

NAUHA RY:N VERTAIS- JA VAPAAEHTOISTOIMINNAN
MOTIVOIVAT JA KUNTOUTUMISTA TUKEVAT TEKIJÄT
ASIAKKAIDEN NÄKÖKULMASTA

Anu-Susanna Kallio
Opinnäytetyö, kevät 2017
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK)

TIIVISTELMÄ

Kallio, Anu-Susanna: Nauha ry:n vertais- ja vapaaehtoistoiminnan motivoivat ja kuntoutumista tukevat tekijät asiakkaiden näkökulmasta. Kevät 2017. 45 sivua. Diakonia-ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma. Sosionomi (AMK).

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää vertais- ja vapaaehtoistoiminnan motivoivia ja päihteettömyyttä tukevia tekijöitä. Lisäksi mitkä olivat ne hyväksi koetut asiat jotka nousevat esiin kuntoutujan näkökulmasta. Ajatuksia opinnäytetyöhön sain vuonna 2011 alkaneesta vertais- ja vapaaehtoistoiminnan kehittämishankkeesta. Yhteistyökumppanina oli Pirkanmaalla toimiva yhdistys nimeltään Nauha ry. Yhdistyksen perustoimintaa on vertais- ja vapaaehtoistoiminnan lisäksi työllisyysneuvonta, nuorisotyö, huume-kuntoutus, asumispalvelut, päiväkeskustoiminta sekä erilaiset hankkeet.

Lisäksi opinnäytetyön tarkoituksena oli myös tuoda esille yhdistyksen asiakkaiden näkökulmia toiminnan kehittämiseen ja tuottaa tietoa yhdistykseen toiminnan juurruttamiseksi. Aihetta on lähestytty teoreettisesti kuntoutuksen sekä vertaisuutta ja vapaaehtoistoimintaa koskevan kirjallisuuden kautta. Tutkimus oli määrällinen että laadullinen. Tutkimukseen osallistui kaiken kaikkiaan 20 asiakasta. Kahdeksan heistä vastasi lisäksi puolistrukturoituun haastatteluun. Aineisto analysoitiin sisällönanalyysillä.

Opinnäytetyön tuloksista ilmeni, organisoitu vertais- ja vapaaehtoistoiminta tukee kuntoutumisen etenemistä sekä vertaistoimijan että vapaaehtoisen tukea ja apua vastaanottavan kuntoutujan näkökulmasta. Useat myönteiset merkitykset, kuten päihteettömien päivien lisääntyminen, näkyivät kuntoutumisprosessissa. Vertais- ja vapaaehtoistoiminnalla voidaan tukea kuntoutumista muun muassa osallisuuden lisäämisellä ja elämänlaatuun vaikuttamalla. Saatujen tulosten perusteella voidaan sanoa, että vapaaehtoistoiminta ja vertaistoiminta ovat toimiva tapa vaikuttaa sekä omaan että toisten kuntoutumiseen.

Asiasanat: vapaaehtoistoiminta, vertaisuus, osallisuus, kuntoutuminen

ABSTRACT

Kallio, Anu-Susanna. Peer supports and voluntary work's significance and impact for customers of Nauha ry. Spring 2017. Diaconia University of Applied Sciences. Degree: Bachelor of Social Services.

The purpose of this study was to examine the significance and impact of peer support and voluntary work rehabilitation customers through their personal experiences. The co-operation partner for this thesis was Nauha ry association that operates in Tampere and its neighbour municipalities. The point of departure for this study was a project on peer support and voluntary. The objective of this study was to provide information for the Nauha association and help it to develop and improve the operating model.

The research method used in this thesis was qualitative and quantitative. This was a working life-based research. It was comprised of semi-structured theme interviews and using questionnaires with 20 customers who had participated in rehabilitative work activities. Ten of them were active as volunteer, ten were peer workers. This survey's peers had their own experience of substance addiction. The theoretical framework of this study consisted of volunteering and social inclusion.

The research results showed that peer support and voluntary work support rehabilitation process both from the peers and the rehabilitee's points of view. With peer support and voluntary work, it is possible to support the rehabilitation of intoxicant abuser by affecting his functional ability and quality of life. The results indicate that voluntary work and peer support are an effective way to influence both one's own and others' rehabilitation.

Keywords: voluntary work, peer support, rehabilitee

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 KUNTOUTUS.....	8
3 VERTAIS- JA VAPAAEHTOISTOIMINTA.....	10
3.1. Vapaaehtoistoiminnan määritelmä	10
3.2. Vapaaehtoistoiminta kolmannella sektorilla	15
3.3. Vertaistoiminta.....	15
3.4. Oma-apuryhmät	16
4 NAUHA RY	17
4.1. Organisaation arvot	17
4.2. Vertais- ja vapaaehtoistoiminta Nauha ry:ssä	18
4.3. Sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskus	19
4.4. Vertaisten ja vapaaehtoisten koulutus.....	19
4.5. Vertaisuuden ja vapaaehtoisuuden periaatteet Nauha ry:ssä	20
4.7. Työntekijän ammatillinen lähtökohta	22
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	24
5.1. Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet	24
5.2. Tutkimuskysymykset	25
5.3. Aineiston keruu ja analysointi.....	25
6 MOTIVAATIO	28
7 TUTKIMUKSEN TULOKSET	29
7.1. Vapaaehtoistoiminnan motivoivat tekijät	29
7.2. Kyselyn muuttuvat tekijät.....	30
8 HAASTATTELUISSA ILMENNEET SISÄISET JA ULKOISET MOTIVAATIOIOT	31
8.1. Sisäiset motivaatiot	31
8.2. Ulkoiset motivaatiot	31
9 POHDINTA	34
9.1. Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	36
9.2. Ammatillinen kasvu	37
LÄHTEET	38
Liite 1. Tutkimuksen saatekirje	43
Liite 2. Yksilöhaastattelulomake	44

1 JOHDANTO

Tunnettu suomalainen ilmiö on suomalaisten alkoholinkäyttö, joka on 40 vuoden aikana yli kolminkertaistunut (Karlsson & Österberg 2010, 14–15). Suomen työikäisen väestön alkoholinkäyttö on lisääntynyt pitkällä aikavälillä, vaikka suomalaisten muissa elintavoissa kuten tupakoinnissa ja ruokatottumuksissa on tapahtunut myönteistä muutosta (Päihdetilastollinen vuosikirja 2016, 27). Karkean arvion mukaan noin viidennes alkoholia käyttävistä miehistä ja kymmenisen prosenttia naisista juo viikon aikana riskirajan verran tai sitä enemmän. (Päihdelinkki.fi i.a.)

Suomessa päihdepalvelujen järjestämisestä vastaavat kunnat, jotka voivat tuottaa palvelut itse tai hankkia eli ostaa ne muiden tuottamina, muun muassa järjestöltä, yhdistykseltä tai säätiöltä (Havio, Inkinen & Partanen 2008, 99; Mäkelä & Aalto 2010, 44). Kuntien ja valtion roolit päihdepalvelujen tuottajina vähenivät selkeästi 1990-luvun puolivälistä. Kunnat siirtyivät enenevästi palvelujen tilaajan eli ostajan rooliin. Järjestöt ovat tuottaneet sekä avo- että laitospalveluina päihdehuollon erityispalveluja, ja 2000-luvun alussa yli puolet päihdehuollon erityispalveluista on tuotettu järjestöpohjaisesti. (Kaukonen 2005, 312–313.)

