

# Ihminen kelpaa sellaisena kuin on

Pilkeohjaajan käsikirja



Terhi Pajunen Marja-Liisa Laapio



HELSINGIN  
DIAKONISSALAITOS

ISBN 978-952-9854-12-7 (nid.)  
ISBN 978-952-9854-13-4 (PDF)

Helsingin kaupunki ja Raha-automaattiyhdistys ovat tukeneet Pilkeohjaajan käsikirjan julkaisemista.

©Helsingin Diakonissalaitos 2015

Tekijät: Terhi Pajunen, pilkeohjaaja, Helsingin Diakonissalaitos, Pilkehoiminta

Marja-Liisa Laapio, ikääntyneiden päihdetyön koordinaattori, Sininauhaliitto, Ikääntyneiden päihdetyö

Kuvat: Markku Niskanen. Kuvat esittävät Pilketalon ikkunoita. Pilketalo on keraamisista ikkunoista koostuva teos, joka rakentui pikkuhiljaa pilkehoimintaan osallistuneiden ikäihmisten toimesta.

Sen ikkunoista he tervehtivät omannäköisesti.

Taitto: Hipateos Oy

Painopaikka: Grano Oy, Helsinki 2015

# Ihminen kelpaa sellaisena kuin on

Pilkeohjaajan käsikirja

**”Siellä ei puhuttu juomisesta yhtään mitään, eikä alkoholin käytöstä yleensäkään. Ihan tavallisia tarinoita. Ihan tavallisia kundeja ja gimmoja kaikki. Minut toivotettiin tervetulleeksi porukkaan, tarjottiin kahvit ja voileivät. Muu jengi kertoi viikon tai päivän kuulumiset, ja oli kai siellä jotain askarteluakin, en muista kaikkea tarkasti, koska olin niin huonossa kunnossa. Tästä ensimmäisestä käynnistä jäi kuitenkin positiivinen kuva ja päätin mennä sinne seuraavana tiistaina uudestaan.”**

**Rauli 65 v**

# Sisällys

---

1	<b>Ikääntyminen ja päihteet</b>	5
2	<b>Pilkeideologia</b>	6
3	<b>Pilketoiminta käytännössä</b>	6
4	<b>Pilkeideologian kulmakivet</b>	9
5	<b>Pilketapaamisen rakenne</b>	11
6	<b>Ryhmädynamiikka</b>	13
7	<b>Pilkeohjaaja on yksi pilkeläisistä</b>	15



Tämä käsikirja on tarkoitettu pilkeohjaajille ja heidän esimiehilleen sekä kaikille, jotka ovat kiinnostuneita ikääntyneiden päihdetyöstä.

**”Tahdon voimalla...  
Jos korkki pysyy kiinni niin sitten  
ei ainakaan huonommin mene.”**

Antero 70 v

## 1.

# Ikääntyminen ja päihteet

Ikääntyneiden eli yli 65-vuotiaiden alkoholinkäyttö on lisääntynyt 1980-luvulta lähtien, ja vastaavasti raittiiden osuus on vähentynyt. Ikääntyneiden päihdeikäntäyttäjien määrä jatkaa kasvuaan.

- Eläköitymässä olevat, sodan jälkeen syntyneet ns. suuret ikäluokat ovat tottuneet käyttämään päihteitä – etupäässä alkoholia – aiempia sukupolvia väljemmin.
- Ikääntyneiden osuus väestöstä kasvaa sekä absoluuttisesti että suhteellisesti. Nykyään yli 65-vuotiaita on jo 1/5 koko väestöstä.
- Ihmiset elävät vanhemmiksi kuin aiemmat sukupolvet.

Alkoholinkäyttö ei sellaisenaan ole ongelma. Suurin osa ikääntyneistä osaa käyttää sitä hallitusti. Ongelmaksi juominen muodostuu silloin, kun se aiheuttaa haittoja sekä käyttäjälle itselleen että hänen ympäristölleen.

