisen yhteistyötahon osoittama toimitila. Verkostonäkökulmassa otetaan huomioon koko asiakkaan sosiaalinen todellisuus.

Kun talolle on saatu vankka perusta, voi talon pystytystyö alkaa. Asiakas pystyttää taloaan, työntekijät toimivat telineinä. Telineitä nostetaan sitä vauhtia, kun rakennelma nousee.

Kuntoutumissuunnitelman 2. vaihe eli tasakerta kestää noin puoli vuotta. Tällöin tukeminen työntekijöiden taholta alkaa olla konkreettisempaa. Mikäli asiakas tässä vaiheessa haluaa lähteä työhön tai koulutukseen, työntekijät antavat siihen tukea. Tuen antaminen voi olla esimerkiksi koulutuspaikan etsintää, työhakemusten kirjoittamista yhdessä asiakkaan kanssa tai työkokeilupaikan järjestämistä. Ennen näitä toimenpiteitä varmistetaan kuitenkin, että asiakkaan pohjarakennelma on mahdollisimman pitävä.

Apua asioiden järjestämiseen: 2. vaiheessa voidaan lähteä asiakkaan mukaan hoitamaan velkajärjestelyä, kartoittamaan terveydentilaa tai hankkimaan huonekaluja tulevaa omaa kotia varten. Ajankohtaiseksi voi nousta yhteydenotot perheeseen ja sukulaisiin, lasten tapaamisten järjestäminen tai eläkeasioiden selvittely. **Kutovan viikkopalaveri** on vakiintunut asiakkaan viikko-ohjelmaan.

Kirjallisesti laadittavaa kuntoutumissuunnitelmaa tarkistetaan säännöllisin väliajoin tavoitteiden osalta. Asiakas miettii itselleen tärkeitä asioita.

Selviytyjät – elämönhallintakurssi: Kuntoutumissuunnitelman 2. vaiheeseen sisältyy Tampereen A-killan ry:n Kutova-projektin kehittämä Selviytyjät- elämönhallintakurssi. Mikäli asiakas ei jostain syystä voi osallistua Selviytyjät- elämönhallintakurssille, kirjallisessa kuntoutumissuunnitelmassa voidaan käsitellä kurssiin liittyviä elämän alueita ja niiden hallintaa.

Kuntoutumissuunnitelman 3.vaiheeseen siirryttäessä asiakas on kiinnittynyt itsehoitoryhmiin, asioiden järjesteleminen on hyvässä vauhdissa, kykyjä itsenäiseen asumiseen on kartutettu, sosiaalinen verkosto on muodostunut ja polku työelämään paluuseen on avattu. Asiakas on palaamassa yhteiskuntaan. Tässä vaiheessa tapahtuu asunnon hankinta ja muutto.

Asunnon hankkimisessa mukana saattaa olla TVA, VTS, YH tai yksityinen vuokranantajataho. Työntekijöiden rooli 3. vaiheessa on vuokranmaksun seuranta, kriiseissä tukeminen sekä ”puskaradion” kuuntelu.

Kirjallinen kuntoutumissuunnitelma: Kirjallisen kuntoutumissuunnitelman kolmannessa vaiheessa keskitytään muutokseen, joka on tapahtunut asiakkaan elämässä vuoden aikana Kutova-projektiin tulemisensa jälkeen ja jota tapahtuu kaiken aikaa edelleen. Mietitään niitä asioita, jotka ovat menneet hyvin sekä niitä asioita, joissa on ilmennyt ongelmia. Ongelmiin etsitään ratkaisuja. Tavoitekarttaa laaditaan. Kolmannen vaiheen apuna voidaan käyttää myös tarvittaessa rahankäyttösuunnitelmaa ja työnhakusuunnitelmaa. Kolmannessa vaiheessa voidaan yhdessä etsiä elämään mielekkyyttä harrastusten ja ystävien parista.

Kutovan viikkopalaveri kuuluu monella asiakkaalla vielä 3. vaiheen ohjelmaan.

Muuten työntekijät siirtyvät taka-alalle asiakkaan elämässä, mutta ovat käytettävissä, jos tarvetta ilmenee. Niissä asiakastapauksissa, joissa työntekijät ovat havainneet, ettei itsellinen asuminen tule kysymykseen, käytetään mahdollisuuksien mukaan A-killan omia tukikoteja tai muiden toimijoiden palveluja.

Kuntoutumissuunnitelman 4. vaiheessa asiakas elää itsenäistä elämää omassa vuokra-asunnossaan, hoitaa asioitaan itsenäisesti. Optimitapauksessa asiakas hoitaa itseään ja päihdeongelmaansa edelleen ja on ymmärtänyt sen, että itsensä hoitaminen kestää koko elämän. Tässä vaiheessa työntekijät purkavat rakennustelineet valmiin rakennelman ympäriltä.

Kuntoutussuunnitelmamallin 3. ja 4. vaihe kestävät yhteensä noin yhden vuoden. Kokonaisuudessaan kuntoutumissuunnitelma toteutuu noin kahdessa vuodessa.

4. vaiheessa on tärkeää, että työntekijät purkavat rakennustelineet/ tuen ja poistuvat asiakkaan elämästä, ettei rakennelma/ asiakas jää projektin varaan. Neljännessä vaiheessa kuntoutumissuunnitelma päätetään. Tavoitekartta saadaan valmiiksi. Viimeisinä kirjallisina tehtävinä laaditaan puolivuotissuunnitelma sekä toimintasuunnitelma ongelmatilanteiden varalle.