Kunnan oma päihdestrategia määrittelee, kuinka päihdepalvelut kussakin kunnassa käytännössä järjestetään (Päihdepalvelujen laatusuosituksen 2002, 28). Tampereen kaupungin päihdepoliittisen suunnitelman mukaan Tampereen seudulla toimivilla järjestöillä ja seurakunnilla on vakiintuneita päihdeettömyyden tukemiseksi suunnattuja palveluita. Myös vapaaehtoistoiminnalla ja vertaistukiryhmillä on merkittävä tehtävä kunnan päihdepalvelujärjestelmän tukena. Tamperelaisten mielenterveyspalvelut järjestetään tilaaja-tuottajamallin mukaisesti. Kaupungin oman tuotannon lisäksi Pirkanmaan sairaanhoitopiiri, yritykset ja järjestöt tuottavat palveluita tamperelaisille. (Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2014–2017, 22)

Palveluiden tuottajien lisäksi järjestöt toimivat vapaaehtoistoiminnan mahdollistajina, vertaistoiminnan kehittäjinä, oman erityisalueensa asiantuntijoina sekä aktiivisina edunvalvojina ja vaikuttajina (Niemelä 2003, 4–5). Järvikosken ja

Härkäpään (2011) mukaan kolmannella sektorilla ja sen järjestämällä vapaaehtois- ja vertaistoiminnalla onkin aktiivinen ja viime vuosina kasvanut rooli kuntoutuksen toteutuksessa (Järvikoski & Härkäpää 2011, 54). Järjestöjen apu on tarpeen. Samaan aikaan kun maailma tuntuu pyörivän taloudellisen ajattelun ympärillä, järjestöjen pitäisi edustaa taloudellisista arvoista vapaata epäitsekyyttä ja löytää yhteiskunnasta kadonnutta välittämistä. Järjestöjen toivotaan kannattelevan ihmisyyttä, solidaarisuutta ja vapaaehtoisuutta. (Lund 2006, 7, 20–21.)

Suomessa on jo pitkään toiminut erilaisia vertaistukeen ja vapaaehtoisuuteen perustuvia ryhmiä, kuten AA-ryhmiä ja mielenterveyskuntoutujien vertaisuuteen perustuvia yhdistyksiä. Potilas-, vammais- ja asiakasjärjestöissä vapaaehtoisuus, vertaistuki sekä jäsenistön osallistuminen toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen on ollut merkittävässä roolissa (Hietala & Rissanen 2015, 7).

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia Nauha ry:n vertais- ja vapaaehtoistoiminnan motivoivia ja kuntoutumista tukevia tekijöitä asiakkaiden näkökulmasta. Opinnäytetyön yhteistyökumppanina on Tampereella ja sen lähikunnissa, Kangasalla, Valkeakoskella, Mänttä-Vilppulassa, Ylöjärvellä sekä Lempäälässä toimiva yhdistys nimeltään Nauha ry. Yhdistyksen organisoimaa toimintaa arvioidaan ja kehitetään mukana olevien päihde- ja mielenterveyskuntoutujien kokemusten pohjalta.

Ajatus opinnäytetyöstä tuli Nauha ry:n (entinen Pirkanmaan Sininauha ry) vuonna 2011 alkaneesta vertais- ja vapaaehtoistoiminnan kehittämishankkeesta. Hankkeen tarkoituksena on yhdistyksen vapaaehtoistoiminnan juurruttaminen, mallintaminen sekä kehittäminen. Toiminnan vaikutuksia on aiemmin arvioitu muun muassa sosiaalisen kirjanpidon avulla. Opinnäytetyön tavoite on tuottaa tietoa yhdistyksen toiminnan kehittämiseksi. Myös vapaaehtoistoiminnalle pyritään saamaan pysyvä ja toimiva rakenne Nauha ry:ssä. Kehittämishankkeen rahoittajana on Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus (STEA). STEA hallinnoi Veikkaus Oy:n pelituotoista myönnettäviä avustuksia. Avustukset kohdistuvat sosiaali- ja terveystieteiden yleishyödyllisiin, terveyttä ja hyvin-

vointia edistäviin hankkeisiin (stea.fi). Avustuskeskus oli aiemmalta nimeltään Raha-automaattiyhdistys.

2 KUNTOUTUS

Kuntoutus on toimintaa, joka auttaa kuntoutujaa selviytymään mahdollisimman itsenäisesti ja itseä tyydyttävällä tavalla omassa arjessa ja elinympäristössä. Kuntoutuksen tavoitteena on edistää sairaan, vammaisen tai vajaatoimintakykyisen ihmisen toimintakykyä, itsenäistä selviytymistä, hyvinvointia, osallistumismahdollisuuksia ja työllistymistä. Kuntoutusta on erilaatuista, osa on lakisääteisiä. (kuntoutusportti.fi.)

Usein päihdeongelmista kärsivä asiakas on osallistunut erilaisiin kuntoutusjaksoihin. Näitä ovat muuan muassa lääkinällinen kuntoutus, joka tähtää fyysisen toimintakyvyn palauttamiseen kuten tuki- ja liikuntaelinsairauksissa sekä toimintakyvyn ylläpitämiseen. Myös pitkäaikaistyöttömiä aktivoidaan paljon kuntouttavan työtoiminnan kautta. Se on myös lakisääteinen kuntoutusmuoto.

Ammatillisessa kuntoutuksessa työeläkelaitokset sekä Kansaneläkelaitos järjestävät ammatillista kuntoutusta ansiokyvyn parantamiseen. Sitä on mahdollista saada myös työ- ja ansiokyvyn olennaisen heikentymisen perusteella. Kuntoutuspsykoterapia on mahdollista silloin kun työ- tai opiskelukyky on mielenterveyden häiriön vuoksi uhattuna. Sosiaalisessa kuntoutuksessa pyritään tukemaan vaikeasti syrjäytyneiden henkilöiden paluuta yhteiskunnalliseen osallisuuteen vahvistamalla kuntoutettavan sosiaalista toimintakykyä ja sosiaalisen vuorovaikutuksen edellytyksiä. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus.fi).

Kuntoutuminen on yksilöllinen muutosprosessi, joka etenee itse asetettujen tavoitteiden ja omien voimavarojen mukaan (Mielenterveyskeskusliitto.fi.) Kuntoutuja voi olla kuka tahansa, jolla on tarvetta lisätä tai ylläpitää fyysistä tai psyykkistä toimintakykyään. Kuntoutuja on pääroolissa ja pääsääntöisesti ammattilainen on tukemassa (Kuntoutumistalo.fi). Päihdekuntoutuksessa asiakkailla on joko alkoholi- tai lääkeriippuvuus tai he voivat olla sekä monipäihderiippuvaisia että opiaattiriippuvaisia. Päihdekuntoutuksen tavoitteena on asiakkaan vapautuminen riippuvuuskierteistä sekä elämänhallinta- ja selviytymiskeinojen lisääminen (A-klinikka.fi).