Päihdeongelmien kanssa kamppailevat ikääntyneet voidaan jakaa:

- niihin, jotka ovat käyttäneet runsaasti alkoholia suurimman osan elämästään
- niihin, joiden alkoholin suurkulutus on alkanut vasta eläkkeelle siirtymisen yhteydessä
- niihin, jotka ovat pitkän raittiin kauden jälkeen retkahtaneet juomaan
- niihin, jotka kärsivät lääkkeiden ja alkoholin arvaamattomista yhteisvaikutuksista
- niihin, joilla on huume- tai lääkeriippuvuus.

Syitä etsimällä tai ongelman yleisyyttä kartoittamalla ei ole pystytty parantamaan yhteiskunnan sosiaalisiksi sairauksiksi luokiteltua päihdeongelmaa. Negatiivinen juoppoidentiteetti syrjäyttää: se heikentää ikääntyneen kansalaisoikeuksia ja itsemääräämisoikeutta entisestään. Pahimmillaan päihderiippuvuudesta kärsivä ikääntynyt joutuu negatiivisuusloukkuun, jossa hänen kokemuksensa omasta arvottomuudestaan vahvistuu ja ihmisarvo rapautuu.

Sivistyneessä yhteiskunnassa syrjäyttämistä päihderiippuvuuden takia ei voida enää sallia. Päihteitä käyttävällä ikääntyneellä on muiden kansalaisten tavoin oikeus arvokkaaseen vanhuuteen sekä erityistarpeidensa mukaisiin palveluihin.

## 2.

## Pilkeideologia

Arvokkaan vanhuuden ja päihdeongelman välillä olevan ristiriidan ratkaiseminen nostaa esiin ikäeettisiä kysymyksiä. Käytännössä joudutaan yhä uudelleen avoimesti pohtimaan:

- Miten ikääntyneiden päihteenkäyttöön tulisi suhtautua, jotta suhtauduttaisiin oikein?
- Miten ikääntyneen päihteenkäyttäjän kanssa tulisi toimia, jotta toimittaisiin oikein?
- Millaista ikääntyneiden päihdetyön tulisi olla, jotta se olisi eettisesti kestävä ja ottaisi ikääntyneiden erityistarpeet huomioon?

Ikäeettisessä päihdetyössä otetaan avoimesti kantaa päihdemoraaliin – ei päihdemoralismiin. Lähtökohtana on moninaisuutta kunnioittava kumppanuus, joka tarkoittaa, että myös ikääntyneellä päihteenkäyttäjällä on valinnanvapaus omaan elämäänsä ja sen ratkaisuihin. Hänellä on oikeus päättää omasta elämäntavastaan, juomisestaan tai juomattomuudestaan.

Ikääntynyt kohdataan aktiivisena ihmisenä – ei päihdeongelman, sairauksien, toimintakyvyn alenemisen, raihnaisuuden, yksinäisyyden, statuksen laskun tai jonkin muun vajaavaisuuden kautta. Tiedostetaan, että lukemattomat torjutuksi tulemisen kokemukset ovat murentaneet päihdeongelmien kanssa kamppailevan ikääntyneen käsitystä omasta ihmisarvostaan, yhteiskunnallisesta asemastaan sekä ympäristöstään.

Ikäeettisen päihdetyön ydin on ihmisen kohtaamisessa eettisesti kestävällä tavalla. Kohtaaminen edellyttää:

- malttia antaa ikääntyneen itse löytää elämäänsä mielekkyyttä ja tarkoituksellisuutta
- herkkyyttä nähdä ikääntyneen kyvyt, heiveröisetkin, jotka auttavat selviytymään arjen koettelemuksista
- taitoa rakentaa uudelleen luottamusta ja kiinnostusta ikääntyneen ja kanssaihmissen sekä yhteiskunnan välillä
- sensitiivisyyttä ja vaatimusten, ehtojen sekä muutospainoiden hylkäämistä
- viisautta, joka auttaa ymmärtämään absoluuttisen ihmisarvon, jota ihmisen ei tarvitse ansaita ja jota keneltäkään ei voi ottaa pois.

