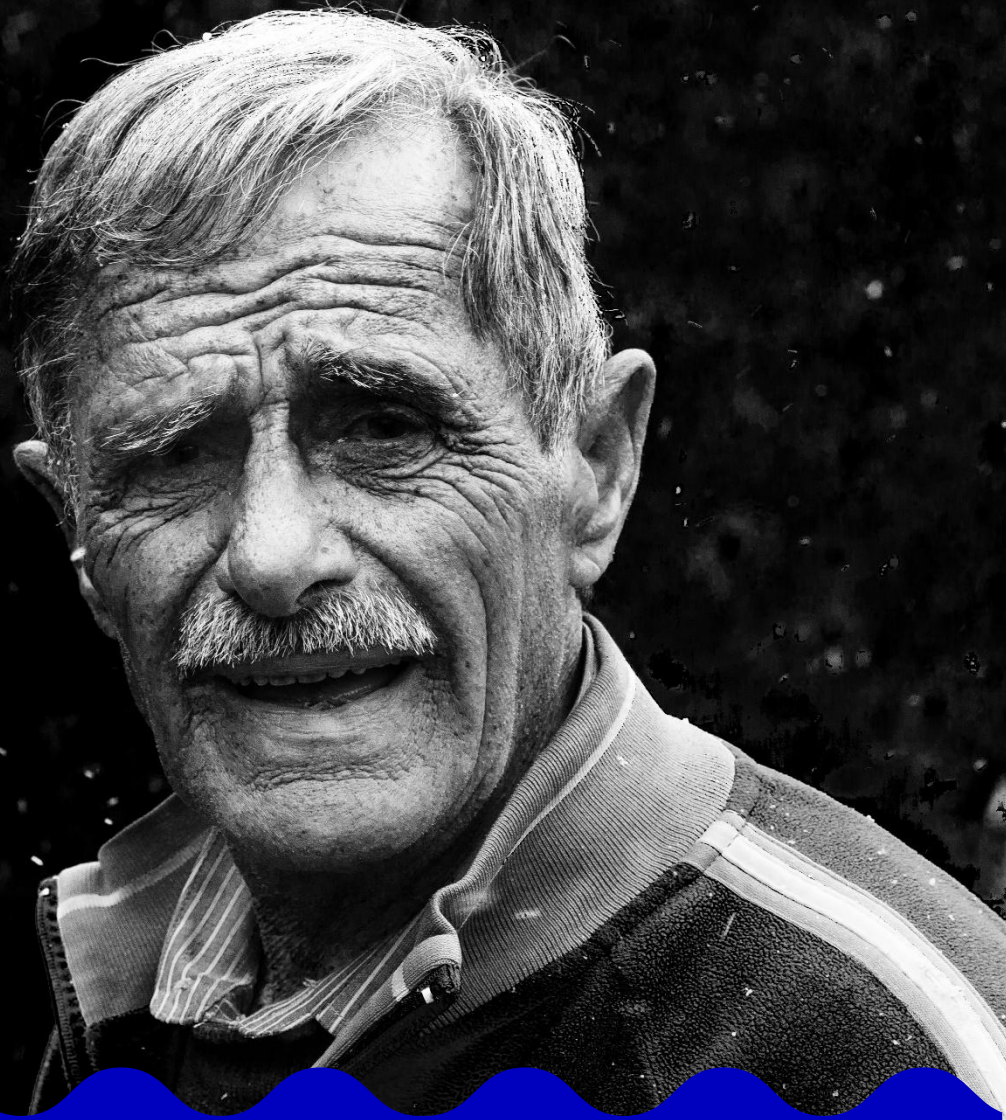




Päivätoiminta tukena päihteitä käyttävälle ikääntyneelle

TYÖNTEKIJÄN KÄSIKIRJA

Helsinki



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

Johdanto

Tämä käsikirja kokoaa yhteen oppeja ja käytäntöjä, joita päivätoiminnassa tarvitaan päih-teitä käyttävän ikääntyneen kohtaamisessa. Käsikirjan otsikko *Päivätoiminta tukena päih-teitä käyttävälle ikääntyneelle* on kuitenkin arjen kielessä turhan pitkä termi, joten arjessa puhumme tästä asiasta usein *Pilke-päivätoimintana*. Pilke-porukoita on ollut Helsingin kaupungin seniorikeskuksien palvelukeskuksissa jo yli kymmenen vuotta, ja suurimmalle osalle työntekijöistä termi on tuttu, jolloin meillä on heti käsitys minkä tyyppisestä toimin-nasta ja kohtaamisesta on kyse. Kiitos myös Sininauhaliitolle, joka antoi luvan Pilke-brän-din käyttöön tässäkin yhteydessä.

Käsikirja tarjoaa tukea työntekijöille, jotka kohtaavat päih-teitä käyttäviä ikääntyneitä osana päivätoiminnan moninaista asiakaskuntaa. Samalla se kutsuu lukijan pohtimaan, kuinka jokainen kohtaaminen voi olla mahdollisuus vahvistaa ikääntyneen ihmisen osallisuutta, identiteettiä, voimavaroja ja toivoa.

Pilke-päivätoiminnan suurin oivallus on ollut se, että asiakkaat haluavat – ja myös ovat – kuten kaikki muutkin päivätoiminnan asiakkaat: omine erityispiirteineen, elämäntarinoi-neen ja haasteineen. Hankkeen alussa ajatus oli ehkä enemmän se, että Pilke-asiakkaat muodostaisivat ”ryhmän päivätoimintaryhmän sisälle”. Käytännössä kuitenkin kävi nope-asti ilmi, että Pilke-asiakkaat halusivat kiinnittyä koko ryhmään ja tulla kohdatuksi kuin kuka tahansa muukin.

