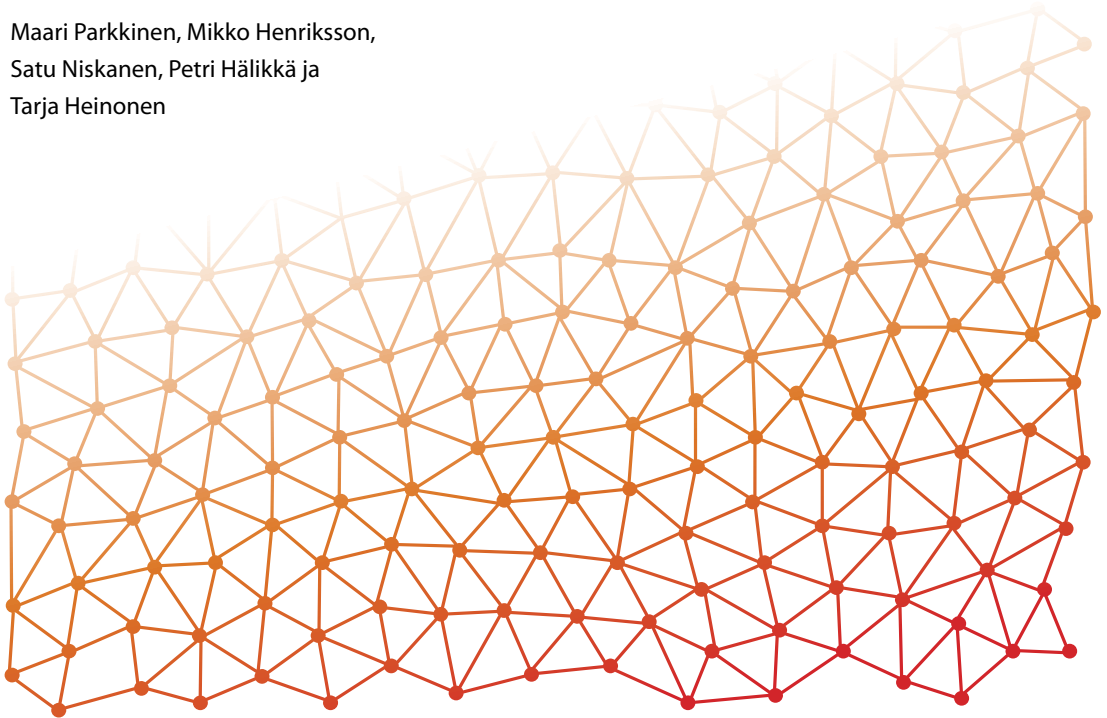




# Yksilöllinen alkutapaaminen -keskustelurunko ryhmän ohjaajalle

Maari Parkkinen, Mikko Henriksson,  
Satu Niskanen, Petri Hälikkä ja  
Tarja Heinonen



Julkaisija:

Kuntoutussäätiö  
Pakarituvantie 4-5  
00410 Helsinki

©Kuntoutussäätiö

**[www.kuntoutussaatio.fi](http://www.kuntoutussaatio.fi)**

Tapatuunaus – Työttömien ja työvoiman  
ulkopuolella olevien alkoholinkäytön  
yhteisölähtöinen vähentäminen -hanke

Helsinki 2018

Taitto: Hanna Hakala

ISBN 978-952-5961-89-8

# Ryhmäohjaajan alkukeskustelun runko

Alkukeskustelurungon tarkoituksena on tukea ryhmäohjaajaa vapaamuotoisen alkukartoituksen toteutuksessa. Keskustelurungon avulla ohjaaja voi vapaamuotoisesti selvittää ryhmäläisen elämäntilannetta, kiinnostuksen kohteita sekä suhdetta päihteisiin. Keskustelurunko auttaa myös ryhmäohjaajaa ja ryhmäläistä tutustumaan toisiinsa. Kaikkia esitettyjä kysymyksiä ei tarvitse käydä läpi, vaan kysymyksiä voi hyödyntää tarpeen mukaan.

Alkukeskustelurunko on jaettu neljään osa-alueeseen: A. Elämäntilanne ja arki, B. Kiinnostuksen kohteet, C. Alkoholin käyttö ja siihen liittyvät tavoitteet ja D. Ryhmiin osallistuminen. Osa-alueet jakautuvat numeroituihin pääkysymyksiin sekä tarkentaviin kysymyksiin.