## 3.

## Pilketoiminta käytännössä

Pilketoiminta on ammattilaisten ohjaamaa vertais-tuollista ryhmätoimintaa. Tavoitteena on auttaa päihkeitä käyttäviä ikääntyneitä löytämään juomisen rinnalle tai tilalle yhdessäoloa ja mielekästä tekemistä. Tarkoitus ei ole raitistaa vaan antaa ikääntyneelle itsemääräämisoikeus ja mahdollisuus päättää omasta elämästään, päihtymyksestään tai raitistumisestaan. Pilketoiminnan tehtävänä on tukea ikääntynyttä, jotta tämä selviytyisi arjesta ja kotona asumisesta.

Pilkeporukoihin etsitään, kutsutaan ja saatetaan syrjään jääneitä, päihkeitä käyttäviä ikäihmisiä.

Pilkeporukassa ikääntyneellä on mahdollisuus löytää uudelleen unohtuneita arjen taitoja. Vertais-tuollinen yhdessä oleminen ja tekeminen vahvistavat itsetuntoa, parantavat toimintakykyä ja lievittävät yksinäisyyttä. Juoppoidentiteetti muuttuu vähitellen pilkeläisidentiteetiksi, joka vahvistaa ikääntyneen



**”Kun yksin on ja kaverit on kuollu, täältä saa seuraa ja voi höpöttää. Saa kertoa vitsejä – ja joskus joku jopa nauraa.”**

Arvo 82 v

rohkeutta liikkua kodin ulkopuolella aiempaa suoraselkäisemmin.

Pilketoiminnan haastavuus ja tavoitteellisuus vaativat vankkaa asiantuntijuutta. Toiminnasta vastaa työpari, jonka vanhus- ja päihdetyön osaaminen on täydentynyt pilkeohjaajakoulutuksessa. Pilkeporukat toimivat aktiivisen etsivän työn ja säännöllisten henkilökohtaisten kontaktien avulla. Aito kohtaaminen syntyy ihmisen elämänhistoriaa ja elämäkokemusta kunnioittavalla tavalla.

Pilkeporukat kokoontuvat säännöllisesti kerran viikossa samaan aikaan, samassa paikassa kaksi-kolme tuntia kerrallaan.

Toiminta sekä siihen sisältyvä aamupala ovat pilkeläisille maksuttomia. Matkakustannuksista kävijät vastaavat itse.



### Käytännön järjestelyt Pilkeporukan käynnistämiseksi

- Sopivan työparin etsiminen ja sopimukset työparityöskentelyn raameista ja työnjaosta
- Pilkeporukan esite, jossa kerrotaan kokoontumispaikka ja -aika, työparin nimet ja puhelinnumerot, kuvaus kenelle tarkoitettu ja kuvaus sisällöstä – toimii infona verkostoille ja muistilappuna ryhmäläisille
- Kokoontumispaikka, johon on mahdollisimman hyvät kulku-yhteydet sekä psyykinen että fyysinen esteettömyys ja mahdollisuus tupakointiin
- Ryhmätila, joka mielellään on erillinen, riittävän suuri, valoisa ja esteetön huone, johon apuvälineillä on helppo tulla ja olla, tilassa tai lähistöllä naulakko ja inva-WC, kahvinkeitto mahdollisuus, tarpeeksi suuri pöytä ja jokaiselle tuoli



Pilkeohjaajan työ koostuu etsivästä verkosto- ja asiakastyöstä, ryhmänohjauksesta sekä palveluohjauksesta.

**”Kavereiden ja ystävien merkitys on muuttunut, kaveri voi olla kenen kanssa vaan, mutta ystävä vain hyvin harvan.”**

Ripa 67 v

## 4.

# Pilkeideologian kulmakivet

### Kohtaan ihmisen ja annan hänen kohdata minut

Yhteenkuuluvuus on jokaisen ihmisen perustarve ja perusoikeus. Erityisesti yksinäiset ja syrjään jääneet ikääntyneet kaipaavat vertaistukea. Heidät on etsittävä, kutsuttava ja haettava mukaan.