Päih-teiden käyttö on vain yksi osa Pilke-asiakkaiden identiteettiä. Sen rinnalla he voivat olla esimerkiksi käsityöharrastajia, entisiä taksinkuljettajia, urheilijoita, muusikoita tai tie-teen tekijöitä. Kohtaamiset päihdemaailman ulkopuolella vahvistavat näitä muita identitee-tin puolia ja lisäävät kokemusta arvokkuudesta. Samalla Pilke-asiakkaat saavat tärkeää vertaistukea toisistaan.

Turvallisuuden ja hyväksynnän kokemuksen kannalta muiden asiakkaiden myönteinen suhtautuminen on ratkaisevaa. Päivätoiminnan työntekijöillä on tässä keskeinen rooli: he luovat ilmapiirin, jossa jokainen voi tulla kohdatuksi arvostavasti riippumatta taustastaan, ulkoisesta olemuksestaan tai erityispiirteistään. Tämä edellyttää ammatillista osaamista ja

rohkeutta puuttua myös haastaviin tilanteisiin, kuten pahan puhumiseen tai ulossulkemiseen. Työntekijän ei tarvitse pakottaa asiakkaita ystäväyteen, mutta kunnioittavaa kohtaimista voi ja tulee edellyttää kaikilta.

Päivätoiminnan asiakkaiden moninaisuuteen on viime vuosina kiinnitetty yhä enemmän huomiota. Ikääntyneiden joukko on entistä heterogeenisempi: taustat, elämäntilanteet ja toimintakyky vaihtelevat. Tämä asettaa tulevaisuudessa kasvavia vaatimuksia kohtaamisen taidoille. Pilke-päivätoiminta on osa tätä kehitystä, jossa ikäihmisiä kohdataan kokonaisvaltaisesti ihmisinä heidän voimavaransa huomioiden.

Tämän käsikirjan lisäksi Pilke-päivätoiminnan kehittämisen peruskivi on ollut Pilke-ohjaajakoulutukset, joissa jokaiseen päivätoimintayksikköön on koulutettu 1–2 Pilke-ohjaajaa. Koulutus on hälventänyt ennakkoluuloja, lisännyt ymmärrystä päihdesairaudesta ja vahvistanut ammatillista osaamista. Työntekijät kuvaavat oppineensa tunnistamaan päihteisiin liittyviä merkkejä paremmin sekä puhumaan asioista suoremmin ja rehellisemmin.

Mutta annetaan lopuksi ”pilkeläisten” äänen kuulua. Kysyimme heiltä, miten päivätoiminta on muuttanut heidän elämäänsä. Vastaukset kertovat päivätoiminnan merkityksestä:

”Odotan aina torstaita. Tää on antanut elämälle paljon lisää, kun on jotain mitä odottaa.”

”Päivätoiminnan ansiosta elämäni on mennyt positiivisempaan suuntaan. Olen keskittynyt enemmän pitämään yllä kuntoani.”

”Päivätoiminta on henkireikä mulle. Täällä kun on yhden päivän niin se auttaa jaksamaan koko viikon.”

”En juo päivätoiminta päivänä, haluan tulla tänne. Täällä kohdellaan ihmisenä.”

”Parasta viikossa, odotan tänne tuloa, tulisin useammin mutta rahat eivät riitä.”

”Elämääni on tullut rytmi, mukava sellainen. En juo enää.”

”En ryypää niinä päivinä, kun tulen tänne.”

”Tykkään olla, ihmiset puhuu omia asioitaan, vaikka minä en avaudu kaikista asioistani.”

Ja viimeiseksi erään asiakkaan vakiototeamus päivätoiminnan ovella:

"Kiva tulla taas kotiin."

Helsingissä 8.10.2025

Maarit Ajalin, projektipäällikkö, sosionomi YAMK

Mielenterveyttä tukevat senioripalvelut

EU:n Kestävän kasvun hanke

Ikääntyneiden päihde- ja mielenterveyspalvelujen kehittäminen

Antti Hakama, sosiaaliohjaaja, geronomi AMK

päivätoiminta Sävel

Myllypuron seniorikeskus

Helsingin kaupungin sosiaali-, terveys- ja pelastustoimi

Sisällys

1 Ikäerityinen päihdetyö päivätoiminnassa	6
1.1 Kunnioitus ja hyväksyntä	6
1.2 Moralisoinnista vapaa työote.....	6
1.3 Luottamuksen rakentaminen	7
1.4 Avoin puhe päihteistä	7
1.5 Pilke-ideologia	9
2 Keitä päivätoiminta voi tukea?.....	11
2.1 Päihteitä käyttävät ikääntyneet.....	11
2.2 Läheiset.....	12
3 Millaista tukea päivätoiminta tarjoaa?.....	14
3.1 Yksilöllinen tuki ja kiinnipitävä työote	14
3.2 Arjen apu.....	15
3.3 Pienryhmätoiminta	15
3.4 Kokemusasiantuntijat	16
4 Osaamisen varmistaminen jatkossa	17
4.1 Koulutukset ja ammatillinen kehittyminen	17
4.2 Ennakkoluulot ja vastustuksen käsittely työyhteisössä.....	18
4.3 Verkostoituminen ja yhteisöllinen oppiminen	18
4.4 Osaamisen ylläpitäminen tiimitasolla	19
4.5 Yhteinen työ.....	19
Hyödyllisiä yhteystietoja, materiaaleja ja linkkejä	20
Lähteet	20

1 Ikäerityinen päihdetyö päivätoiminnassa

Ikäerityinen päihdetyö tarkoittaa asiakkaan kohtaamista ihmisenä sairauden takana – ei ongelman tai diagnoosin kautta. Päivätoiminnassa tämä näkyy arjen työssä niin, että työntekijä huomioi jokaisen asiakkaan yksilöllisen elämäntilanteen, taustan ja muuttuvat tarpeet. Ikääntyminen – kuten myös päihteiden käyttö – tuovat mukanaan fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia, jotka vaikuttavat arkeen ja hyvinvointiin. Työntekijän tehtävänä on nähdä nämä muutokset osana asiakkaan elämäntilanteen kokonaisuutta ja tukea häntä niiden keskellä, ei ainoastaan keskittyä päihteiden käytön tuomiin ongelmiin. Työntekijällä tulee myös olla malttia antaa luottamuksen kasvaa ja ikääntyneen itse löytää elämänsä mielekkyyttä. Kiirehtiminen ja hosuminen saavat asiakkaan vain sulkeutumaan.