Kuntoutussuunnitelmamalli kirjallisine tehtävineen sekä tuen tarpeen määrittelyineen pohjautuu Abraham Maslowin tarvehierarkiaan:



(Lehtovaara 1986 mukaellen)

6.1 Kuntoutumissuunnitelmamalli ja Maslowin tarvehierarkia

1. Fysiologiset perustarpeet. Happi, vesi, valkuaisaineet, suola, sokeri, kalsium, muut mineraalit ja vitamiinit ovat elämälle välttämättömiä aineita ja siten tarpeellisia ihmiselle. Perustarpeet sisältävät myös elämälle oleellisen pH-tason ja lämpötilan säilyttämisen. Aktiivisuus, lepääminen, nukkuminen, aineenvaihdunta ja seksuaalisuus kuuluvat tähän luokkaan. Maslow uskoi (tutkimukset tukivat myös), että fysiologiset perustarpeet ovat yksilöllisiä ja niiden puute johtaa niiden etsimiseen. (Boeree 1998; Dunderfelt ym. 1998 s.106)

Kuntoutumissuunnitelman ensimmäisessä vaiheessa pyritään täyttämään fysiologiset tarpeet. Asiakkaalle järjestetään tukiasunto sekä huolehditaan, että taloudellinen tilanne riittää kattamaan vuokranmaksun ja ruokakulut. Tämän lisäksi ohjataan asiakas hoitamaan päihdeongelmaansa itsehoitoryhmiin. Asiat pyritään pitämään yksinkertaisena: Asunto, ruoka, riittävä lepo ja itsehoito.

2. Turvallisuuden tarpeet. Kun fysiologisista tarpeista on pääosiltaan huolehdittu, täytyy huomioida turvallisuuden tarpeet. Ihmisen kiinnostus turvallisten, vakaiden ja suojattujen olosuhteiden takaamiseksi kehittyy. Ihminen voi kehittää jopa tarpeen järjestelmällisyyteen ja määräysvaltaan. Toisin sanoen ihmiset pelkäävät ja huolestuvat. He haluavat turvallisen elinpiirin, johon kuuluu mm. varma työ, eläkesuunnitelma ja hyvät vakuutukset. (Boeree 1998; Dunderfelt ym. 1998 s.106)

Kuntoutumissuunnitelmamallin toisessa vaiheessa ryhdytään hoitamaan asioita. Asiakas ryhtyy rakentamaan taloaan. Työntekijät toimivat telineinä. Vaiheeseen kuuluvat velkajärjestelyt, työkokeilu, eläke-edellytysten selvittely jne. Vaiheessa kiinnitetään huomiota tunteisiin ja niitä opetellaan käsittelemään. Menneisyys, nykyisyys ja tulevaisuus hahmotetaan kokonaisuudeksi. Nämä kaikki tukevat turvallisuuden tarpeiden tyydytetyksi tulemistä. Asioiden hoitamista ja elämän perusasioita opetellaan Selviytyjät- elämänhallintakurssilla.

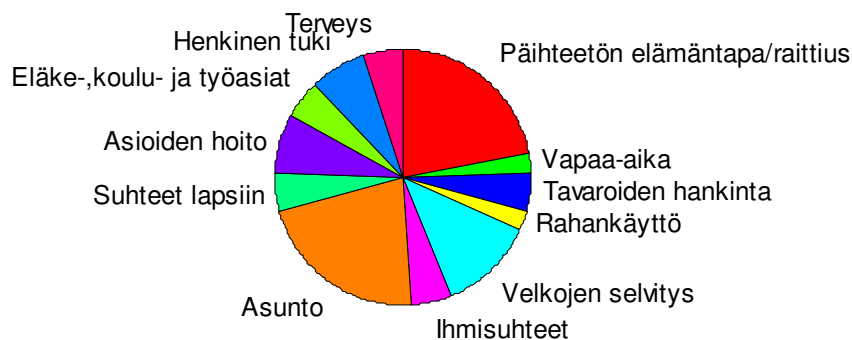
3. Rakkauden ja yhteenkuuluvuuden tarpeet. Kun ensimmäisen ja toisen tason tarpeista on huolehdittu, esiin tulevat kolmannen tason tarpeet. Ihminen tarvitsee ystäviä, lämminhenkisyyttä, lapsia, yleensäkin ihmisiä ja jopa yhteisöllisyyttäkin. Kielteisesti ajateltuna ihminen kärsii yksinäisyydestä ja yhteiskunnallisista huolista. Arkielämässä sosiaalisen arvostuksen tarpeet ilmenevät haluna avioitua, perustaa perhe ja olla osa yhteiskuntaa. Ihmiset kuuluvat kirkkoon, perustavat jengejä ja harrastavat monin eri tavoin. (Boeree 1998; Dunderfelt ym. 1998 s.106)

*Kuntoutumissuunnitelman kolmannessa vaiheessa muutetaan tukiasunnosta itsenäiseen asumiseen, lähde-
tään opiskelemaan ja/ tai töihin. Kolmannessa vaiheessa keskitytään mm. löytämään elämään mielekästä
sisältöä harrastusten ja ystävien parista. Nämä asiat tyydyttävät rakkauden ja yhteenkuuluvuuden tarpeita.*

Abraham Maslow uskoi, että tarvetasoilla on mahdollista nousta vain porras kerrallaan siten, että ensimmäisenä on huolehdittava fysiologisten perustarpeiden tyydyttämisestä ennen kuin on mahdollista edetä seuraavalle tasolle. Tätä ajatusta toteutamme Kutova-projektissa: Jos ihmisellä on nälkä, emme vie häntä taidenäyttelyyn, vaan soitamme sosiaalityöntekijältä hänelle ruokarahaa. Kutova-projektin työ keskittyy tarvetasojen kolmeen alimpaan.

6.2 Henkilökohtainen tuki

Kutova-projektin kolmen toimintavuoden aikana työntekijät ovat olleet mukana asiakkaan tukena erilaisissa asioiden hoitotilanteissa. Tällaisia ovat olleet mm: käynnit sosiaalitoimistossa, käynnit työvoimatoimistossa, eläke-edellytysten selvittely Ilkka Taipale-projektissa, velkajärjestelyasiat, oikeudenkäynnit, asioinnit poliisilaitoksella, käynnit asianajajan luona, käynnit Kelassa, palaverit lastenvalvojan luona, käynnit lääkärillä ja optikolla. Asiakkaiden kanssa on laadittu erilaisia asiakirjoja, mm: lykkäysanomuksia vankeusrangaistuksiin, armahdushakemuksia vankeusrangaistuksiin, maksusuunnitelmia velkojen maksamiseksi, velkaantumishistorioita velkajärjestelyhakemuksia varten. Jopa testamentin laatimiseen on pyydetty apua.