Etsivässä työssä haetaan sekä potentiaalisia yhteistyökumppaneita että pilkeläisiä. Se on tiedottamista, verkostoitumista sekä voimavarat yhdistävää yhteistyötä yli sektorirajojen. Työ on pitkäjänteistä ja aikaa vaativaa, koska jokainen pilkeläinen on etsittävä henkilökohtaisesti. Pilkeporukkaan mukaan tulo vaatii pilkeohjaajan kotikäynnin. Omalla maaperällä ikääntyneen on mahdollista tutustua ohjaajaan ja pilketoimintaan turvallisesti. Samoin ohjaajalle tarjoutuu tilaisuus tutustua potentiaaliseen pilkeläiseen ja hänen elämäntilanteeseensa.

Syrjään jääneen houkuttelu pilkeporukkaan vaatii pilkeohjaajalta henkilökohtaisen asiakassuhteen luomista. Mukaan tulo edellyttää psyykkisten ja fyysisten esteiden pois raivaamista. Käytännössä useimmat ikääntyneet tarvitsevat palveluohjausta ja saattoapua, jotta kulkeminen pilkeporukkaan järjestyy. Ennen pilkeporukkaan kiinnittymistä on ikäihmisen kiinnittävä pilkeohjaajaan.

### Pilkettä elämään

Pilkeporukassa ikääntynyt saa kokemuksen välittämisestä ja huolenpidosta. Ryhmään kuulumisen vahvistaa päihteiden haurastuttamaa persoonallisuutta ja sukupuoli-identiteettiä. Sekä miehillä että naisilla on mahdollisuus kohdata toisensa arvokkaasti.

### Jokainen kelpaa omana itsenään

Pilkeporukat toimivat matalankynnyksen periaatteella. Pilkeporukat ovat täydentyviä ryhmiä, joihin tullaan etsivän verkostotyön ohjaamana. Pilkeläisistä ei tehdä asiakaspäätöksiä tai muita kirjallisia dokumentteja, lukuun ottamatta yhteystietojen ja käyntimäärien ylös kirjaamista. Matala kynnyks tarkoittaa, että pilkeporukkaan voi tulla vapaasti ilman muutospainetta. Ihminen on sellaisenaan arvokas. Häntä arvostetaan, onpa hän pilkeporukassa mukana päihtyneenä tai selvin päin. Kun päihtyneenä tai selvin päin oleminen on pilkeläisen oma valinta, todellisuudessa harva tulee ryhmään päihtyneenä. Pilkeporukassa ihminen kohdataan paitsi ryhmän jäsenenä, myös ainutlaatuisena persoonana. Pilkeläisyys on elinikäistä: pilkeläinen voi olla porukassa niinkauan kuin itse haluaa tai kykenee.

Pilkeporukassa on mahdollisuus vertaistuelliseen osallisuuteen joko keskusteluun osallistuen tai kuunnellen. Jokainen voi avata tai olla avaamatta omaa tarinaansa, omalla tavallaan ja omassa aikataulussaan. Pilkeporukassa pilkeläiset ovat vertaisia toisilleen, sillä heitä yhdistää samankaltainen riippuvuussuhde alkoholiin.

### Pidän kiinni, en unohda enkä jätä

Pilkeläisistä on pidettävä kiinni ja rohkaistava kannattelevalle työlle. Ikääntyneen päihteidenkäyttäjän kohdalla ei riitä, että hänet etsitään ja löydetään. Ei riitä edes se, että hänet saadaan houkutelua pilkeporukkaan. Hän tarvitsee kiinnipitävää välittämistä, mikä tarkoittaa yhteydenpitoa puhelimitse, kotikäynnin tai kirjeitse. Yhteydenpito on erityisen tärkeää silloin, kun pilkeläinen lakkaa käymästä pilkeporukassa: esimerkiksi kun hän on kuntoutuksessa, sairaalahoidossa tai muutoin kykenemätön tulemaan mukaan. Parhaimmillaan kiinnipito ulottuu kuolemaan asti.