Ikäerityisen päihdetyön tavoitteena on asiakkaan kokonaisvaltainen tukeminen ja elämänlaadun parantaminen – päihteiden käytöstä huolimatta. Työntekijä tukee asiakkaan hyvinvointia ja elämänhallintaa, seuraa sairauden etenemistä ja pyrkii hidastamaan kielteistä kehitystä. Työn painopiste on asiakkaan voimavaroissa, hallintakeinoissa ja kiinnostuksen kohteissa. Näin asiakas voi kokea onnistumisia ja ylläpitää toimijuuttaan arjessa. Jokainen on tervetullut päivätoimintaan juuri sellaisena kuin on – ainutlaatuisena persoonana.

1.1 Kunnioitus ja hyväksyntä

Ikäerityisessä päihdetyössä korostuu asiakkaan yksilöllisyyden, itsemääräämisoikeuden ja voimavarojen tunnistaminen. Työntekijä ei oleta tietävänsä, mikä on asiakkaalle parasta, vaan kuuntelee ja antaa tilaa asiakkaan omille toiveille. Hän kohtaa asiakkaan tasaveroisena ihmisenä. Jokainen ihminen on enemmän kuin päihteidenkäyttäjä – hänellä on kiinnostuksen kohteita, ihmissuhteita, kokemuksia ja vahvuuksia, joita voidaan nostaa esiin ja hyödyntää asiakkaan tukemisessa.

1.2 Moralisoinnista vapaa työote

Ikääntyneet päihteitä käyttävät asiakkaat kantavat usein mukanaan syyllisyyttä ja häpeää. Moralisointi lisää näitä tunteita ja voi estää avun vastaanottamisen. Työntekijän tulee kohdata asiakas arvostavasti ja neutraalisti, ilman tuomitsevia asenteita. Tämä vaatii herkkyyttä ja tietoista valintaa olla lipsahtamatta ohjailevaan tai syyllistävään puheeseen. Kun syyllisyyden tunne vähenee, asiakkaan on helpompi puhua tilanteestaan avoimesti ja löytää omia ratkaisujaan. Hän ei pelkää enää tuomitsemista.

1.3 Luottamuksen rakentaminen

Monella asiakkaalla on lukuisia aiempia kokemuksia torjutuksi tulemisesta ja leimaamisesta, varsinkin viranomaisten taholta. Päivätoiminnassa luottamuksen rakentaminen on keskeistä: työntekijä osoittaa kiinnostusta asiakkaaseen ihmisenä, on läsnä ja johdonmukainen. Luottamuksen myötä asiakkaan ihmisarvo vahvistuu ja hän saa kokemuksen siitä, että hän kuuluu joukkoon. Yhteisöllisyys ja hyväksyntä tukevat päihteiden käytön hallintaa ja vaihtoehtoisten toimintatapojen löytymistä.

1.4 Avoin puhe päihteistä

Päihteistä puhuminen ei ole kiellettyä tai vaikeaa – päinvastoin, ikäerityisessä päihdetyössä niistä keskustellaan avoimesti, mutta arvostavasti. Työntekijä voi ottaa asian esiin luontevasti, ilman painostusta, ja kuunnella asiakkaan omia näkemyksiä päihteiden käytöstä. Tavoitteena ei ole asettaa valmiita ratkaisuja, vaan etsiä yhdessä vaihtoehtoja ja mahdollisuuksia, jos asiakas on siihen valmis. Tämä voi tarkoittaa pohdintaa siitä mihin tarpeeseen päihdettä käyttää, haittojen vähentämistä, arjen rutiinien tukemista tai uusien merkityksellisten asioiden löytämistä päihteiden rinnalle tai tilalle.

Joskus asiakkaan poissaoloon voi liittyä epäily päihteiden käytöstä. Kuitenkin on muistettava, että poissaolon tai toimintakyvyn heikkenemisen taustalla ei aina ole päihteiden käyttö. Oletusten tekemistä tulee välttää, mutta samalla leimaamisen pelko ei saa estää suoraa ja rehellistä puhetta silloin, kun on vahva epäily alkoholin käytöstä. Päihteistä puhuminen ei ole kiellettyä tai välteltävää – päinvastoin, ikäerityisessä päihdetyössä päihteet otetaan puheeksi luontevalla tavalla.

Joskus tilanne voi olla se, että keskustelua päihteisiin liittyvistä asenteista tuleekin käydä muun ryhmän kanssa. Esiin voi tulla tilanteita, joissa asiakas kokee muiden puheissa tai eleissä ylenkatsomista, halveksuntaa tai selän takana puhumista. Tällaisiin tilanteisiin on tärkeää puuttua rauhallisesti ja rakentavasti ilman, että yhden ihmisen alkoholinkäyttö nostetaan keskiöön. Pysäytä tilanne heti, jos se tapahtuu ryhmässä ja nosta kommentointi esiin neutraalisti ja yleisellä tasolla, älä kohdenna syyttävästi. Vahvista kaikkien oikeutta tulla kohdelluksi kunnioittavasti ja tarvittaessa ota asia jälkikäteen puheeksi erikseen kommentoijan kanssa. Katso tarkempi esimerkki puheeksi otosta seuraavasta osiosta.

Esimerkkitilanteita puheeksi ottamisesta:

Asiakas tulee päivätoimintaan häiritsevästi päihtyneenä:

“Huomaan, että olet ottanut tänä aamuna ja käyttäydyt aika äänekkäästi. Toisia asiakkaita saattaa pelottaa. Täällä kaikilla pitäisi olla turvallinen olo. Sovitaan, että tänään palaat kotiin lepäämään, nähdään seuraavalla kerralla selvin päin. Soitan sinulle ennen sitä.”