Tampereella päihdehoidon avokuntoutus on intensiivistä päiväkuntoutusta tai asiakas osallistuu useita kertoja viikossa kuntoutusryhmään. Avokuntoutus hankitaan järjestöiltä ja yksityisiltä palveluntuottajilta (Tampere.fi. 2017).

Nauha ry:n päihdekuntoutus perustuu hoito- ja kuntoutussuunnitelmaan, joka sisältää ne tavoitteet ja keinot, joiden avulla asiakas voi saavuttaa riittävän elämänhallinnan ja toimintakyvyn. Asumispalvelulyksiköissä on sekä päihteetöntä että päihteellistä asumista. Päihteetöntä asumisessa tuetaan päihteettömyyteen, tukikeinoina esimerkiksi kuntoutussuunnitelma, johon asiakas sitoutuu. Päihteellinen asuminen on vastaavasti asunto ensin-periaatteella toimivaa. Sen ideologian perustana on ajatus asunnosta perusoikeutena ja ihmisten tasaveroisuuden mittarina. Keskeisiä teesejä ovat asunnottomuutta kokeneiden ihmisarvon tunnustaminen sekä heidän itsemääräämisoikeutensa kunnioittaminen. Se näkyy esimerkiksi siinä, että asiakkaalle ei luoda ennakkoehtoja kuten esimerkiksi vaatimusta päihteidenkäytön lopettamisesta tai muiden elämäntapojen muutoksesta. (Nauha ry 2017.)

3 VERTAIS- JA VAPAAEHTOISTOIMINTA

Seuraavissa alaluvuissa avaan käsitteitä vertais- ja vapaaehtoistoiminnasta. Ensimmäisenä käsittelen vapaaehtoistoiminnan määritelmän, sillä se on kattavampi käsite kuin vertaistoiminta. Vertaistoiminta on vapaaehtoistoiminnan alalaji (Hietala ym. 2015 4).

3.1. Vapaaehtoistoiminnan määritelmä

Vapaaehtoistyön synonyyminä käytetään termiä vapaaehtoistoiminta. Vapaaehtoistyö on vastinpari palkkatyölle. Vapaaehtoistoiminta on taas käsitteenä enemmän kuin palkaton työ. Esimerkiksi lähimmäisen tukemista vaikka kriisissä läsnäololla ei voida rinnastaa työhön. Vapaaehtoistoiminta on kattavampi käsite ja vapaaehtoistyön voidaan katsoa sisältyvän siihen. (Puumalainen & Rissanen 2016, 2.)

Suomalainen hyvinvointivaltio on syntynyt erilaisten liikkeiden, valtiollisten instituutioiden sekä yhdistysten vuorovaikutuksessa (Harju ym. 2001, 32). Vapaaehtoistoiminta nähdään usein sosiaali- ja terveysalan järjestöjen toiminnaksi. Alan järjestöissä syntyy parhaimmillaan kokonaisuus, kun ammatillinen erityisosaaminen ja vapaaehtoistojen mahdollistama tuki, tekeminen sekä uudet ihmissuhteet yhdistyvät. (Kananaja ym. 2007, 282–284.)

Vapaaehtoistoiminta vakiintui 1980-luvulla järjestöjen sanastoon. Kyseessä ei ole siis palkkatyö eikä työstä lainkaan. Kansainvälisesti käytettynä termi vapaaehtoistyö (voluntary work, frivilligt arbete) painottaa tekemisen tärkeyttä. Se ei ole ”harrastelua” vaan yhtä arvokasta kuin palkkatyö. (Porkka 2009, 60.)

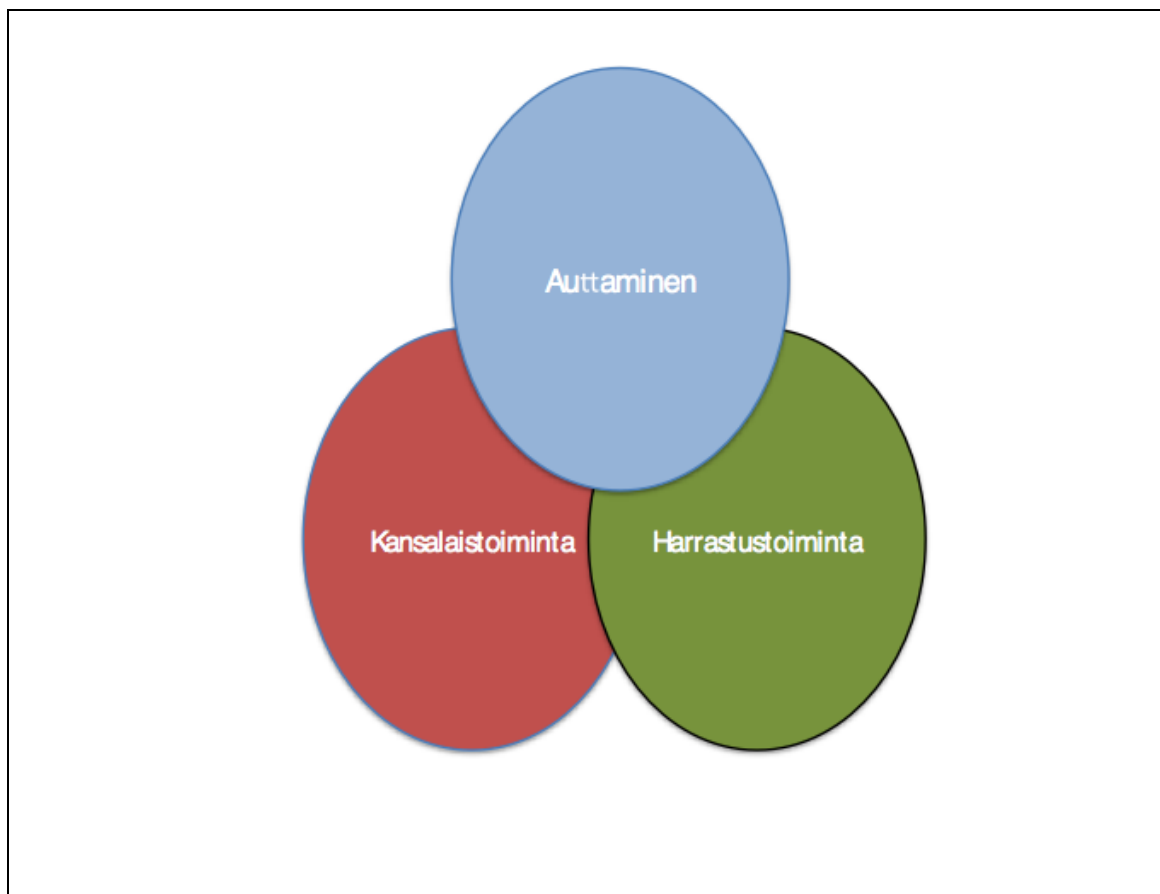
Suomalaisten mielikuvat vapaaehtoistoiminnasta ovat hyvin monipuolisia ja positiivisia. Sanasta vapaaehtoistoiminta tulee useimmille (34 %) spontaanisti mieleen jokin kohde tai järjestö. Yksittäisistä järjestöistä mainitaan selvästi useimmin Suomen Punainen Risti. Myös vanhusten, lasten ja nuorten hyväksi tehtävä toiminta sekä liikunta mainitaan usein. Vapaaehtoistoiminta herättää suomalaisissa miellelyhtymiä auttamiseen ja hyväntekeväisyyteen yleensä. Keskeisiä

elementtejä mielikuvissa ovat myös palkattomuus ja hyväksi koetun asian edistäminen. (Kansalaisyhteiskunta 2016.) Suomalaisten into vapaaehtoistoimintaan on kansainvälisesti verrattuna kiitettävän korkealla tasolla. 40 % yli 10-vuotiaista suomalaisista on viimeisen vuoden aikana osallistunut vapaaehtoistoimintaan. (Soste 2016.)