### Moottori iloisesti rallattaa

Monipuolisen toiminnan tarjoaminen on pilkeläisten kokonaisvaltaista kunnioittamista. Yhdessä tekeminen tuo pilkettä silmäkulmaan. Toiminnallisuus lujittaa ryhmäidentiteettiä, virkistää ja tuottaa iloa. Toimintaan uskaltaminen vahvistaa itsetuntoa, omatoimisuutta, itseilmaisua sekä käsitystä itsestä toimijana.

Pilkeporukoissa jaetaan kokemuksia ja tunteita muistelemisen ja muistojen kautta sekä musiikin avulla, harjoitetaan kädentaiteita, pelataan seurapelejä, harrastetaan aivojumbua ja tietovisailua, liikutaan ja tehdään retkiä. Kahvinkeittovuorot ovat osoittautuneet tärkeäksi toimintamuodoksi.



Toimintaohjelma tehdään vähintään kuukaudeksi kerrallaan. Suunnittelussa on hyvä ottaa huomioon vuodenvaihtelu luonnossa, juhlapyhät ja paikallinen tapahtumatarjonta. Kunkin ryhmäkerran ohjelma ja tekeminen suunnitellaan asiakaslähtöisesti yhdessä pilkeläisten kanssa.

On tärkeää, että pilkeläinen saa itse kirjoittaa toimintaohjelman pilkeohjaajan tekemälle luonnospaperille. Paperissa on valmiina yhteystiedot: porukan kokoontumispaikka ja aika sekä pilkeohjaajien nimet ja puhelinnumerot. Pilkeohjaaja huolehtii, että jokainen pilkeläinen saa toimintaohjelman mukaansa kotiin. Ohjelmapaperi toimii muistilappuna pilkeläiselle ja informaationa esimerkiksi kotihoidon työntekijöille ja omaisille.

### Tartun siihen päällimmäiseen huoleen

Ryhmätoiminnan ohella monien ongelmien kanssa kamppailevat pilkeläiset tarvitsevat palveluohjausta arjen asioiden sujumiseen. Pilkeläisen itsemääräämisoikeutta kunnioittaen pilkeohjaaja tarttuu siihen päällimmäiseen huoleen, jonka pilkeläinen hänelle heittää. Huoli voi liittyä rahan puutteeseen, apuvälineen tai matkakortin tarpeeseen. Palveluohjaus edellyttää vanhus- ja päihdetyön välistä verkostokumppanuutta ja sen aktiivista ylläpitämistä.



## 5.

## Pilketapaamisen rakenne

Toiminnan sujumiseksi ja ajan hahmottamiseksi pilketapaamisissa tarvitaan selkeä rakenne siitä, miten ryhmäkerta etenee. Rakenne tukee pilkeohjaajia ryhmänhallinnassa. Samalla se luo turvalliset toimin-tarutiinit pilkeläisille sekä edesauttaa myönteisen ja leppoisän ilmapiirin syntymistä.

### Pilketapaamiseen valmistautuminen ja työnjaosta sopiminen työparin kanssa

- yhteydenotto puhelimitse edellisenä päivänä mukaantulon ja kulkemisen varmistamiseksi  
> *muistuttaminen, houkuttelu mukaan*
- päivän toimintaohjelmaan valmistautuminen
- tilan ja aamupalan valmistelu  
> *kahvikupit ja tarjoilu valmiina*
- pilkeläisten vastaanotto ja saattaminen pöydän ääreen  
> *jokaisen tulo huomioidaan henkilökohtaisesti (halaus) ja autetaan tarvittaessa löytämään oma paikka pöydästä*

*Kun puitteet ovat kunnossa, ohjaajat voivat keskittyä pilkeläisiin.*

### Toiminnan aloittaminen

- aamupala  
> *joko ohjaaja tai pilkeläinen keittää ja tarjoilee kahvit*
- kuulumiskierros  
> *kuulumiset kerrotaan vuorotellen, myös ohjaajat kertovat omansa*  
> *jokaisella on oikeus kertoa kuulumisensa tai olla vaiti*