Asiakkaan laukusta löytyy pullo:

“Huomasin, että laukussasi on pullo. Meillä päivätoimintaan ei saa tuoda alkoholia, koska se voi häiritä muiden oloa. Voit jättää sen toimistoon säilytykseen, niin saat sen mukaasi, kun lähdet.”

Keskustelu päihteiden käytön syistä:

“Olet maininnut, että juot/ otat rauhoittavia/ poltat kannabista usein iltaisin. Usein ihmiset käyttävät alkoholia/ lääkkeitä / huumeita eri syistä – joskus yksinäisyyteen, tylsyyden helpottamiseen tai vaikeiden tunteiden väistämiseen. Miten sinä itse koet juomisen / lääkkeiden käytön / polttelun? Miksi se on sinulle toistuva tapa? Haluatko miettiä yhdessä, löytyisikö myös muita tapoja saada samaa helpotusta tai iloa?”

Ryhmässä esiintyy halveksivia kommentteja:

“Huomaan, että ryhmän tunnelma muuttui nyt. On todella tärkeää, että täällä jokainen saa olla juuri sellainen kuin on. Jos tulee tunne, että tekisi mieli kommentoida toisen elämää, niin kannattaa pysähtyä ja miettiä, miltä tuntuisi, jos omaa elämää arvosteltaisiin ääneen. Siksi me täällä pidämme kiinni siitä, että toisten elämää ei kommentoida lainkaan.”

Jos jatkuviin kommentteihin täytyy palata vielä kahden kesken:

“Haluan palata siihen, kun kommentoit X:n elämää. Ymmärrän, että tarkoituksesi ei ehkä ollut loukata, mutta tuollaiset sanat voivat tuntua todella pahalta. Täällä meillä on periaate, että kenenkään elämää ei kommentoida, koska toisen elämän arvioiminen tai arvostelu ei kuulu tähän ryhmään. Miltä tämä sinusta kuulostaa?”

Asiakas jää pois päivätoiminnasta ja epäillään retkahdusta:

Työntekijä soittaa asiakkaalle:

"Huomasin, että et ollut tänään päivätoiminnassa. Miten sinulla menee?"

Asiakas:

"Ihan hyvin. En vain jaksanut lähteä."

Työntekijä:

"Ymmärrän, joskus lähteminen voi tuntua raskaalta. Huomasin kuitenkin, että viime aikoina on ollut useampi kerta, kun et ole päässyt paikalle. Mietin, liittyykö se juomiseen?"

Asiakas (kieltäen):

"Ei, en minä ole juonut."

Työntekijä:

"Hyvä, uskon sinua. Kerron tämän vain siksi, että monella muullakin juuri päihteiden käyttö voi viedä voimia ja estää lähtemästä liikkeelle. Vaikka näin olisi käynyt, se ei ole este tulla jatkossa päivätoimintaan – olet silti aina tervetullut. Haluaisitko, että mietitään yhdessä, mikä auttaisi sinua pääsemään ensi kerralla mukaan, jos aamu tuntuu vaikealta?"

Asiakas (hiljaisempi):

"No... ehkä join vähän eilen. Siksi en jaksanut."

Työntekijä:

"Kiitos, että kerroit avoimesti. Näitä tilanteita tulee monille, eikä se tarkoita, että olisit epäonnistunut. Katsotaan yhdessä, mikä voisi tukea sinua niin, että pääsisit ensi kerralla mukaan – vaikka olisi ollut vaikeampi päivä taustalla."

1.5 Pilke-ideologia

Pilke-ideologiaan kuuluu aiemmin mainittujen ikäerityisen päihdetyön elementtien lisäksi se, että asiakas voi tulla palvelukeskuksen Pilke-ryhmään mukaan juuri sellaisena kuin on – myös päihtyneenä. Tätä ei voi kuitenkaan päivätoiminnassa toteuttaa. Päivätoiminnassa on myös ikääntyneitä, joilla ei ole päihdesairautta. Päihtynyt vierustoveri voi olla pelottava ja hämmentävä, eikä toisten sairauksia voi ryhmässä selittää ja avata.

Päivätoimintaan ei saa tulla päihtyneenä mutta työntekijä voi kuitenkin käyttää tässä omaa harkintaansa. Jos päädytään siihen, että asiakas saa jäädä, asiakkaan kanssa on keskusteltava jälkeenpäin siitä, että päivätoimintaan tulee saapua selvin päin. Päihtyneen asiakkaan kanssa ei kannata käydä tällaisia tärkeitä keskusteluja, vaan ne täytyy käydä silloin, kun hän on selvin päin. Jos asiakas tulee päivätoimintaan jatkuvasti päihtyneenä, täytyy arvioida uudelleen, onko päivätoiminta hänelle sopiva palvelu.

Jos asiakas lähetetään takaisin kotiin, työntekijä tilaa asiakkaalle kuljetuksen ja ilmoittaa tarvittaessa hoitoon osallistuvalle taholle (kotihoito tai omainen), että asiakas palaakin kotiin normaaliajasta poiketen.

2 Keitä päivätoiminta voi tukea?

Päivätoiminnan esittelyssä hel.fi-sivulla todetaan: *Päivätoiminta tukee niiden ikääntyneiden helsinkiläisten kotona asumista, hyvinvointia ja kuntoutumista, joiden muisti tai toimintakyky on heikentynyt. Toiminnalla tuemme myös omaisten ja omaishoitajien jaksamista.*

Päivätoiminta tukee myös ikääntyneitä, joilla toimintakyky on heikentynyt päihteiden käytön vuoksi tai jotka muuten tarvitsevat matalan kynnyksen tukea arjessa selviytymiseen. Päivätoimintaan osallistuminen ei edellytä raitistumista tai päihteiden käytön vähentämistä, vaan asiakas saa tulla mukaan omana itsenään. Päivätoiminnassa pyritään vahvistamaan elämänlaatua, ehkäisemään syrjäytymistä ja luomaan turvallisia sosiaalisia suhteita. Päivätoiminta voi tuoda myös lepopäivän läheisen arkeen.