Keskustelussa kannattaa hyödyntää Millerin ja Rollnickin (2002)

**motivoivan vuorovaikutuksen periaatteita**, jotka ovat:

- Empatia eli välittävä ja aktiivinen kuunteleminen ilman tuomitsemista
- Ristiriidan osoittaminen arvojen tai toiveiden ja toiminnan välillä henkilön itse sanoittamana
- Vastahakoisuuden hyväksyminen eli välttä väittelytilannetta ja tarvittaessa jätä aihe hetkeksi
- Pystyvyyden tukeminen tuomalla esiin henkilön vahvuuksia ja hyviä puolia sekä tukemalla pieniäkin edistysaskeleita

Miller WR & Rollnick S (2002) Motivational interviewing: Preparing people for change. 2. painos. The Guilford Press. New York, London.

# OSA A: Elämäntilanne ja arki (tekeminen, toimintatavat, muutokset, sosiaaliset kontaktit ja palveluiden käyttö)

## 1. Millainen on tyypillinen arkipäiväsi? (toiminta, paikat, ihmiset, palvelut)

---

◆ Mitä kaikkea siihen kuuluu? (harrastukset, sosiaaliset tilanteet yms.)

---

◆ Miten arkipäivät eroavat viikonlopuista vai eroavatko? Tai juhlapäivistä?

---

◆ Millaisissa paikoissa vietät eniten aikaa?

---

◆ Kenen kanssa vietät eniten aikaa arjessasi?  
(ystävät, puoliso, perheenjäsenet, harrastus- ja työporukat, muut)

---

2. Osallistutko järjestettyyn toimintaan? (järjestäjänä esim. Kela, työllistymistä edistävät palvelut, terveyskeskus, kirjasto, harrastusseurat, järjestöjen toiminta, seurakunta tai itse järjestetty toiminta)

---

3. Millaisia muutoksia elämässäsi on tapahtunut? (esim. viimeisen 5 vuoden aikana?)

---

◆ Minkälaiset asiat ovat vaikuttaneet muutoksiin mielestäsi?

---

**4. Millaiset asiat koet tärkeänä omassa arjessasi?** (harrastukset, paikat, ihmiset, tavat)

---

◆ Miksi?

---

**5. Mitä haluaisit muuttaa arjessasi?**

---

◆ Mihin elämäalueeseesi et ole tyytyväinen?

---

◆ Onko sinulla arjessasi jotain tapoja, joista haluaisit päästä eroon?

---

◆ Onko arjessasi asioita, joita haluaisit tehdä toisin?

---

◆ Millaisiin asioihin haluaisit käyttää enemmän aikaa ja miksi?

---

◆ Mikä estää tai vaikeuttaa, että et voi käyttää enemmän aikaa haluamaasi asiaan?

---

◆ Mikä tukee tai helpottaa, että voisit käyttää enemmän aikaa haluamaasi asiaan?

---

◆ Miten muuten haluaisit muuttaa ajanviettotapojasi?

---

# OSA B: Kiinnostuksen kohteet (miellyttävät tavat viettää vapaa-aikaa, harrastukset, ryhmät, työt)

## 6. Mitä asioita voisit nimetä kiinnostuksen kohteiksesi?

---

◆ Miten mainitsemasi kiinnostuksen kohteet näkyvät elämässäsi?

---

◆ Miten muut ihmiset liittyvät mainitsemiisi kiinnostuksen kohteisiin?

---

◆ Millaisia sosiaalisia tilanteita liittyy mainitsemiisi kiinnostuksen kohteisiin?

---

◆ Minkälaisia tavoitteita sinulle on mainitsemiesi kiinnostusten kohteiden suhteen?

---

## 7. Millaisia kiinnostuksen kohteita sinulla on aiemmin ollut?

---

◆ Mitkä aikaisemmat kiinnostuksen kohteet ovat jääneet pois arjestasi?

---

◆ Mitkä mainitsemistasi asioista ovat sellaisia, joihin haluaisit jossain määrin uudelleen paneutua? Miksi?

---

## 8. Millaisia uusia kiinnostuksen kohteita sinulle on tullut?

---

- ◆ Mitkä näistä ovat sellaisia, joihin haluaisit panostaa enemmän?
- 

- ◆ Miksi?
- 

## 9. Tuleeko mieleesi sellaista ajanviettotapoja, joita olet tehnyt ennen enemmän ja jotka haluaisit takaisin osaksi arkeasi?