*Jokainen tulee kuulluksi ja huomioiduksi.*

### Toimintatuokio

- tekemiseen orientoituminen  
> *ohjaajat kertovat mitä ollaan tekemässä ja missä aikataulussa*
- toiminnan aloittaminen  
> *autetaan halukkaita pääsemään alkuun*
- toiminta  
> *tehdään yhdessä, pidetään yllä mukavaa ilmapiiriä, rupertellaan*
- toiminnan lopetus  
> *esitellään lopputulokset ja annetaan positiivista palautetta tuotoksista, kerätään yhdessä mahdolliset tarvikkeet pois*

*Porukassa on tekemisen meininki – moottori iloisesti rallattaa*

### Pilketapaamisen lopettelu

- lopetusrituaali  
> *esim. Metro-lehden 10 kysymystä*
- seuraavan tapaamiskerran esittely
- hyvästely  
> *jokaisen henkilökohtainen hyvästely (halaus)*
- pois saattaminen (taksin tilaaminen)

*Selkeä lopetus – ensi viikolla tavataan!*

### VAIN KUOLEMA MEIDÄT EROTTAA

Kuolema ei ole vieras päihteitä käyttäville ikääntyneille, mutta se saattaa olla vieras pilkeohjaajalle. Kuolema on osa elämää, eikä siitä puhumista tarvitse pelätä. Pilkeohjaajan on hyvä pitää muut ajan tasalla saattohoidossa olevasta pilkeläisestä. Pilketapaamisessa ohjaaja kertoo pilkeläisen kuolemasta ja tiedottaa siitä myös porukasta poissaoleville.

Poismenneelle pilkeläiselle pidetään muistohetki ja sytytetään kynttilä valokuvan viereen. Muistohetkessä jokaisella pilkeläisellä on mahdollisuus muistella ja jättää viimeiset jäähyväiset porukasta poistuneelle. On tärkeä, että muistohetki on vainajan näköinen. Poislähteneen pilkeläisen muistoa voidaan kunnioittaa pitämällä hiljainen hetki, kuuntelemalla hänen mielimusiiikkiaan tai lukemalla hänelle yhdessä valittu muistovärsy. Vainajalle tehdään yhdessä myös muistoadressi, johon liimataan hänen valokuvansa ja kirjoitetaan hänelle sopivat muistosanat. Adressi allekirjoitetaan matalankynnyksen periaatteella pilkeporukan nimissä. Allekirjoituksena esimerkiksi *Kun tavataan, sitten halataan. Kotikallion Pilkeporukka.*

Pilkeohjaaja edustaa Pilkeporukkaa pilkeläisen hautajaisissa kutsun saadessaan. Hän vie adressin muistotilaisuuteen tai toimittajan lähiomaisille. Pilkeohjaaja toimii linkkinä omaisiin, jotka eivät ole enää olleet yhteydessä poismenneeseen pilkeläiseen. Pilkeohjaajalla on mahdollisuus näyttää valokuvia ja kertoa vainajan viimeisistä pilkevuosista läheisestään vieroittuneille omaisille. Tällä tavalla Pilkeporukan arvo ja merkitys avautuu myös pilkeläisen omaisille.



”Olen käynyt täällä viisi vuotta ja melkein joka kerta. Ryhmäläisistä on tullut myös ystäviä, tapaillaan myös ryhmän ulkopuolella.”

Make 64 v

## 6.

# Ryhmädynamiikka

Onnistuakseen ryhmänhallinnassa pilkeohjaajan on hyvä tunnistaa ryhmädynamiikan luonteenpiirteet:

- Ryhmädynamiikka tarkoittaa ryhmän sisäistä muutosliikettä, jota ryhmässä jatkuvasti tapahtuu.
- Ryhmädynamiikalla on keskeinen asema Pilkeporukan kehitysprosessissa.
- Myönteiseenkin kehitymisprosessiin kuuluu odottamatomia tapahtumia sekä ristiriitoja ryhmäläisten kesken.
- Mitä paremmin pilkeohjaajat osaavat tunnistaa ryhmädynamiikan luonnetta, sitä paremmin he osaavat ennakoida ja käsitellä yllättäviä tilanteita.