Vapaaehtoistoiminta on yksilön omasta halusta ja toiveesta kumpuavaa tasarvoista toimintaa toisten ja oman elämänlaadun parantamiseksi. Tavoitteena on toisen ihmisen auttaminen ja tukeminen elämän eri vaiheissa. Vapaaehtoisuus tarjoaa usein kokemuksia kumppanuudesta ja sosiaalisuudesta. Vapaaehtoistoiminnasta saattaa muodostua usein elämäntapa. Tätä kautta toiminnalla on laaja yhteiskunnallinen merkitys. (Hiilamo & Hiilamo 2007, 116–119.)

Vapaaehtoistoiminta ei myöskään voi toimia ilman raha- tai työntekijäresursseja (Moilanen & Väänänen 2007, 13; Salomaa 2008, 53–55). Ammatillisuuden ja ei-ammattillisuuden yhteydessä puhutaan usein ammattipätevyydestä ja arkipätevyydestä. Vaikka vapaaehtoiselle ei makseta palkkaa, niin esimerkiksi matkakorvauksia voidaan kuitenkin maksaa (Anttila 2013, 29).

Lauri Anttilan mukaan William Beveridge kirjoitti vuonna 1948 vapaaehtoistoiminnasta raportin, joka tunnustetaan yhdeksi vapaaehtoistoiminnan historian merkittävimmistä raporteista. Raportissaan Beveridge kuvailee vapaaehtoistoiminnalle kaksi hyvin erilaista motivaatiota. Ensimmäisen motivaation alkuperä on toisaalta henkilön itsensä kokemassa tarpeessa suojautua epäonnea vastaan, toisaalta ymmärryksessä, että kaikilla muillakin on sama tarve. Auttamalla toisia ihmisiä, voi auttaa myös itseään. Toinen motiivi kumpuaa sosiaalisesta omastatunnosta eli tunteesta, joka saa materiaalisesti hyvin voivat ihmiset henkisesti epämukavuusalueelle niin kauan, kuin muilla yhteisön jäsenillä asiat ovat heitä huonommin. (Anttila, 2003. 29.)



KUVIO 1. Vapaaehtoistoiminnan kolme eri näkökulmaa (Rochester ym. 2010, 15)

Kuviossa 1 kuvatun mallin ensimmäinen näkökulma, auttaminen, on näkökulmista perinteisin ja perustuu palkattomaan palveluun tai apuun, jota tarjotaan sitä tarvitseville ihmisille (Anttila 2013, 30). Kansalaistoiminnan näkökulmassa nostetaan esille vertaistukitoiminta ja erilaiset aktivismin muodot, korostaen yhteistä toimintaa ja kokemusten jakamista. Vahva kansalaistoiminnan merkitys näkyy siten, että toimintaa organisoidaan pienissä ryhmissä ja yhdistyksillä on merkittävä rooli organisoinnissa. (Anttila 2013, 30-31.) Kolmas näkökulma eli harrastaminen on vakavasti otettava, itselle tai toiselle hyötyä tuottava vapaaehtoistoiminnan ilmenemismuoto (Anttila 2013, 31).

Vapaaehtoistoiminnan kehittämisen ajankohtaiset ja yleiset tavoitteet (Pessi, 2011,27)

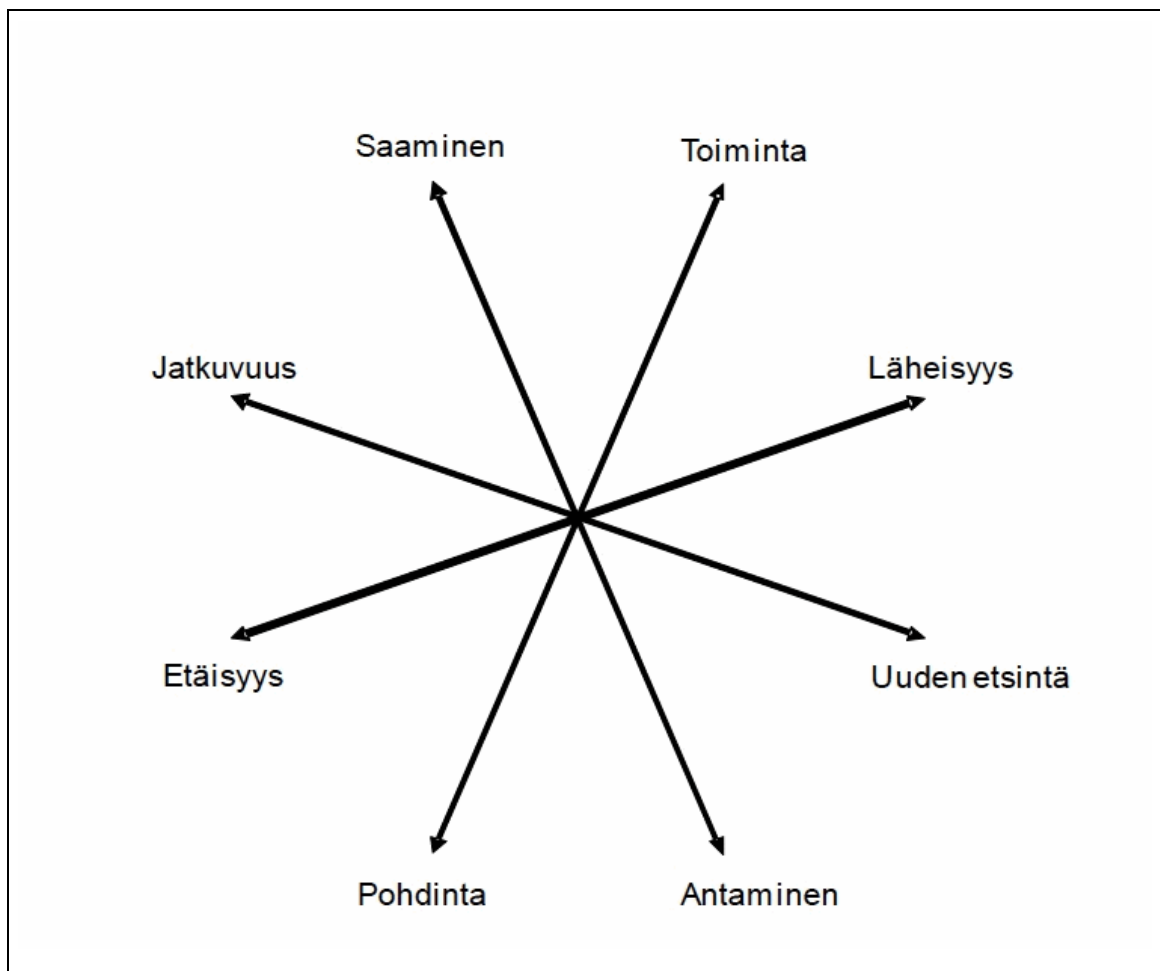
Vapaaehtoistoiminta on inklusiivista; vapaaehtoistoiminta on jokaisen oikeus ja se kumpuaa vapaasta tahdosta