---

- ◆ Mitä hankaluuksia näiden ajanviettotapojen ylläpitämiseen on liittynyt?
- 

- ◆ Uskotko, että näihin ajanviettopoihin voisi jotenkin vaikuttaa tulevaisuudessa?
- 

- ◆ Millaisista asioista voisi olla hyötyä tai tukea näiden ajanviettotapojen uudelleen omaksumisessa?
- 

- ◆ Jos ei voi toteuttaa kyseistä ajanviettotapaa aivan samalla tavalla kuin ennen, voisitko toteuttaa sitä jotenkin eri tavalla?
- 
- 
-

# OSA C: Nykyinen alkoholin ja muiden päihteiden käyttö sekä niihin liittyvät tavoitteet

## 10. Käytätkö tai oletko käyttänyt muita päihteitä alkoholin lisäksi?

(Jos vastaa myöntävästi, mitä?)

---

## 11. Miten kuvailisit omaa suhdettasi alkoholin (tai muiden päihteiden) käyttöön tällä hetkellä?

---

◆ Miten koet kuvailemasi suhteen alkoholiin?

---

## 12. Millaisia hyviä puolia alkoholin (tai muiden päihteiden) käyttöön liittyy tai on liittynyt?

---

◆ Mitä hyvää se on tuonut (edes hetkellisesti)?

---

## 13. Millaisia huonoja puolia alkoholin (tai muiden päihteiden) käyttöön liittyy tai on liittynyt?

---

◆ Mitä siitä on seurannut?

---

## 14. Mikä mainitsemistasi asioista tekee hyviä tai huonoja?

---



**15. Voisiko alkoholin (tai muiden päihteiden) käyttöön liittyviä hyviä puolia saavuttaa tai toteuttaa myös selvinpäin?**

---

◆ Miten?

---

**16. Miksi koet käyttäväsi / käyttäneesi alkoholia (tai muita päihteitä)?**

---

◆ Muistatko vielä miksi aloitit?

---

**17. Millaisissa tilanteissa käytät tai käytit alkoholia (tai muita päihteitä)?**

---

◆ Juotko/käytätkö alkoholia yleensä esimerkiksi juhlistaaksesi jotakin, viettääksesi aikaa, ollessasi ystäviesi kanssa, ollessasi surullinen tai iloinen?

---

◆ Miten alkoholista (tai muista päihteistä) on tullut osa juuri tällaisia tilanteita?

---

◆ Ovatko jotkut tilanteet, jolloin käytät alkoholia, erityisen ongelmallisia?

---

◆ Miten olet huomannut sen?

---

---

**18. Miten usein ja millaisia määriä arvioisit juovasi (tai käyttäväsi muita päihteitä)?**

(Kysy vain, jos henkilö käyttää alkoholia tai muita päihteitä)

---

- ◆ Mikä olisi ihanteellinen määrä?

---

**19. Haluaisitko lopettaa alkoholin käytön kokonaan?**

---

- ◆ Oletko pyrkinyt muuttamaan omaa alkoholin (tai muiden päihteiden) käyttöäsi? Miten?

---

- ◆ Mikä on edesauttanut muutosyritystäsi?

---

- ◆ Millaisia haasteita näihin muutosyrityksiin on liittynyt tai mikä on estänyt muutosyritykset?

---

**20. Haluatko vähentää alkoholin (tai muiden päihteiden) käyttöäsi tai ylläpitää raittiutta?**

---

**21. Mikä on auttanut alkoholin (tai muiden päihteiden) käytön vähentämisessä tai lopettamisessa?** (Kysy vain, jos henkilö on lopettanut alkoholinkäytön kokonaan)

---

- ◆ Mikä on tukenut raittiuden ylläpitämistä?

---

---

# OSA D: Ryhmiin osallistuminen

**22. Minkälaisia ajatuksia tai kokemuksia sinulla on ryhmässä toimimisesta?**

---

**23. Mitä asioita haluaisit tehdä ryhmässä?**

---

**24. Onko sinulla mielestäsi jotain sellaista tietotaitoa tai harrastuneisuutta, että voisit ja haluaisit tuoda sitä mukaan ryhmään?**

---

**25. Millaisia asioita toivoisit oppivasi muilta ryhmän jäseniltä?**

---

---

---

---

---

---

**Tatsi**  
- Työttömän puolella



**Kuntoutussäätiö**