Pilkeohjaajan tehtävänä on ohjata pilkeporukkaa ylläpitämällä ryhmää vahvistavia ominaisuuksia ja ottamalla kärsivällisesti huomioon ryhmää heikentävät käyttäytymistavat. Haastavasti käyttäytyvät pilkeläiset tarvitsevat ohjaajalta henkilökohtaista huomiota löytääkseen oman paikkansa porukassa. On hyvä muistaa, että ohjaajien suhtautuminen toisiinsa joko heikentää tai vahvistaa porukan yhteishenkeä ja ilmapiiiriä. Kun pilkeohjaaja luottaa ryhmään, hän sietää myös hiljaisuutta.

### Pilkeporukkaa vahvistavat käyttäytymistavat

- **Rohkaisija** on ystävällinen, ymmärtää ja arvostaa muiden mielipiteitä ja ehdotuksia, antaa tunnustusta.
- **Tunteiden ilmaisija** seuraa tunneilmaisua, rohkaisee ilmaisemaan tunteita.
- **Sovittelija** hakee kompromisseja ja selvittää mielipide-eroja.
- **Kuuntelija** jaksaa kuunnella muiden juttuja.
- **Innostaja** jaksaa kiinnostua uusista asioista ja innostaa muita.
- **Jännityksen laukaisija** ratkaisee huumorilla kireitä tilanteita ja rauhoittaa jännitteisiä tilanteita.

### Pilkeporukkaa heikentävät käyttäytymistavat

- **Huomion tavoittelija** puhuu paljon pysyäkseen esillä.
- **Kilpailija** ei suostu kehittämään muiden ehdotuksia.
- **Vetäytyjä** on välinpitämätön, ei kuuntele, ei keskustele.
- **Klikkiytyjä** kuiskaillee vieruskaverilleen, etsii liittolaisia.
- **Itsensä väheksyjä** vähättelee aihetta ja omia kykyjään.
- **Ylimielinen** ei ole kiinnostunut ryhmän toiminnasta tai muista pilkeläisistä.





## MALMIN PILKESOPPA

### Ainekset

*2 kg porukkahenkeä potaatteina*

*3 l elämänvettä*

*pari kolme kuutiota akkojen kotkotusta*

*60 % perusjätkiä*

*40 % erilaisuutta*

*parinkymmenen pippurin verran stadin slangia*

*1 kg porkkanoita tuomaan värikkyttä ja terävyyttä*

*pari purjoa pitkinä puheina*

*lanttuja, jotka leikkaavat*

Aloita käristämällä perusjätkät erilaisuudessa.

Lisää loput ainekset vuoron perään elämänveteen porisemaan. Mausta stadin slangilla. Anna hautua kypsäksi. "Siitä se soppa syntyy!"

*Malmin Pilkesopan resepti on syntynyt  
Helsingin Malmin Pilkeporukassa.*



**”Täällä saa pamlata ja kuunnella mitä muut pamlaa...  
Tsiikaa mitä muut on mieltä näistä asioista.”**

Aulis 66 v

## 7.

### Pilkeohjaaja on yksi pilkeläisistä

Ammatti-identiteetti rakentuu työntekijän suhteesta työhönsä ja itseensä. Pilkeohjaajan suhde pilkeläiseen perustuu monenlaisia elämäntapoja kunnioittavaan kumppanuuteen. Pilkeohjaaja ei tiedä pilkeläistä paremmin, mikä hänelle on hyväksi ja päinvastoin. Ammatti-identiteetiltään pilkeohjaaja on samaan aikaan ryhmän ohjaaja ja ryhmän jäsen, yksi pilkeläisistä. Pilkeporukassa kaikki ovat samanarvoisia – myös pilkeohjaajan elämäntarina on läsnä joko sanallisesti tai sanattomana.