Toiminta on kaksisuuntainen prosessi: toiminta ei ole lahja ylhäältä alas vaan vastavuoroista vaihtoa ja yhdessä tekemistä

Vapaaehtoistoiminta tarjoaa erityisen lisän; toiminta ei paikkaa palkattua työtä vaan täydentää erityisluonteellaan eri sektoreja ja tuo lisäarvoa yhteiskuntaan

Vapaaehtoisuus voimaannuttaa; toiminta mm. opettaa tietoja ja taitoja sekä tuo itsevarmuutta

Vapaaehtoistoiminnalla on vaikutus; toiminta vaikuttaa sekä paikallisesti että laajemmin. Toiminnan vaikutus on sosiaalista, kulttuurista, taloudellista ja ekologista.



KUVIO 2. Vapaaehtoismotivaation timanttimalli (Yeung 2005b, 107) eli motivaatiokartta

Kuviossa 2 vapaaehtoismotivaation timanttimalli kuvaa vapaaehtoismotivaation ilmiötä yleisellä tasolla. Mallista voi nähdä kaksi metaulottuvuutta: itseään päin ja itsestä pois. Ulottuvuudet eivät kuvaa välttämättä vapaaehtoisen altruistisia tai egoistisia motivaatioita, eikä ulottuvuuksia voi mitenkään arvottaa toisiinsa nähden. Ulottuvuudet ovat vuorovaikuttisia keskenään ja yksittäisen vapaaehtoisen motivaatiota voivat selittää yhtäläillä itseen päin kuin itsestä poispäin suuntautuvat ulottuvuudet. Timanttimalia käyttämällä voidaan saada kokonaiskuva vapaaehtoistoimijan sen hetkisistä motiiveista ja suuntautuneisuudesta. (Yeung 2005b, 108.)

3.2. Vapaaehtoistoiminta kolmannella sektorilla

Kolmannen sektorin synonyymeistä yksi on vapaaehtoissektori. Rönnerbergin määritelmän mukaan kolmas sektori on sosiaalinen yhteisö, jonka tekeminen ja toiminta pohjautuu arkisista ja kokemukseen perustuvista tilanteista omakohtaiseen tietoon ja osaamiseen. Kolmannen sektorin keskeinen periaate on vapaaehtoisuus. (Rönnerberg 1999, 97–98.)

Kansalaisjärjestöillä on tärkeä rooli heikommassa asemassa olevien ja esimerkiksi mielenterveys- ja päihdeongelmista kärsivien tukijoina sekä heidän etujensa ajajina. Yhteiskunnan näkökulmasta kansalaisaktiivisuus voi synnyttää sosiaalista pääomaa, jolla voidaan edistää terveyttä, toimintakykyä ja sosiaalisuutta. Se tuottaa selkeästi taloudellisia hyötyjä ehkäistessään ja vähentäessään sairauksia ja sosiaalisia ongelmia sekä niihin kohdistuvaa palvelutarvetta. (Puumalainen & Rissanen 2016, 6-7.)

3.3. Vertaistoiminta

Laajasti määriteltynä vertaistuki tarkoittaa inhimillistä vuorovaikutusta, jossa yksilöt keskustelevat omasta elämäntilanteestaan. Varsinaisesti vertaistuki määritellään organisoiduksi toiminnaksi, jossa samanlaisissa tilanteissa olevat tai samantyyppisiä ongelmia tai saman sairauden omaavat jakavat kokemuksiaan (Puumalainen & Rissanen 2016, 4). Vertaisryhmätoiminnan ydin lähtee siitä, että ihmisellä on omia sisäisiä voimavaroja, jotka voidaan saada käyttöön vertaistuen avulla (Laatikainen 2016, 4.) Käytännössä toiminta voi olla esimerkiksi keskusteluja, joista voi löytää itsellekin arjessa selviytymistä helpottavia tekijöitä.

Vertaistoiminta on yksi vapaaehtoistoiminnan muodoista. Vertainen voi olla vapaaehtoinen, mutta vapaaehtoinen ei välttämättä ole vertainen. Vertainen tarkoittaa ihmistä, joka on kokenut samoja asioita ja on tai on ollut samankaltaisessa tilanteessa kuin autettava. Vertaiset ovat ihmisiä, joilla on jokin yhteinen kokemus, ongelma tai sairaus ja voivat siksi saada toisiltaan erityistyyppistä

tukea, jota muut auttamistahot eivät pysty antamaan. Vertaistoiminnan tarkoitus on antaa toiselle vertaiselle tukea, apua, neuvoja, uskoa ja toivoa. Käytännössä toiminta voi olla esimerkiksi keskusteluja, joista voi löytää itsellekin arjessa selviytymistä helpottavia tekijöitä.

Vertaistoiminnassa ihmiset ovat toinen toisilleen esimerkkejä selviytymisestä ja muutoksen mahdollisuudesta. Vertaistuella tarkoitetaan kahden tai useamman henkilön, joilla on samoja elämäkokemuksia, välistä vuorovaikutuksellista toimintaa. Vertaistukiryhmässä perustuu toisten tukemiseen, kokemusten sekä tietojen vaihtoon ja aktiiviseen kuunteluun. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2015.)

3.4. Oma-apuryhmät

Vertaistukiryhmiä kutsutaan myös nimellä oma-apuryhmät. Oma-apuryhmien suosio perustuu sen hyödyllisyyteen moniin eri elämäntilanteisiin ja monenlaisille ihmisille. Vertaistukiryhmiin kiinnittyminen päihdehoidon aikana sekä osallistuminen hoidon jälkeen on merkityksellistä hoidon tulosten pysyvyydessä eli päihitteettömyyden ylläpitämisessä. Vertaistukiryhmien voidaan nähdä myös parantavan hoidon tuloksia. Myös kansantaloudellisesti vertaistukiryhmillä on tärkeä merkitys; ne voivat vähentää päihdehoitojärjestelmän kustannuksia vähentämällä asiakkaiden riippuvuutta virallisista palveluista kuitenkin haittaamatta niiden tuloksia. (Kotovirta 2012, 68-69.) Oma-apuryhmän toimintaa voi kuvata myös osallistavana vapaaehtoistoimintana. Se mahdollistaa asiakkaan osallistumisen esimerkiksi vapaaehtoisen ohjaamaan ryhmään. Ryhmässä voi olla, ilman että kokee olevansa sen jäsen. Osallistaminen onnistuu kun asiakas tuntee että hän voi tehdä elämästään itsensä näköisen. (Laatikainen 2010, 7).