KUVIO Kutova-projektin asiakkaiden tuen tarpeesta.

6.2.1 Velkajärjestelyapu

Projektin kahtena ensimmäisenä vuonna velkajärjestelyasioita tuli asiakkaiden taholta satunnaisesti. Lähinnä varattiin asiakkaille aikoja Tampereen kaupungin talous- ja velkaneuvontaan ja tilattiin ulosottovirastoista asi-

akkaille ulosottotodistuksia velkajärjestelyhakemusta varten. Selviytyjät- elämäntaloustietokurssin myötä velkajärjestelyapua ryhdyttiin antamaan entistä laajemmin ja tiiviimmin. Selviytyjät- elämäntaloustietokurssin Talousasiat-osiossa esitellään velkajärjestelyprosessi. Talousasiat-osion kurssipäivänä kurssilaisilla on tilaisuus varata aikoja velkaneuvojalle. Tämän jälkeen useimmat asiakkaat tarvitsevat apua velkajärjestelyhakemuksen liitteiden hankkimiseen. Velkaantumishistorian kirjoittaminen koetaan hankalaksi. Työntekijä on lähtenyt myös asiakkaan mukaan velkaneuvojan luokse. Vuonna 2004 Kutova-projekti oli mukana 10 henkilön velkajärjestelyprosessissa. Näistä yksi henkilö sai järjestelyluoton takauksen Takuu- Säätiöltä. Yhden henkilön asiat järjestivät velkasovittelun kautta. Kolmen henkilön kohdalla saatiin tuomioistuimen vahvistama yksityishenkilön velkajärjestely. Kolmen henkilön kanssa velkajärjestelyhakemus on saatu valmiiksi, ja tuomioistuimen päätöstä velkajärjestelyn aloittamisesta odotellaan. Kahden henkilön asioiden etenemisestä ei ole tietoa.

Projektin antama velkajärjestelyapu on ollut aikojen varausta, liitteiden tilausta, neuvontaa ja ohjausta, velkaantumishistorian kirjaamista asiakkaan kertomuksen pohjalta, työhistorian kirjaamista asiakkaan kertomuksen pohjalta, tukea velkaneuvojan ja maksuohjelman selvittäjän luona. Useat asiakkaat kokevat velkajärjestelyn vaikeaselkoiseksi ja suuritöiseksi. Käsitteistö, erilaiset termit ja aiheeseen liittyvä ammattikieli koetaan hankalaksi, joten työntekijä halutaan asiointikäynneille ymmärtämään ja ”suomentamaan” näitä asioita.

”Velkajärjestelyn oon saanut käyntiin Kutovan avulla. Itselle ei olis edes tullut mieleen sellainen mahdollisuus.”

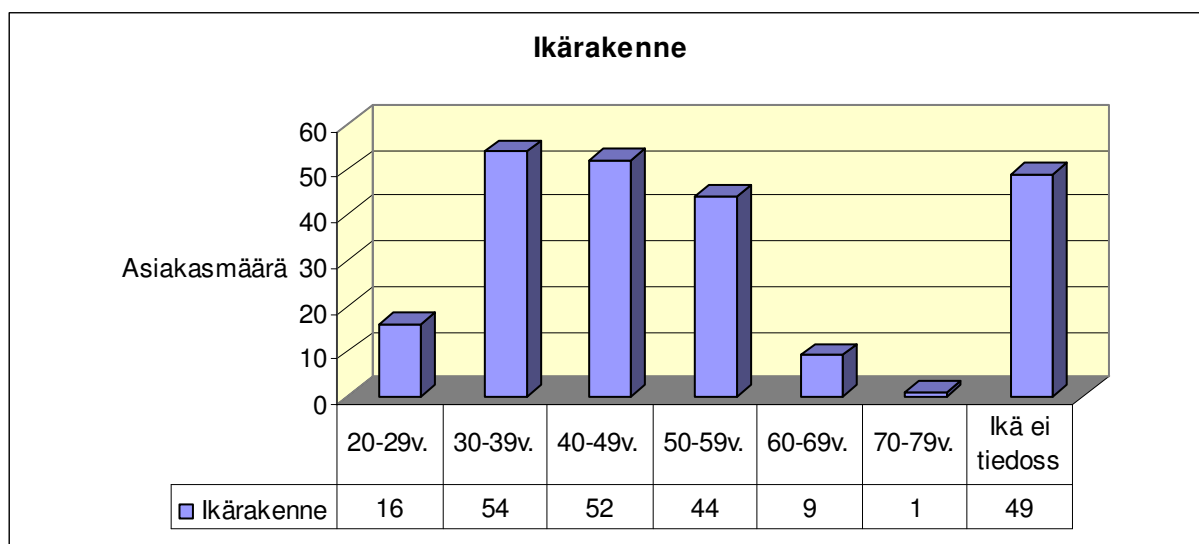
Martti, 40 vuotta

7 Yhteyttä ottaneet, autetut ja asutetut asiakkaat lukuina ja numeroina

Kutovan toiminta					
	2002	2003	2004	Yhteensä	Eri henkilöä
Yhteydenotot	103	105	141	349	225
Miehiä	93	91	115	299	183
Naisia	10	14	26	50	42
Ensikontakteja	67	71	51	189	
Avotyön asiakkaita	36	23	37	96	48
TVA:lle asutetut ilman tukikotivaihetta	8	11	9	28	
Tukikodin jälkeen TVA:lla asutetut	22	5	4	31	
Kuntoutussuunnitelma	20	15	15	50	
Neuvonta ja ohjaus	55	27	73	155	