2.1 Päihteitä käyttävät ikääntyneet

Päivätoiminta voi olla oikea vaihtoehto silloin, kun päihteitä käyttävä ikääntynyt:

- ei halua raitistua tai vähentää päihteiden käyttöään, mutta kaipaa silti yhteisöä ja tukea arkeensa
- on muistisairas, eikä pysty osallistumaan tavoitteellisiin vertaistukiryhmiin tai kuntoutuksiin (esim. Kööri, Tsemppi, Puhti)
- ei kykene enää osallistumaan palvelukeskusten avoimiin ryhmiin, kuten Pilke-porukkaan, esimerkiksi toimintakyvyn laskun vuoksi
- hyötyy yksittäisiä ryhmäkäyntejä tukevammasta toiminnasta

Tyypillinen tukea tarvitseva asiakas on esimerkiksi yksin asuva päihteitä pitkään käyttänyt ikääntynyt, joka on jäänyt vähitellen pois muista toiminnoista, ja jonka sosiaalinen verkosto on kaventunut. Toimintaan tullaan usein hakemaan seuraa, päivärytmiä ja mielekästä tekemistä. Samalla mahdollistetaan luottamukselliset keskustelut, joissa voi puhua avoimesti myös päihteiden käytöstä. Pilke-päivätoiminta täydentää palveluvalikkoa juuri niiden ikääntyneiden kohdalla, jotka eivät löydä paikkaansa muista palveluista, jotka edellyttävät esimerkiksi parempaa toimintakykyä tai kognitiota.

2.2 Läheiset

Yhtenä päivätoiminnan tavoitteena on tukea sekä epävirallisten että virallisten omaishoitajien jaksamista. Päivätoimintapäivä voidaan myöntää myös sillä perusteella, että se antaa päihdesairaana ikääntyneen läheiselle mahdollisuuden hengähtää, hoitaa omia asioitaan tai levätä. Tämä voi olla ratkaiseva apu arjen kuormituksen keskellä.

Päivätoiminnassa tulee aina huomioida myös asiakkaiden läheiset, sillä päihdesairaus ei kosketa vain sitä sairastavaa ikääntynyttä, vaan usein koko perhettä tai lähipiiriä. Moni puoliso, aikuinen lapsi tai muu läheinen on kantanut pitkään huolta ja vastuuta, joka on johtanut uupumiseen, epätoivoon tai suhteiden katkeamiseen. Siksi päivätoiminnan työntekijän on tärkeää kohdata myös läheinen arvostavasti ja kiireettömästi.

Kun kohtaat läheisen, pysähdy ja anna hänelle mahdollisuus tulla kuulluksi. Pelkkä "ihan hyvin" -vastaus ei aina kerro koko totuutta. Osoita, että sinulla on aikaa kuunnella koko tarina. Voi olla, että sinun lähestymisesi on ensimmäinen kerta, kun kukaan kysyy aidosti miten läheinen voi. Avoin kuuntelu, myötätunto ja kiinnostus läheisen tilanteeseen ovat jo itsessään arvokasta tukea. On kuitenkin hyvä kertoa, millaisia palveluja, kuten vertaistukiryhmiä, on tarjolla, ja rohkaista läheistä hakemaan apua itselleen – ei vain päihteitä käyttävän asiakkaan vuoksi, vaan oman jaksamisensa turvaamiseksi.

Päivätoiminnassa olisi hyvä järjestää säännöllisesti kaikkien asiakkaiden läheisille suunnattuja vertaistuellisia iltoja, joissa läheiset pääsevät jakamaan ajatuksiaan ja kokemuksiaan. Iltoja voi olla esimerkiksi kerran tai kaksi vuodessa. Läheiset voivat myös halutesaan tulla seuraamaan päivätoimintapäivää. Näissä läheisilloissa voi teemana välillä olla myös päihteet.

Eläkeikäisen läheisen voi ohjata Mielenterveyttä tukevien senioripalvelujen vertaistukiryhmiin, kuten läheisten ryhmä [Peesiin](#). Lisäksi apua on saatavilla [Miepistä](#), [päihdepoliklinikalta](#), [Al-Anon](#)- ja [AAL](#)-ryhmistä sekä [FinFamin](#) toiminnasta. Myös [kokemusasiantuntijan](#) kanssa keskustelu voi antaa toivoa ja vertaistukea.

On tärkeää, että läheinen saa tietoa päihdesairaudesta ja sen oireista: psykoedukaatio auttaa ymmärtämään, ettei päihderiippuvaisen käyttäytyminen ole ilkeyttä tai välinpitämättömyyttä, vaan osa sairautta. Samalla läheistä voidaan tukea asettamaan rajoja, pitämään huolta omista tarpeistaan ja näkemään, miten hänen omat toimintatapansa voivat tiedostamatta ylläpitää päihteiden käyttöä. CRAFT-menetelmä on hyvä tapa tukea läheisiä. Katso linkkivinkeistä mistä saat lisää tietoa.

Työntekijän on hyvä tuntea läheisriippuvuuden peruspiirteet. Läheisriippuvuus voi näkyä esimerkiksi uupumuksena, ahdistuksena, masennuksena, kiputiloina tai kontrolloivana käyttäytymisenä. Läheiselle voi vinkata lisätiedon lähteiksi esimerkiksi [Suomen Päihderiippuvaiset ry:n oppaan](#), [Irti läheisriippuvuudesta -tehtäväkirjan](#) tai Ben Malisen kirjan Taakana läheisriippuvuus.