4 NAUHA RY

Nauha ry on vuonna 1961 perustettu seutukunnallinen yhdistys, jolla on toimintaa pääsääntöisesti Pirkanmaalla. Aiemmalta nimeltään yhdistys on Pirkanmaan Sininauha ry. Palkkasuhteessa vuonna 2016 oli keskimäärin 201 henkilöä, liikevaihdon ollessa vuositasolla n. 7 MEUR.

Yhdistys toimii päihderiippuvuuksista vapaan elämäntavan puolesta tukemalla ja auttamalla eri syistä syrjäytyneitä ihmisiä ja heidän läheisiään. Perustoimintaa ovat asumispalvelut, huume kuntoutus, maahanmuuttotyö, päiväkeskus- ja hanketoiminta. Kaikki palvelut on pyritty tekemään asiakkaille helpoksi saavuttaa ja edullisiksi, mahdollisuuksien mukaan maksuttomiksi.

Asiakkaiden perusoikeuksien puolustaminen on tärkeä osa Nauhan asiakastyötä. Nauhan asukkaiden ja muussa toiminnassa olevien ihmisten elämään kuuluu elämästä nauttiminen ja omien vahvuuksien tuettu etsiminen. Nauhan yksiköiden elämisessä näkyy yhteenkuuluvuus ja toisten erilaisuuden hyväksyminen (Toimintakertomus 2016). Osallisuus voidaan määritellä ”kokemisen, kuuluminen ja mukanaolon tunteeksi”, johon kuuluu olennaisesti työn tekeminen, osallistuminen ja vaikuttaminen omassa yhteisössä ja laajemmin ajateltuna suomalaisessa yhteiskunnassa (Harju 2005, 69).

4.1. Organisaation arvot

Nauha ry:n arvot konkreettisesti:

Arvot ovat periaatteet, joiden mukaan yhdistys toimii. Yhdistyksen arvot ovat sekä merkityksellisiä että tärkeitä kaikille toiminnassa mukana oleville ihmisille. Nauha ry:n arvot ovat ammatillisuus, yhteisöllisyys ja henkisyys. (Nauha ry 2016.)

Ammatillisuus Nauha ry:ssä tarkoittaa positiivista palveluasennetta ja moniammatillisuutta. Koulutus ja kouluttautuminen varmistavat ja tuottavat ammatil-

lisuutta. Nauhalla myös vertaisuus on merkittävä tapa tuottaa osaamista. Yhteisöllisyys on Nauha ry:n säännöissä. Nauha korostaa toiminnassaan ihmisiä tukevien yhteisöjen syntymistä ja toimintaa. Käytännössä se tarkoittaa toimintatapaa, jossa asiakkaat ja muut sidosryhmät otetaan mukaan toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Yhdistys myös kouluttaa työntekijöitään yhteisölliseen toimintaan. (Toimintasuunnitelma 2017.)

4.2. Vertais- ja vapaaehtoistoiminta Nauha ry:ssä

Vertais- ja vapaaehtoistoiminnalla on merkittävä osuus Nauhan toiminnassa (Pirkanmaan Sininauha 2012a). Vertais- ja vapaaehtoistoiminta on kuulunut yhdistykseen sen historian alusta alkaen, mutta vielä viime vuosiin asti toiminta on ollut kuitenkin lähes organisoimatonta. Nykyisin yhdistyksessä toimii STEA:n Ak -rahoitteinen vertais- ja vapaaehtoistoiminta, joka hankkeena käynnistyi vuoden 2011 alusta. Sen myötä vertais- ja vapaaehtoistoimintaa organisoidaan ja kehitetään. Yhtenä keskeisenä tavoitteena on saada vapaaehtoistoiminnalle Nauhassa pysyvä ja toimiva rakenne sekä juurruttaa se yhä vahvemmin osaksi yhdistyksen eri toimintayksiköiden toimintaa. (Kallio 2012, Vapaaehtoistoiminnan strategia.)

Toiminnan tarkoituksena alkuvuosina oli kartoittaa vapaaehtoistoiminnan tarve Nauha ry:n eri toimipisteissä, saada mukaan uusia vapaaehtoisia, kouluttaa uusia sekä nykyisiä vapaaehtoisia ja perehdyttää yhdistyksen omia työntekijöitä toimintaan. Vertais- ja vapaaehtoistoiminnan kehittämistyön yhtenä tarkoituksena on ollut myös luoda Nauhan vertais- ja vapaaehtoistoiminnalle näkyvyyttä sekä verkostoitua alueen muiden vapaaehtoistyötä tekevien tahojen kanssa. (Koivumäki 2011.) Yhteistyössä muiden yhdistysten kanssa ollaankin jo varsin hyvällä mallilla ja myös esimerkiksi vertais- ja vapaaehtoistoiminnan peruskursseja on yhdistyksessä pidetty useita kymmeniä.

4.3. Sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskus

Toiminta saa Sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskuselta eli STEA:lta kohdennettua toiminta-avustusta (Ak). Avustuspäätöksen perusteluissa avustusta esitetään käyttötarkoituksen mukaiseen toimintaan ohjeellisen avustussuunnitelman mukaisesti. Toiminnasta ja sen vaikutuksista raportoidaan vuosittain rahoittajalle. Lisäksi joka vuosi haetaan seuraavan vuodelle rahoitusta. Esitys perustuu avustushakemukseen ja siihen liittyviin mahdollisiin tarkennuksiin. Toiminnan on oltava avustustoiminnan linjausten ja toimeenpanosuunnitelman mukaista. Harkinnassa otetaan huomioon valvonta- ja seuranta-toimista saadut tiedot sekä toimintaympäristöä käsittelevä tieto. (Stea.fi.)

Vertais- ja vapaaehtoistoiminnan hankkeessa työskentelee hankevastaava sekä koordinaattori, jonka työnkuvaan kuuluu muun muassa vapaaehtoistoiminnan edistäminen ja käynnistäminen, vapaaehtoistoiminnasta tiedottaminen sekä vapaaehtoistoiminnan verkostojen luominen. Toiminnasta ja sen vaikutuksista raportoidaan vuosittain rahoittajalle. Lisäksi joka vuosi haetaan seuraavalle toimintavuodelle rahoitusta.

Yhdistyksen vertais- ja vapaaehtoistoiminnasta vastaavan kahden työntekijän lisäksi yhdistyksen sisällä toimii vertais – ja vapaaehtoistoiminnan ohjausryhmä. Siihen kuuluvat hankkeen työntekijöiden sekä yhdistyksen toiminnanjohtajan lisäksi yksiköiden yhdyshenkilöiksi valitut vapaaehtoiset ja vertaiset. Ohjausryhmän tärkeä tehtävä on toiminnan suunnittelun ja yhteisen kehittämisen rinnalla toimia vastavuoroisen informaatiokulun mahdollistajana. Toiminnan sidosryhmiä ovat STEA, vapaaehtoiset, vertaiset sekä Pirkanmaan alueen kunnat ja kuntalaiset ja päivätoimintakeskuskävijät.