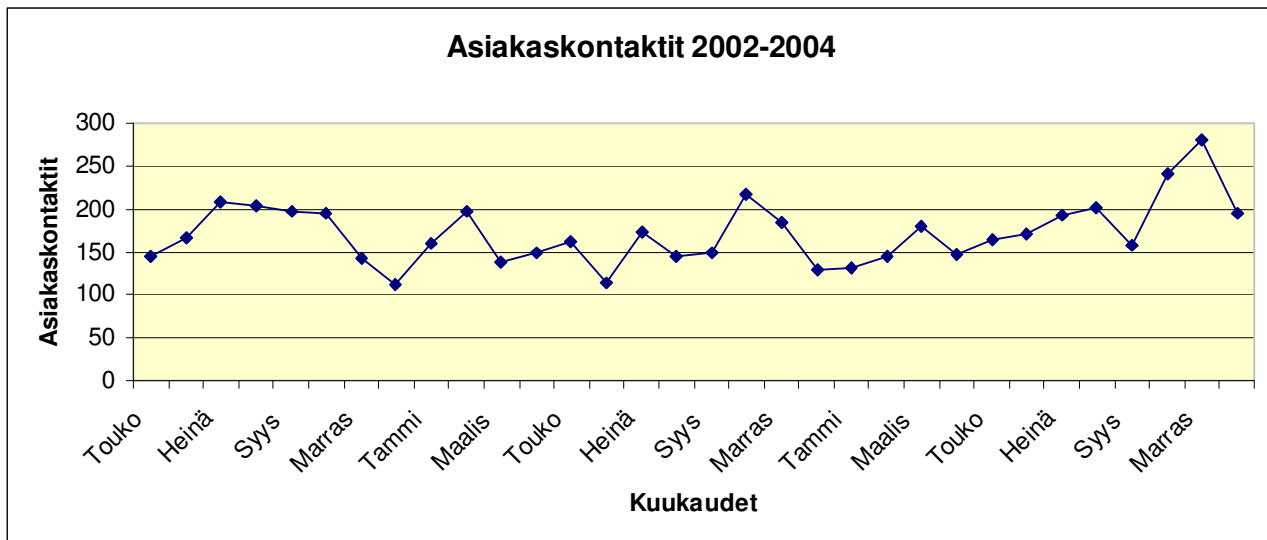
TAULUKKO Kutova-projektin asiakaskontakteista:

Taulukosta ilmenee yhteydenottojen kokonaismäärä jokaiselta toimintavuodelta erikseen. Miehet, naiset, ensi kertaa yhteyttä ottaneet ja Avotyön asiakkaat on eritelty. Toimintavaihtoehtona Tampeleen Vuokra-Asunnot Oy:lle asutetut ilman tukikotivaihetta sekä tukikodin jälkeen TVA:lle asutetut on niin ikään eriteltyinä. Lisäksi taulukosta ilmenee laadittujen kuntoutumissuunnitelmien määrä sekä neuvonnan ja ohjauksen tarve. Kaikkia kuntoutumissuunnitelmia ei ole voitu viedä loppuun joidenkin asiakkaiden poistuttua hallitsemattomasti tuen piiristä.



TAULUKKO Kutova-projektin asiakkaiden ikärakenteesta.

Kutova-projektin asiakkaiden keski-ikä oli 42,9 vuotta.



TAULUKKO Kutovan suoritteista ajanjaksolta: toukokuu 2002 – joulukuun 2004.

Suoritteet ovat suoria asiakaskontakteja tai viranomaiskontakteja asiakkaan asioiden hoitamiseksi.

8 Arviointi

8.1 Opiskelijoiden lopputyö

Hämeen ammattikorkeakoulun sosiaalialan koulutusohjelman sosionomiopiskelijat Essi Jytälä ja Sanna-Mari Kolehmainen laativat opinnäytetyön ”Tavoitteena päihteetön elämäntapa. Tampereen A-kilta ry:n Kutova-projektin kuntouttamissuunnitelman arviointi kehittävästä näkökulmasta.”

Opinnäytetyön tarkoituksena oli arvioida Kutova-projektin kuntoutumissuunnitelman arvioitavia osa-alueita olivat asiakkuus, vertaisryhmätoiminta, kuntoutussuunnitelma ja toimiminen eri viranomaistahojen kanssa. Arvioitavista osa-alueista asiakkuutta tutkittiin laajemmin.

Tutkimus toteutettiin arviointitutkimuksena, jossa aineiston hankinnan menetelminä käytettiin teemahaastatteluja sekä Kutova-projektin asiakirja-aineiston analysointia. Arviointi suoritettiin kehittävästä näkökulmasta. Haastatteluihin osallistui kaksi Kutova-projektin työntekijää ja kuusi asiakasta.

Tutkimuksen perusteella kuntoutumissuunnitelmamalli on toimiva lähinnä sen prosessinomaisen etenemistapansa vuoksi. Kuntoutumissuunnitelmamallissa edetään vaiheittain ja omia välitavoitteita asettaen. Tutkimuksessa kävi ilmi, että Kutova-projektin toiminta on keskittynyt lähinnä vertaisryhmätoimintaan ja asiakkaiden asuttamisesta vastaamiseen. Kuntoutumissuunnitelma vaikutti olevan tärkeä työväline työntekijöille. Haastattelujen asiakkaiden mukaan kuntoutumissuunnitelma auttoi jäsentämään omia tavoitteita, mutta he eivät korostaneet sen merkitystä. Yhteistyö viranomaistahojen kanssa koettiin toimivana. Tutkimustulosten perusteella kuntouttamissuunnitelmamalli tulisi nostaa keskeisemmäksi elementiksi asiakastyössä. Tämä auttaisi myös asiakkaita sisäistämään paremmin kuntoutumissuunnitelman merkityksen.

Kuntoutumissuunnitelmamallin kehittämisen kannalta oli tärkeää tutkia projektin asiakasryhmää ja sen tarpeita. Tutkimuksessa kävi ilmi, että Kutova-projektin asiakkaista suurin osa oli ensisijaisesti alkoholia käyttäviä, keski-ikäisiä, huono-osaisia miehiä. Asiakkaat kokivat tarvitsevansa eniten tukea asunnon hankinnassa, päiheteettömän elämäntavan saavuttamisessa sekä velkojen selvittelyssä.