Läheisten tukeminen ei tarkoita vain kuormituksen vähentämistä, vaan myös toivon ja voimavarojen vahvistamista. Kun läheinen saa kokea tulevansa kuulluksi ja pääsee tuen piiriin, vaikkapa vertaistukiryhmään, vahvistuu samalla koko lähipiirin hyvinvointi. Päivätoiminta voi siis olla ratkaiseva tuki sekä asiakkaalle että hänen läheisilleen.

3 Millaista tukea päivätoiminta tarjoaa?

Päivätoiminta on matalan kynnyksen tukea, joka tarjoaa ikääntyneelle päihteitä käyttävälle turvallisen paikan olla omana itsensä, kohdata toisia ja saada rytmiä arkeensa. Päivätoiminta ei edellytä päihteiden käytön lopettamista, vaan tukee asiakasta hänen sen hetkessä tilanteessaan ja tarpeissaan. Päivätoiminnassa ei kuitenkaan saa olla päihtyneenä. Tavoitteena on vahvistaa asiakkaan hyvinvointia ja elämänhallintaa, vähentää päihteiden aiheuttamia haittoja ja tarjota kokemuksia kuulumisesta joukkoon.

3.1 Yksilöllinen tuki ja kiinnipitävä työote

Monelle asiakkaalle tärkein tuki on yksilöllinen huomio ja konkreettinen apu arjen hallinnassa. Päivätoiminnan työntekijät käyttävät Pilke-ideologian mukaista *kiinnipitävää työotetta*, jolla tarkoitetaan sitä, että asiakasta ei jätetä yksin, vaan häntä autetaan pysymään mukana toiminnassa ja elämässä.

Käytännössä tämä voi tarkoittaa esimerkiksi muistutus- tai kuulumissoittoja:

- ”Huomenna on päivätoimintapäivä.”
- ”Kuljettaja tulee tunnin sisällä.”
- ”Et tullut tänään päivätoimintaan. Miten sinulla menee?”

Tällaiset pienet viestit voivat ratkaista sen, että asiakas lähtee kotoa ja kokee kuuluvansa porukkaan. Joskus voi olla tarkoituksenmukaista tehdä kotikäynti asiakkaan luokse, jos hänen on erityisen vaikea lähteä päivätoimintaan. Kotikäynti suunnitellaan aina päivätoiminnan resurssit ja työntekijän turvallisuus huomioiden. Tarkoitus ei ole, että kotikäynneistä tulee pysyvä käytäntö, vaan ne ovat kertaluonteisia, asiakkaan tilannetta kannattelevia toimenpiteitä.

Yksilöllinen tuki voi olla myös ohjausta palveluihin: autetaan asiakasta varaamaan lääkäri-aika, täyttämään hakemus, hankkimaan itselleen petivaatteet. Tarvittaessa työntekijät voivat mahdollisuuksien mukaan tehdä kotikäynnin, jos asiakkaan tilanne vaatii tarkempaa arviointia ja tukea.

Kiinnipitävä työote luo turvallisuutta ja vahvistaa luottamusta työntekijän ja asiakkaan välille: ”minut muistetaan ja minusta välitetään”.

3.2 Arjen apu

Päivätoimintapäivään liittyy paljon sellaista arjen rytmiä ja rutiinia, joka tukee ikääntyneen hyvinvointia. Jo se, että asiakkaan täytyy nousta aamulla tiettyyn aikaan ja valmistautua lähtemään, auttaa ylläpitämään vuorokausirytmisiä ja estää unirytmien kääntymistä yöhön. Päivätoiminnassa tarjottava aamupala, lämmin lounas ja iltapäiväkahvi luovat selkeitä ruokailun hetkiä, mikä vahvistaa arjen rakennetta ja voi tuoda motivaatiota syödä kotonakin paremmin. Moni päihteitä käyttävä ikääntynyt saattaa muuten syödä epäsäännöllisesti tai liian vähän, joten päivätoiminnan ateriat ovat konkreettinen keino vahvistaa terveyttä ja jaksamista. Säännöllinen rytmi lisää myös turvallisuuden ja ennakoitavuuden tunnetta, mikä puolestaan auttaa hallitsemaan päihteiden käyttöön liittyvää arkea ja tukee kokonaisvaltaista toipumista.

Päivätoiminta voi tarjota asiakkailleen myös hyvin konkreettista apua arjessa selviytymiseen. Asiakkaalla voi toisinaan olla päällään likaiset vaatteet tai omasta hygieniasta huolehtiminen on unohtunut tai se on toimintakyvyn laskun vuoksi vaikeaa. Tällaisissa tilanteissa työntekijä voi ottaa asian puheeksi sensitiivisesti ja asiakasta kunnioittaen. Tarvittaessa asiakkaalle voidaan tarjota varavaatteet lainaan siksi aikaa, kun omat vaatteet ovat pesussa. Oleellista on, että työntekijä ei syyllistä asiakasta, vaan viestii välittämistä ja käytännön tukea. Näin pienillä arjen teoilla voidaan vahvistaa asiakkaan ihmisarvoa, parantaa hyvinvointia ja tukea itsenäisyyttä.

Joissakin tilanteissa asiakkaalle voidaan tarjota suihkuapua, esimerkiksi jos peseytyminen ei onnistu kotona tai päivätoiminnassa sattuu vahinko eritteisiin liittyen. Pääsääntöisesti hygieniavasta huolehtii kuitenkin kotihoito tai muu kotona annettava palvelu.

3.3 Pienryhmätoiminta

Vaikka päivätoiminta rakentuu koko ison ryhmän yhteisistä hetkistä, voidaan päivän sisälle tarvittaessa luoda myös pienempiä, rajatumpia ryhmiä. Pienryhmät tarjoavat tilaa syvemmälle keskustelulle, rauhallisemmalle tekemiselle ja henkilökohtaisemmalle tuelle. Ne soveltuvat erityisesti asiakkaille, jotka kaipaavat enemmän keskittymistä ja aikaa, tai joille suurempi ryhmä tuntuu kuormittavalta. Pienryhmä voi olla rajattu vaikkapa viiteen kokoon-tumiseen, jolloin ryhmässä on selkeät tavoitteet ja teemat tai se voi olla jatkuva Pilke-tyyppinen ryhmä, jossa voidaan asiakkaiden toiveiden mukaan keskittyä vaikkapa keskusteluun päihdesairaudesta, asiakkaiden voimavaroista tai pohtia asioita toiminnallisten menetelmien kautta. Ryhmätoimintavinkkejä löytyy Pilke-ohjaajien omalta Teams-kanavalta.