4.4. Vertaisten ja vapaaehtoisten koulutus

Nauha ry järjestää vertais- ja vapaaehtoistoiminnan peruskoulutuksia. Koulutukset ovat kokemuksen mukaan tehokas tapa saada uusia vapaaehtoisia ja vertaisia toimintaan mukaan ja toisaalta koulutuksilla on voitu motivoida heitä,

jotka ovat jo olleet toiminnassa mukana. Koulutukset ovat myös tapa osoittaa, että vertais- ja vapaaehtoistoimintaa arvostetaan ja siihen panostetaan Nauhassa.

Koulutuksilla on myös tärkeä rooli yhdistyksen toiminnan markkinoijana. Koulutus ja koulutusmateriaali on laadukasta ja ajanmukaista. Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori kehittää kursseja koko ajan kursseilla kerättävän palautteen avulla. Koulutuksia toteutetaan säännöllisesti ja suorittamastaan koulutuksesta saa todistuksen.

4.5. Vertaisuuden ja vapaaehtoisuuden periaatteet Nauha ry:ssä

AK- rahoitteen vertais- ja vapaaehtoistoiminnan strategian mukaan toimiminen on luonut hyvät raamit ja periaatteet työskentelylle. Vertais- ja vapaaehtoisuus-toiminta on omatoimista toimintaa toisen ihmisen, yhteisön, yhdistyksen tai järjestön hyväksi ilman aineellista palkkaa. Toiminta perustuu ulkopuolelta ilmaistuun autettavien tarpeeseen ja/tai itsestä lähtevään haluun olla aktiivinen, vaikuttaa omaan ja ympäröivään elämään. Vertais- ja vapaaehtoistoiminta on jollain tavoin jonkin organisaation kautta tapahtuvaa tai sen mahdollistamaa, tiedostettua auttamis- ja tukitoimintaa. (Kallio 2012, Vapaaehtoistoiminnan strategia.)

Vapaaehtoistoimintaan liittyy seuraavat piirteet:

- toimiminen omasta halusta ja motivaatiosta
- ilman pakkoa
- ilman velvollisuudentunnetta
- toiminnan rahallinen palkattomuus

Vertais- ja vapaaehtoistoiminnan periaatteet:

Nauha ry:ssä noudatetaan seuraavia vertais- ja vapaaehtoistoiminnan periaatteita. Ne on kirjattu kun vertais- ja vapaaehtoistoiminnan strategia luotiin vuonna 2012.

Tasa-arvoisuus. Kaikki osapuolet kohtaavat tasa-arvoisina, joskin erilaisina. Jokaista mukana olevaa arvostetaan. Jokainen hyväksytään omana itsenään. Jokaisen tietoja ja taitoja tarvitaan ja niitä käytetään yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi.

Vastavuoroisuus. Jokainen toimintaan osallistuva tuo vuorovaikutukseen oman panoksensa. Toiminnan tavoitteena on tuottaa hyvää mieltä kaikille siihen osallistuville.

Ei-ammattillisuus. Pyritään löytämään toimintaan tulevalle hänen tieto-taitoaan vastaavia tehtäviä, kuitenkin niin, ettei vapaaehtoinen tai vertainen tee palkattujen työntekijöiden töitä. Vertaista tai vapaaehtoista voidaan valmentaa tehtäväänsä toimintaan perehdyttävän koulutuksen avulla. Tärkeintä on henkisen tuen ja oman aikansa antaminen toiselle ihmiselle tai yhteiseksi hyväksi. Vertainen tai vapaaehtoinen tuo toimintaan uuden, turvallisen ihmissuhteen ja sen mukana omat taitonsa, elämäkokemuksensa ja persoonallisuutensa.

Suvaitsevaisuus. Vapaaehtoinen tai vertainen kunnioittaa ja hyväksyy ihmisten erilaiset taustat ja mielipiteet. Vapaaehtoinen tai vertainen ei tuputa omia käsityksiään, ei tuomitse eikä pyri vaikuttamaan toisten käsityksiin. Vapaaehtois- ja vertaistoiminnassa suvaitaan kaikki mukana olevat heidän kansalaisuudestaan, ihonväristään, uskonnostaan tai muista tekijöistä riippumatta.

Vaitiolovelvollisuus ja luottamuksellisuus. Vertais- ja vapaaehtoistoiminta on luottamuksellista toimintaa. Vertainen tai vapaaehtoinen on aina vaitiolovelvollinen eikä levittele toiminnassa saamiaan tietoja asiaankuulumattomalla tavalla. Hän allekirjoittaa vaitiolositoumuksen vertais- ja vapaaehtoistoiminnan työnteki-

jän kanssa. Vaitiolovelvollisuus jatkuu senkin jälkeen, kun henkilö ei enää ole siinä tehtävässä, jossa hän on saanut tiedon luottamuksellisista seikoista.

Autettavan ehdoilla toimiminen. Jokainen ihminen vastaa itse elämästään, tekemisistään, menemisistään ja tulemisistaan. Itsemääräämisoikeus on ihmisen perusoikeus. Vertainen tai vapaaehtoinen ei voi tehdä päätöksiä toisen puolesta, vaan hän toimii rinnalla kulkijana, kuuntelijana ja tukena.

Yhteisöllisyys. Vertainen tai vapaaehtoinen toiminnan kautta osaksi jotain ryhmää ja ihmisten muodostamaa yhteisöä. Vertais- ja vapaaehtoistoiminnan kautta syntyy vapaaehtoisille ja asiakkaille tärkeitä yhteisöjä. Syntynyt yhteisöllisyys on tärkeä osa niin sanotun sosiaalisen pääoman syntymistä ja ihmisten välisen luottamuksen rakentumista. (Kallio 2012, Vapaaehtoistoiminnan strategia.)

Jokaisessa yksikössä vapaaehtoiset ja vertaiset täyttävät tuntilistaa, johon merkitään toiminta ja tehtyjen tuntien määrä. Tuntilistat toimitetaan kuukausittain vapaaehtoistoiminnasta nimetylle työntekijälle, joka siirtää tunnit verkossa olevaan taulukkoon.