Keskeisimmiksi kehittämisen kohteiksi nousivat työn organisointi ja asiakasvalikointi. Työn organisointia voisi kehittää suunnittelemalla ajankäyttöä, lisäämällä dokumentointia ja selkiyttämällä työnjakoa. Asiakasvalikointia voitaisiin toteuttaa asettamalla peruskriteerit tavoiteltavalle kohderyhmälle ja rajoittamalla asiakkaiden määrää projektissa.

Kutova-projektin tarjoama kuntoutus voidaan nähdä arkielämäpainotteisena. Kuntoutuminen painottuu asiakkaan selviytymiseen arjessa. Kutova-projektissa pyritään vastaamaan asiakkaan akuuttiin avun tarpeeseen ja projektin tarjoama tuki on usein varsin konkreettista (esim. asumiseen liittyvät asiat, arjen taidot ja työ). Kutova-projektin toimintatapaa voidaan kuvata vahvasti asiakaslähtöiseksi. Asiakkaalla on mahdollisuus ja asiakkaalta myös vaaditaan aktiivista osallistumista oman kuntoutumisensa suunnitteluun. Kutova-projektissa korostuu asiakkaan oma vastuu kuntoutusprosessinsa etenemisessä, työntekijöiden rooli on ohjaava ja tukea antava.

8.2 Asiakkaiden kokemuksia kuntoutumissuunnitelmasta

Kaikki haastateltavat kokivat, että kuntoutumissuunnitelman laatimisesta on ollut hyötyä. Hyötyinä haastateltavat kokivat sen, että kuntoutumissuunnitelmaa laadittaessa joutuu pohtimaan tilannettaan; mitä ongelmia päih-

teiden käyttö on elämässä aiheuttanut. Ongelmien myöntämisen pitää tapahtua ennen kuin on mahdollista etsiä niihin ratkaisua. Hyödyllisenä osana kuntoutumissuunnitelmaa haastateltavat mainitsevat myös tulevaisuuden suunnittelemisen. Kuntoutumissuunnitelman laatiminen on selkeyttänyt omia tavoitteita. Haastateltavat kokivat palkitsevana omien tavoitteidensa saavuttamisen.

”On tarvinnut ajatella asioita ja ku asiat on paperilla, tulee toimittua paremmin tavoitteiden mukaisesti.”

Jarmo, 44

”Ei suunnitelman laatimisesta ainakaan haittaa oo.”

Timo, 38

Kaikkien haastateltavien tilanne oli muuttunut merkittävästi siitä, kun he olivat tulleet Kutova-projektin asiakkaiksi. Yksi haastateltavista sanoi, että Kutova-projektilla on ollut merkitystä lähinnä vain asunnon saantiin. Kolme haastateltavista mainitsi, että Kutova-projektilla on keskeinen merkitys elämäntilanteen muutokseen. Kutova-projekti on haastateltavien mukaan vaikuttanut ensisijaisesti omista asioista huolehtimiseen, arjen taitojen oppimiseen, ajatusmaailman muuttumiseen ja päihteettömänä pysymiseen.

”Täällä annetaan toinen mahdollisuus.”

Jarmo, 44

8.3 Kutova-projektin merkitys asiakkaille

Kaikki haastateltavat olivat saaneet asunnon Kutova-projektin kautta ja useimmat haastateltavista olivat saaneet myös apua muutossa. Kaikki haastateltavat mainitsivat saaneensa tukea ja keskusteluapua Kutova-projektin kautta. Yhdelle haastateltavista oli Kutova-projektin toimesta järjestetty eläke-edellytysten selvittely. Yhtä haastateltavaa oli autettu velkajärjestelyhakemuksen kanssa. Kutova-projekti oli auttanut haastateltavia myös lapsen tapaamisoikeuksia selvittäessä sekä sosiaalitoimistossa asioinnissa.

”Tyhjän päältä oon lähtenyt. Ei ollu asuntoa, ei mitään. Nyt on asunto ja suunnitelmia.”

Hartsa, 35

Kaikki haastateltavat olivat yhteydessä Kutova-projektiin viikoittain, jotkut useamminkin. Yhteydenotot tapahtuivat neljän haastateltavan kohdalla lähinnä osallistumalla Kutovan viikkopalaveriin keskiviikkoisin. Kolme haastateltavista kertoi lisäksi ottavansa yhteyttä puhelimitse. Yksi haastateltavista kertoi käyvänsä toimistolla säännöllisesti keskustelemassa työntekijän kanssa. Kaksi haastateltavista kävi toimistolla hoitamassa asioitaan, jolloin he olivat yhteydessä mm. sosiaalityöntekijään.

Yksi haastateltavista mainitsi Kutova-projektin olevan yksi tekijä kuntoutumisprosessissa. Kolme haastateltavista piti Kutova-projektia positiivisena kokemuksena. Kutova-projekti oli heidän kohdallaan tukenut päihteettömyyttä. Kahdelle haastateltavista Kutova-projekti oli erittäin tärkeä, merkittävin auttava taho.

”Tän projektin merkitys on suuri. Raittius tuntuu tärkeemmältä ku on ihmisiä mukana tukemassa.”

Toivo, 44

”Projekti ei yksistään pidä raittiina, mutta toimii tukena päihteettömyydessä.”

Timo, 38

Haastateltavat mainitsivat Kutova-projektin hyvinä puolina kuntoutumissuunnitelman laatimisen, Kutovan viikkopalaverin, asunnon saamisen, työntekijöiden ennakkoluuttomuuden, luottamuksen työntekijöihin sekä sen, että projektin asiakkaina on lähinnä yli 30-vuotiaita. Kutova-projektin huonoina puolina haastateltavat mainitsivat sen, että henkilökemiat eivät aina toimi työntekijöiden kanssa tai muiden asiakkaiden kanssa sekä sen, että aina ei toimita kuten on sovittu.

”Tuntuu, että räätälöity just tänä ikäselle.”

Pena, 40.