Pilkeohjaajan ammatti-identiteetti noudattaa ikäeettisen päihdetyön periaatteita. Työn onnistuminen edellyttää sitä, että pilkeohjaaja uskaltaa astua perinteisen ammatillisuuden suojasta pois. Pilketyön ydin on ihmisen kohtaamisessa ja vierellä kulkemisessa.

Päihdeongelmien kanssa kamppailevien ikääntyneiden kohtaaminen aidosti onnistuu vain ylittämällä meidän ja heidän välinen kuilu. Myös pilkeläinen on oman elämänsä paras asiantuntija. Ikääntyneenä hän on oppinut kohtaamaan monenlaisia ongelmia, selviytymään niistä tai elämään niiden kanssa. Hän ei kuitenkaan selviä yksin vaan tarvitsee tukea.

Nämä auttavat jaksamaan pilketyössä:

- esimiehen aito tuki ja kiinnostus pilketyötä kohtaan
- toimiva työnjako työparin kanssa
- jaettu huoli jaksamisesta
- omien rajojen ja tunteiden tunnistaminen
- kyky rentoutua
- rohkeus pyytää apua ja tukea tarvittaessa
- aktiivinen osallistuminen pilketyön foorumeihin, koulutuksiin ja ikääntyneiden päihdetyön verkostokoontumisiin.

#### VAPAAEHTOISET PILKETOIMINNASSA

Pilkevapaaehtoistoimintaa on kehitetty Helsingin Diakonissalaitoksen ja Sininauhaliiton yhteistyönä. Vapaaehtoisia etsitään, löydetään ja valmennetaan pilketoimintaan. Jokaiselle pilkevapaaehtoiselle räätälöidään oma tapa tulla mukaan. Vain pilkevapaaehtoisvalmennus antaa valmiudet sitoutua toiminnan periaatteisiin. Vapaaehtoinen on pilkeohjaajan tavoin yksi pilkeläisistä. Yhteinen kokemus samaan porukkaan kuulumisesta luo pohjaa myös pilkeläisen ja vapaaehtoisen kahdenkeskiselle yhteydenpidolle. Pilkevapaaehtoisuus voi olla pilkeporukassa tai retkillä avustamista, saattoapuna toimimista tai henkilökohtaista kohtaamista ryhmätoiminnan ulkopuolella.

## PILKEOHJAAJAN HUONEENTAULU

Menen luo, luon henkilökohtaisen kontaktin.

Näen ja kohtaan ihmisen juomisen takana, en pullon läpi.

Kutsuni kuuluu: "Tule sellaisena kuin olet, ole mukana omanlaisesti."

Olen ammatti-ihminen ja tasavertainen kanssaihminen.

Olen läsnä ja kuuntelen – viipyillen

Viestitän kosketuksellani välittämistä ja huolenpitoa.

Pidän kiinni, en jätä, en unohda.

Ylläpidän positiivista virettä, iloa ja ihmisarvoa.

Osaan nauraa myös itselleni.

Uskallan astua oman mukavuusalueeni ulkopuolelle.

Saan luvan epäonnistua ja paljastua epätäydelliseksi.

### **Pilketoiminnan vaiheet**

Pilketoiminta aloitettiin Helsingin Diakonissalaitoksen Kotikallion palvelukeskuksessa vuonna 2002. Se oli Sininauhaliiton koordinoiman ”Liika on aina liikaa – ikääntyminen ja alkoholi” -hankkeen Helsingin Diakonissalaitoksen osaprojekti 2005–2011. Toiminnasta tehtiin kumppanuussopimus Helsingin kaupungin ja Helsingin Diakonissalaitoksen kesken vuosiksi 2012–2014. Helsingin kaupungin omaksi toiminnaksi Pilke siirtyi 2015. Pilkeohjaajakoulutuksia on järjestetty Sininauhaliiton Ikääntyneiden päihdetyön (IPT) ja Helsingin Diakonissalaitoksen Pilkeyön toimesta 2010–2015. Koulutukset on toteutettu yhteistyössä Helsingin kaupungin ja Helsingin seurakuntayhtymän kanssa. Pilketoiminta on levinnyt Raumalle 2013 ja Turkuun 2015.