Pienessä ryhmässä vertaistuen merkitys korostuu. Asiakkaat kokevat, etteivät he ole yksin päihdesairautensa kanssa, vaan muut jakavat samankaltaisia kokemuksia. Vertaistuen kautta syntyy hyväksynnän ja ymmärryksen ilmapiiri, jossa voi puhua vaikeistakin asioista ilman pelkoa leimaamisesta. Jos päivätoimintayksikössä käy useampi päihteitä käyttävä ikääntynyt, voi olla hyvä idea, että he olisivat samassa päivätoimintapäivässä, jolloin vertaistuen saaminen on haluttaessa mahdollista.

3.4 Kokemusasiantuntijat

Pienryhmään tai yksilötapaamiseen voidaan kutsua myös kokemusasiantuntija, joka tuo keskusteluun omakohtaista näkökulmaa päihteiden käytöstä toipumisesta tai elämästä sen rinnalla. Kokemusasiantuntijan kanssa käyty keskustelu voi olla voimakas kokemus myös ikääntyneelle, jolla on alkava muistisairaus. Erään kokemusasiantuntijan sanoin *keskustelussa syntyy parantava tunneyhteys*, joka auttaa, vaikka asiakkaalla ei olisi enää kognitiivista kykyä käsitellä omia ajatus- ja käyttäytymismallejaan. Tämä korostaa tunteiden ja inhimillisen yhteyden merkitystä yli muistin rajojen.

Kokemusasiantuntija voi tavata asiakkaan päivätoiminnan tiloissa korkeintaan viisi kertaa. Kokemusasiantuntija voi mennä asiakkaan kotiin ainoastaan työntekijän seurassa. Työntekijä järjestää kokemusasiantuntijan tapaamisen, ohjeet löytyvät intran sivulta [Ikäerityinen päihde- ja mielenterveystyö](#). Kokemusasiantuntijan yhteystietoja ei saa koskaan antaa suoraan asiakkaalle.

4 Osaamisen varmistaminen jatkossa

Päivätoiminnan onnistuminen päihkeitä käyttävien asiakkaiden tukemisessa perustuu siihen, että työntekijöillä on riittävä ja ajantasainen osaaminen. Koska asiakkaiden tarpeet voivat olla moninaisia ja muuttuvia, osaamisen ylläpitäminen on jatkuva prosessi. Tämä tarkoittaa sekä yksittäisen työntekijän ammatillisen kasvun tukemista että koko työyhteisön osaamisen vahvistamista.

4.1 Koulutukset ja ammatillinen kehittyminen

Keskeinen osaamisen varmistamisen keino on **Pilke-ohjaajakoulutus**. Yksiköissä on hyvä olla 1–2 koulutuksen saanutta työntekijää, joiden tehtävänä on pitää yllä tiimin ikäerityisen päihdetyön osaamista ja varmistaa, että osaaminen leviää myös muille työntekijöille. Tämä sisäinen osaamisen jakaminen on tärkeää, jotta koko tiimi pystyy toimimaan Pilke-ideologian mukaisesti.

Päihde- ja mielenterveystyön koulutukset tarjoavat syventävää tietoa ja käytännön välineitä työn tueksi. Hyviksi havaittuja koulutuksia ovat olleet esimerkiksi:

- **SKH:n päihdepassi**, joka antaa perustietoa päihdesairaudesta, puheeksiotosta sekä asiakkaiden kohtaamisesta ja tukemisesta ikääntyneiden näkökulmasta.
- **Traumainformoitu työote**, joka auttaa ymmärtämään, miten traumat voivat näkyä asiakkaan käyttäytymisessä ja miten kohdata asiakas arvostavasti menneet kokemukset huomioiden.
- **Ikääntyneiden mielenterveyden haasteet**, joka antaa tietoa ikääntyneiden mielenterveyskysymyksistä sekä taitoja mielenterveyshaasteiden tunnistamiseen ja puheeksiottoon

Työntekijöiden on hyvä seurata säännöllisesti **Onni-koulutuskalenteria**, josta löytyy tietoa ajankohtaisia koulutuksia ikääntymiseen, mielenterveyteen ja päihteiden käyttöön liittyen. Näin varmistetaan, että tiimin osaaminen pysyy ajan tasalla ja vastaa asiakkaiden muuttuvia tarpeita, vaikka henkilöstössä olisi vaihdoksia.

4.2 Ennakkoluulot ja vastustuksen käsittely työyhteisössä

On mahdollista, että Pilke-asiakkaiden osallistuminen päivätoimintaan herättää joissakin työntekijöissä ennakkoluuloja tai jopa vastustusta. Tällöin on tärkeää käsitellä asia rakentavasti ja ammatillisesti. Ensisijaisesti työntekijä voi ottaa asian puheeksi työnohjauksessa, jossa on tilaa pohtia omia tunteita, asenteita ja haasteita turvallisessa ympäristössä. Myös esihenkilölle kertominen on tärkeää, jotta mahdolliset ongelmat voidaan ratkaista yhdessä.

Ennakkoluulojen taustalla voi olla esimerkiksi epävarmuutta päihdeilmiön ymmärtämisestä, pelkoa omasta osaamattomuudesta tai aiempia kielteisiä kokemuksia. Näitä voidaan vähentää tarjoamalla koulutusta, vertaistukea ja jakamalla kokemuksia Pilke-toiminnasta. Työyhteisössä on hyvä muistuttaa, että päihteitä käyttävät ikääntyneet ovat asiakkaita muiden joukossa ja heillä on oikeus saada palvelua yhdenvertaisesti.