8.4 Asiakashaastattelut

Kutovan loppuraporttia varten haastateltiin seitsemän asiakasta. Haastateltaviksi pyrittiin valitsemaan niin raittudessaan onnistuneita kuin myös vähemmän onnistuneita henkilöitä sekä projektin toiminnassa mukanaolevia että vastapainoisesti myös henkilöitä, jotka ovat projektissa mukana vain asumisen kautta. Haastateltavissa oli sekä miehiä että naisia, eri-ikäisiä ja eri elämän tilanteissa olevia.

Haastatteluissa nousi esille, että ns. puskaradio tiedottaa Kutova-projektista tehokkaasti. Kaikki haastateltavat kertoivat saaneensa tiedon Kutova-projektista jonkun kolmannen tahon kautta, esimerkiksi ystävän kautta. Osa haastateltavista oli saanut tiedon hoitolaitoksessa.

Haastateltavien odotukset Kutovaa kohtaan täytyivät. Kutovalta odotettiin asuntoa, tukea raittiudessa, kohtalotovereiden tapaamista, ongelmien jakamista, jotain itsehoitoon liittyvää. Yksi haastateltava oli tullut Kutovaan avoimin mielin valmiina vastaanottamaan kaikki apu, mikä tarjolla on. Kaikki haastateltavat olivat omasta mielestään saaneet Kutovasta sen, mitä olivat tulleet hakemaan.

Kutova-projektista haastateltavien mieleen nousi ensimmäisenä haastattelut, joilla tarkoitettiin tukiasumishaastattelua, joka tehdään projektiin tullessa, sekä kuntoutumissuunnitelman laatimista. Kutovan viikkopalaveri ja Selkeen toimipiste olivat jääneet osalle mieleen ensisijaisesti. Eräs haastateltava koki saaneensa Kutovasta asiallista tietoa alkoholi- ja päihdeasioissa niin hyvin, että se tuli kysyttäessä ensimmäisenä mieleen. Kutova-projektin työntekijöiden asennetta arvostettiin: *”Ei oo sillai sormella osoteltu eikä leimattu jotenkin, ettei oo ollu syyttävä asenne, vaan tukeva ja auttava.”*

Haastatteluissa nousi voimakkaasti esille asumisen ja raittiina pysymisen yhteys. Haastateltavat kokivat hyväksi asiaksi sen, että Kutovan järjestämä asuminen oli päihdeettömyyttä edistävää. Päihdeettömyyttä ikään kuin vaadittiin, jotta asuminen jatkuisi. Haastattelussa kysyttiin, miten Kutova-projekti on tukenut päihdeettömyydessä? *”Se on ollu se, että kaikki perustuu siihen, että sinä pysyt raittiina. Sinun tuleva elämäs on niinku siitä kiinni, että pysyt raittiina.”*

Haastateltavat kokivat saaneensa tukea ja apua retkahdustilanteissa, mutta tiiviimpää yhteistyötä odotettiin ja toivottiin. Kaksi haastateltavista oli siirtynyt jo itsenäiseen elämään ja irrottautunut projektista. Tässä vaiheessa haastateltavat kokivat tarvitsevansa Kutovan yhteydenottoja ja esimerkiksi kylässä poikkeamista.

”Se napanuora katkes vähän liian äkkiä. Sitten tuntu, ettei siellä tartte käydäkään, että minähän pärjään ihan itte. Sitten aatteli, että minähän voin tässä vähän juodakin, etteihän tässä asiat niin pahasti ookkaan. Se punainen lanka vähän niinku katos siinä.”

Kaksi haastateltavaa toivoi enemmän tapaamisia työntekijöiden kanssa tuen aktiivivaiheeseenkin. Kuntoutumissuunnitelman laatimista pidettiin hyvänä asiana, mutta sen lisäksi kaivattiin henkilökohtaisia keskusteluja. Lisäksi Kutovalta toivottiin lisää Selviytyjät- kurssin kaltaisia kursseja.

Haastateltavat olivat saaneet Kutovasta asunnon, elämäkokemusta, toivon kipinöitä, voimaa, uusia ystäviä, harrastuksia, selvyttä ihmissuhdeongelmiin ja tietoa päihdeidenkäytöstä ja ennen kaikkea käyttämättömyydes-

tä. Selviytyjät- elämäntuntakurssi nostettiin myös esille, samoin velkajärjestelyapu, joka oli johtanut velkajärjestelyn saamiseen.

Kehitys- ja parannusehdotuksia haastateltavilta tuli mm. tukiasuntojen määrään. Niitä pitäisi lisätä. Suurin osa haastateltavista mainitsi, että aina on parannettavaa ja kehitettävää, mutta eivät osanneet nimetä mitään lyhyellä miettimisajalla. Haastateltavat lupasivat miettiä ja palata asiaan.

Haastateltavat antoivat Kutova-projektille kouluarvosanan loppuun. Annetut arvosanat sijoituivat 8½-10 välille.

8.5 Työntekijän arviointi

Kolmen toimintavuoden aikana projektiin otti yhteyttä 225 eri henkilöä. Osalle yhteyttä ottaneista saatiin apua järjestymään toisten toimijoiden piiristä, osa otettiin mukaan Kutova-projektiin. Heti alusta alkaen Kutovan asiakkaita autettiin kokonaisvaltaisesti. Erään pitkäaikaisen asiakkaan tapaamispäiväkirjassa on merkintöjä tapaamisista ja asioidenhoitotilanteista 187 kpl puolentoista vuoden ajalla. Mielestäni nämä luvut kertovat todella suuresta avun tarpeesta. Yhden työntekijän projektille tämä on ollut melko haasteellista, mutta arvioisin projektin selviytyneen kuitenkin hyvin. Ketään ei ole tarvinnut hylätä, vaikka kaikkia ei ole ollut mahdollista auttaa projektin toimesta. Asioita jouduttiin priorisoimaan. Näissä tilanteissa asiakkaat asetettiin etusijalle. Dokumentointi jäi usein kakkossijalle. Ns. ylimääräisiä töitä jouduttiin rajaamaan voimakkaasti. Varsinkin ensimmäisenä toimintavuotena projektin ongelmana oli raiteilla pysyminen. Sen aiheutti lähinnä Avo- ja tukitoimintatyön ja Kutova-projektin siirtymävaihe ja eriytyminen.

Kutova-projekti saavutti tavoitteensa mielestäni erinomaisesti. Nelivaiheisessa kuntoutumissuunnitelmamallissa asiat tehdään tietyssä järjestyksessä. Ensin luodaan pohja raittiudelle, sen jälkeen ryhdytään hoitamaan asioita kuntoon yksi kerrallaan. Kiirettä ei pidetä, vaan edetään siinä tahdissa, kun asiakas itse jaksaa. Kuntoutumissuunnitelmaan kiinteänä osana liittyvä Selviytyjät- kurssi pureutuu projektissa havaittuun asiakkaiden moniongelmaisuuteen. Koulutuksen kautta lähestytään eri elämän alueilla olevia ongelmia ja opetellaan löytämään niihin ratkaisuja. Kutovan viikkopalaverista on mahdollisuus löytää kipinöitä raittiina pysymiseen sekä rinnalla kulkijoita. Tukiasuttamisen kohdalla vuosittaiset tavoitteet jopa ylitettiin. Asunnottomuus näyttäytyi ehdottomasti suurimpana ongelmana. Noin 90 % yhteyttä ottaneista asiakkaista tarvitsi ensisijaisesti asuntoa. Tässä kohden projektissa koettiin voimattomuutta. Asuntoja olisi varmasti saatu käyttöön enemmänkin, mutta

projektin resurssit kaikkien asutettujen henkilökohtaiseen tukemiseen eivät olisi millään riittäneet. Asuttamista toteutettiin sillä periaatteella, että asutettuja haluttiin auttaa kokonaisvaltaisesti.

Kutova-projekti haluaa kiittää kaikkia yhteistyössä mukana olleita! Työ projektissa on ollut haastavaa, antoisaa ja palkitsevaa. Asiakkailta on tullut runsaasti kiitosta. Kutova kiittää puolestaan yhteistyötahojaan, asiakkaitaan ja kaikkia hengessä mukana olleita!

Tampereella 27.2.2005

Sari Lehtonen

ohjaaja/ Kutova-projekti

LÄHTEET

Boeree C. George 1998 AbrahamMaslow. <http://www.ship.edu%Ecgboeree/maslow.html>

Dunderfelt T, Laakso J, Peltola R & Vidjeskog J. 1998 Psykologia 5, Yksilöllinen ihminen WSOY. Porvoo

Holopainen, A. 2001. Päihdeongelmat. Teoksessa Kallanranta, T., Rissanen, P. & Vilkkumaa, I. (toim.) 2001. Kuntoutus. Jyväskylä: Gummerus.

Insoo Kim Berg: Pisarassa meri, ratkaisukeskeisyys huume- ja päihdetyössä

Jytälä, Essi ja Kolehmainen, Sanna-Mari: Tavoitteena päihteetön elämäntapa. Tampereen A-kilta ry:n Kutova-projektin kuntouttamissuunnitelmamallin arviointi kehittävästä näkökulmasta. Hämeen ammattikorkeakoulu, opinnäytetyö, sosiaalialan koulutusohjelma 2003

Kaukonen, O. 2000. Päihdepalvelut jakautuneessa hyvinvointivaltiossa. Stakesin tutkimuksia 107, Saarijärvi; Gummerus

Kaukonen, O. 1994. Sosiaaliseen päihdehuoltoon? Keskusteluaineistoa päihdehuollon nykytilasta ja kehittämismahdollisuuksista. Stakesin raportteja 137. Saarijärvi: Gummerus

Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista (812/2000)

Lehtovaara Arvo, Ihmisen arvoitus: Otava Keuruu 1986

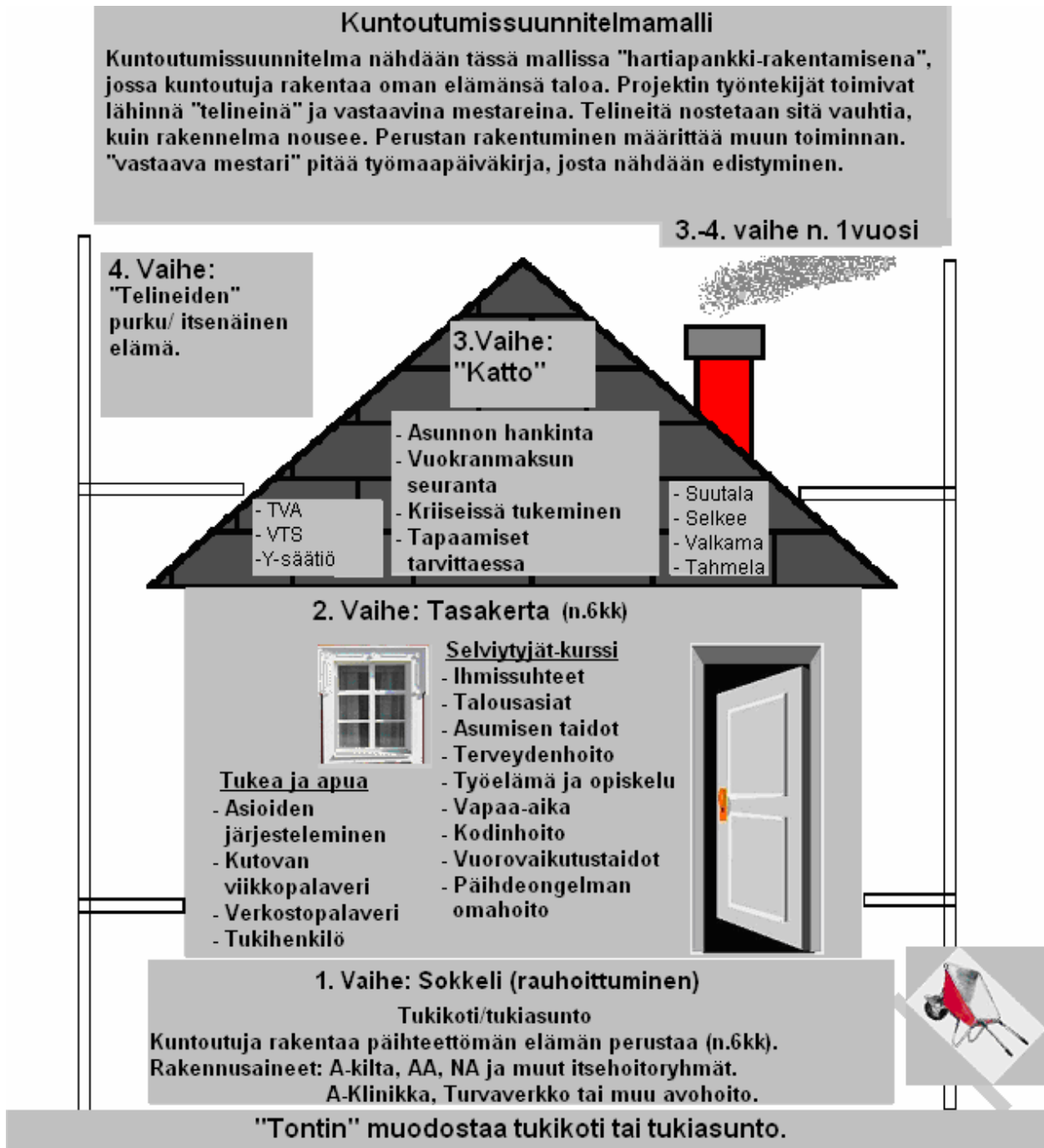
Musikka- Siirtola, M (toim.) 1997, Kuntoutuksen haasteita ja näköaloja, Helsinki; Suomen kuntaliitto, Kuntaliiton painatuskeskus