4.3 Verkostoituminen ja yhteisöllinen oppiminen

Osaamista ei rakenneta vain koulutusten kautta, vaan myös verkostoitumalla muiden ammattilaisten kanssa. Vertaistukiryhmien ohjaajien foorumit kaksi kertaa vuodessa tarjoavat paikan jakaa kokemuksia, saada vinkkejä käytännön työhön ja pohtia haastavia tilanteita yhdessä. Yhteisöllinen oppiminen lisää työntekijän varmuutta ja vähentää kokemusta siitä, että hankalien kysymysten kanssa jää yksin.

Yhteydenpito muiden päivätoimintayksiköiden kesken on niin ikään arvokasta. Se auttaa näkemään, miten toimintaa toteutetaan eri ympäristöissä ja millaisia ratkaisuja muualla on löydetty esimerkiksi asiakkaiden sitouttamiseen tai yhteistyöhön läheisten kanssa. Jos päivätoiminnan työntekijällä on tarve pohtia jotain tilannetta syvemmin tai kysymyksiä toiminnan kehittämisestä päihteitä käyttäville asiakkaille, voi olla yhteydessä Myllypuron päivätoiminta Sävelen sosiaaliohjaaja **Antti Hakamaan (puh. 040 527 3480)** joka toimii päivätoiminnan ”Pilke-yhteyshenkilönä”. Myös yhteistä Teams-kanavaa kannattaa hyödyntää, siellä voi pohtia isommalla porukalla asiakastilanteita, kunhan asiakasta ei voi tunnistaa keskustelusta.

4.4 Osaamisen ylläpitäminen tiimitasolla

On tärkeää, että osaaminen ei jää yksittäisten työntekijöiden varaan. Siksi on tärkeää, että koulutuksessa käyneet työntekijät jakavat koulutuksen annin myös muulle tiimille esimerkiksi oppimiskeskustelun avulla. Intrasta löytyy [vinkkejä oppimiskeskusteluun](#) sekä valmis [PowerPoint -esityspohja](#), mikäli koulutuksen sisältöä haluaa esitellä syvällisemmin.

Tietoa jakamalla varmistetaan, että koko tiimillä on yhteinen ymmärrys toimintaperiaatteista ja työotteesta. Lisäksi osaamisen ylläpitäminen edellyttää tiimin sisäistä keskustelua, jossa jaetaan arjen kokemuksia ja pohditaan yhdessä, miten Pilke-ideologia näkyy käytännön työssä ja päihteitä käyttävien asiakkaiden kohtaamisessa. Näin syntyy jatkuva oppimisen ja kehittämisen kulttuuri, joka kantaa myös haastavissa tilanteissa.

4.5 Yhteinen työ

Päivätoiminnan tarjoaman tuen toimivuus ei perustu vain yksikön sisäiseen osaamiseen, vaan myös tiiviiseen yhteistyöhön **asiakasohjauksen** ja **gerontologisen sosiaalityön** kanssa. Jotta päihteitä käyttävä ikääntynyt asiakas saa palvelua oikea-aikaisesti, ohjaavien tahojen on tunnistettava asiakkaan tarve riittävän ajoissa ja ohjattava hänet päivätoimintaan ennen kuin tilanne kriisiytyy.

Tämä edellyttää, että asiakasohjaajat, sosiaaliohjaajat ja sosiaalityöntekijät ymmärtävät syvällisesti, miten päivätoiminta voi tukea päihteitä käyttäviä ikääntyneitä. Heidän on tärkeää ymmärtää, millaiset asiakkaat (luku 2) hyötyvät päivätoiminnasta ja millaisia hyötyjä päivätoiminnasta voi olla esimerkiksi päihdehaittojen minimoimisessa tai asiakkaan omien voimavarojen löytämisessä.

Koska henkilöstö luonnollisesti vaihtuu jonkin verran kaikissa yksiköissä, lähetettävien tahojen osaamista on ylläpidettävä jatkuvasti esimerkiksi tietoiskuilla ja muulla säännöllisellä viestinnällä. Lisäksi on olennaista, että ohjaavat yksiköt osaavat ottaa päihteiden käytön puheeksi arvostavasti ja luonnollisesti, sillä ilman tätä keskustelua moni asiakas voi jäädä vaille tukea.

Kun ohjaavat tahot ja päivätoiminta tekevät tiivistä yhteistyötä, asiakkaat tavoitetaan ajoissa, heille saadaan tarpeen mukaista palvelua ja ennaltaehkäistään myös heidän läheistensä uupumista.

Hyödyllisiä yhteystietoja, materiaaleja ja linkkejä

Päivätoiminnan Pilke-yhteyshenkilö

sosiaalihoaja Antti Hakama

Myllypuron päivätoiminta Sävel

puh. 040-5273480, antti.hakama@hel.fi

Helsingin kaupungin sotepe-intran sivu

[Ikäerityinen päihde- ja mielenterveystyö](#)

Tutustu erityisesti sivun tietopankkiin, jossa on mm. kaupungin ja järjestöjen palveluiden yhteystietoja, tulostettavia materiaaleja ja hyödyllisiä nettisivuja.

CRAFT-menetelmä läheisten tukemiseen

[Peesin käsikirja ja tehtäväkirja](#)

[Put the shovel down -YouTube -kanava](#)

Meyers, R.J. & Wolfe B.L

Rakkaasta raitis – vaihtoehtoja nalkuttamiselle, anelulle ja uhkailulle.

Smith, J.E. & Meyers, R.J

Kuinka motivoida päihdeongelmainen hoitoon läheisten avulla.

Lähteet

Pilke-ohjaajakoulutus. 2025. Koulutusmateriaali. Sininauhaliitto & Helsingin kaupungin palvelukeskukset.