Päihdehuoltolaki (41/1986)

Ruisniemi, A. 2003. Sosiaalinen kuntoutus päihdehuollossa kannattaa. Tiimi 2/2003, 8.

Vesiposti nro 2/2003, A-kiltojen Liitto

Kuntoutumissuunnitelmamalli – talonrakennusmalli



Kirjallisesti laadittava kuntoutumissuunnitelmapohja

KUNTOUTUMISSUUNNITELMA

VAIHE 1:

PÄIHDEONGELMAN OMAHOITO

Päiväys:

Henkilötiedot

Nimi:

Henkilötunnus:

Osoite:

Puh:

Muuttopäivä tukiasuntoon:

Arvo tai ammatti:

Siviilisääty:

Tukiverkosto

Verkostokartta (liite)

Perhesuhteet:

Lähin omainen:

Muut:

(sosiaalityöntekijä, työvoimatoimisto, valvoja, tukihenkilö, omalääkäri jne.)

Taloudellinen tilanne

Mistä saat tulosi tällä hetkellä?

Onko Sinulla sakkoja maksettavana?

Onko Sinulla viinavelkoja / huumevelkoja?

Mitkä asiat Sinun pitäisi nyt ensisijaisesti hoitaa?

Listaa viisi asiaa, mitä teet pysyäksesi raittiina:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Lyhyen aikavälin tavoite:

Pitkän aikavälin tavoite:

Tavoitekartta (liite)

VAIHE 2:

ONGELMAN TIEDOSTAMINEN

1. Millaista elämää olet halunnut elää?
2. Miten päihteiden käyttösi on vaikuttanut terveyteesi?
3. Miten päihteiden käyttösi on vaikuttanut talouteesi?
4. Miten päihteiden käyttösi on vaikuttanut työelämässäsi?
5. Miten päihteiden käyttösi on vaikuttanut asumiseesi ja kotiisi?
6. Miten päihteiden käyttösi on vaikuttanut perhesuhteisiisi ja ihmissuhteisiisi yleensä?
7. Miten päihteiden käyttösi on vaikuttanut harrastuksiisi?
8. Miten päihteiden käyttösi on vaikuttanut itsekunnioitukseesi?
9. Miten päihteiden käyttösi on vaikuttanut elämäsi pyrkimyksiin ja päämääriin?
10. Miten voisit asioita korjata?
11. Mihin tarvitset apua ja tukea?
12. Mitä tavoitteita haluat itsellesi asettaa näiden ongelmien ratkaisemiseksi?

VAIHE 3:

ONGELMASTA RATKAISUUN

1. Miten elämäsi on muuttunut kuluneen vuoden aikana?
2. Miten olet saanut aikaan tämän muutoksen?
3. Miten tavoitteesi ovat toteutuneet?
4. Millaisia ongelmia Sinulla on tällä hetkellä?
5. Mitä Sinä voit tehdä ratkaistaksesi ongelmat?
6. Mihin tarvitset apua?
7. Miten hoidat päihdeongelmaasi tällä hetkellä?
8. Kuvaile elämäntilanteesi viiden vuoden kuluttua!
9. Mitä tavoitteita haluaisit itsellesi asettaa seuraavan
...kuukauden ajalle?
...puolen vuoden ajalle?
10. Mitä Sinun pitää konkreettisesti tehdä saavuttaaksesi nämä tavoitteet?

VAIHE 4:

ITSENÄISTYMINEN

Laaditaan puolivuotissuunnitelma.

Laaditaan toimintasuunnitelma mahdollisien ongelmatilanteiden varalle.

Päivitetään verkostokartta.

Päivitetään tavoitekartta.

LUPA HENKILÖKOHTAISTEN TIETOJEN KÄSITTELYYN

Annan avotyöntekijälle suostumukseni käsitellä luottamuksellisesti minuun liittyviä tietoja ja oikeuden luovuttaa näitä tietoja tarpeellisille asiantuntijatahoille. Minun henkilökohtaisten tietojeni kerääminen ja luovuttaminen tulee olla luottamuksellista ja etujeni mukaista.

Paikka ja aika

Allekirjoitus

Nimen selvennys