4.7. Työntekijän ammatillinen lähtökohta

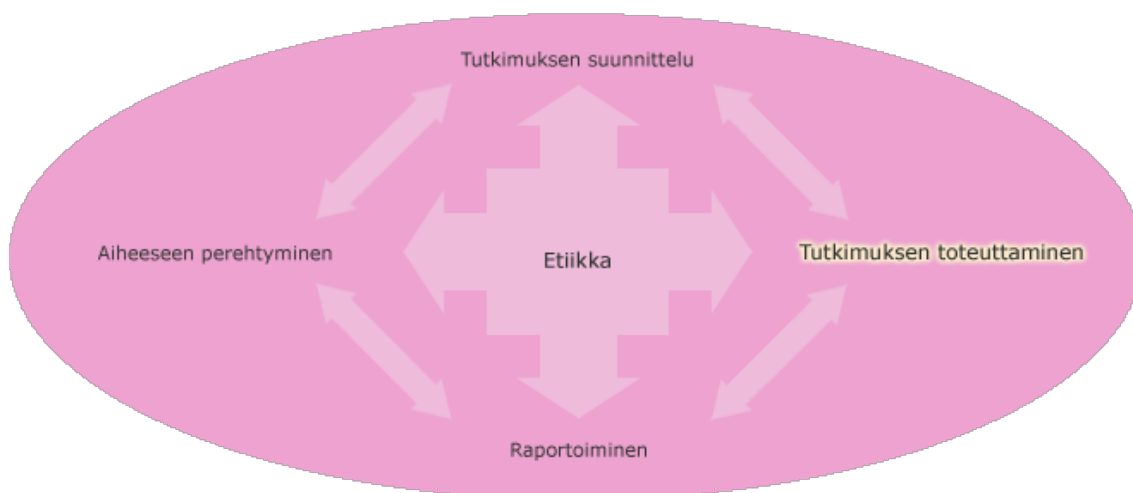
Sosiaalityön ehdoton lähtökohta on tasavertainen kohtaaminen. On pystyttävä vuorovaikutukseen ilman autettavan yläpuolelle asettumista. Auttajan ja autettavan välinen onnistunut vuorovaikutus on myös päihdeongelmaisen parantumisen alun liikkeellepaneva voima. Vuorovaikutuksessa luottamuksen osoittaminen ja ihmisen inhimillinen, tasa-arvoinen, kohtaaminen myötävaikuttavat autettavan itsetunnon kohoamiseen ja omanarvontunteeseen. Itsetunnon kasvaessa ja oman arvon ymmärryksen synnyttyä parantuminen voi alkaa. Asiasta kirjoitti artikkelissaan Riitta Granfelt (Granfelt, R. 2010), joka on tehnyt tutkimustyötä auttamistyöstä, jonka toimintaympäristö on vankila. Sosiaalialan ammattilaisen ja vankilahenkilökunnan vankia kohtaan osoittama luottamus ja kunnioitettava vuorovaikutus saavat aikaan vangin itsetunnon kohentumisen ja tätä kautta psyykkinen parantuminen alkaa.

Auttamistyön ammattilaisen on tiedostettava, että työnsä tekemisessä hän käyttää valtaa suhteessa autettavaan. Auttajan päätöksillä on välitön vaikutus autettavan jokapäiväiseen elämään. (Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet.) Henkilö, joka käyttää valtaansa väärin autettaviin nähden, voi olla itselleen sopimattomassa ammatissa. Auttajalla saattaa olla heikko minäkuva ja hän voi vallankäytöllään pönkittää omaa itsetuntoaan ”rankaisemalla” heikompiosaisia.

Päivätoimintakeskukseen, jossa toimii vertais- ja vapaaehtoistoimintaa, kunta saattaa osoittaa asiakkaita, jotka tarvitsevat elämänhallintaansa tukea tai sosiaalisen suhteiden vahvistamista. Yksinäisyys on hyvinvointivaje kaikissa väestöryhmissä, mutta erityisen merkityksellinen vaje se on huono-osaisten keskuudessa, jotka eivät pysty kompensoidaan tuota vajetta muilta elämänalueilta, kuten perheestä, työstä, harrastuksista saatavalla tyydytyksellä. (Saari 2012, 40.) Sosiaalisten suhteiden vähyyys lisää yksinäisyyden tunnetta. Lisäksi huono-osaisuus on kytköksissä vajeeseen sosiaalisissa suhteissa. Palvelujärjestelmän kannustaminen kansalaisaktiivisuuteen ja yhteisöllisyyteen olisi yksi hyvä keino hyvinvointiyhteiskunnan suuntaan. (Saari 2012, 40.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tutkimuksen toteuttamisen perusta oli aiheeseen perehtyminen. Tutkimuksen suunnittelussa ja toteuttamisessa auttoi kovasti kehittämishankkeen luonteen vuoksi jatkuva aiempi raportointi. Etiikka on keskiössä, kuten se on aina sosiiaalialan työssä. Eettisesti kestävässä tutkimuksessa on kunnioitettava tutkittavien henkilöiden ihmisarvoa ja oikeuksia, mikä asettaa rajoituksia sille, minkälaisia tutkimuksia voidaan tehdä. Tutkimusetiikkaan kuuluu tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuus.



KUVIO 3. Tutkimusprosessin osa-alueet (Jyväskylän yliopisto)

5.1. Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena on sekä kyselylomakkeen että haastatteluiden avulla selvittää toimintaan osallistuneilta vertaisilta sekä vapaaehtoisilta tukeeko vertais- ja vapaaehtoistoiminta kuntoutuksen etenemistä. Ja mitkä ovat niitä tukevia tekijöitä? Tutkimuksen tavoitteena on kehittää Nauhan ry:n organisoimaa vertais- ja vapaaehtoistoimintaa.

5.2. Tutkimuskysymykset

Tutkimusongelma on opinnäytetyön lähtökohta, mutta laadullisessa tutkimuksessa puhutaan yleensä ongelman sijaan tutkimustehtävästä (Hirsijärvi 2007, 122). Lähestyn tutkimuskohdetta kahden tutkimuskysymyksen avulla.

Tutkimuskysymykseni ovat:

1. Mitkä asiat motivoivat vertais – ja vapaaehtoistoiminnassa?
2. Mitkä vertais – ja vapaaehtoistoiminnan tekijät tukevat kuntoutumista?

5.3. Aineiston keruu ja analysointi

Tutkimukseni on sekä määrällinen että laadullinen. Se painottuu haastateltavien yksilölliseen kokemustietoon. Menetelmä on joustava, joka olikin tärkein kriteeri valinnassa.

Aineiston keräsin sekä kyselylomakkeilla, jossa oli väittämiä Likert-asteikolla mitattuna että yksilöhaastattelulomakkeilla (LIITE 2). Likert-asteikon käyttö on hyödyllistä arkaluontoisissa tai vaikeissa aiheissa. Kyselylomakkeessa käytin numeroiden lisäksi (1-5) sanallisia arvioita.

Haastattelu oli puolistrukturoitu. Käytännössä puolistrukturoidusta haastattelutakin käytetään toisinaan nimitystä teemahaastattelu; esimerkiksi silloin, jos siinä esitetään tarkkoja kysymyksiä tietyistä teemoista, muttei välttämättä käytetä juuri samoja kysymyksiä kaikkien haastateltavien kanssa (Hirsijärvi & Hurme 2001, 47.).

Tutkimuksen osallistui 20 ihmistä ja he täyttivät lomakkeen. Lisäksi tein kahdeksalle puolistrukturoidun haastattelun. Osallistuminen oli vapaaehtoista ja tutkimuksen luotettavuudessa ja eettisyydessä on huomioitu, että aineiston keruussa ja haastatteluissa haastateltavien anonyymiydestä on huolehdittu. Haastattelukysymykset olivat kaikille samat, mutta haastatteluissa oli mahdollisuus vapaaseen keskusteluun. Silti tietyt teema-alueet, joista haastattelija haluaa saada tietoa, on määrätty etukäteen ja haastattelu toteutuu niihin painottuen (Eskola & Vastamäki 2007, 25–27).

Kaikki tutkimukseen osallistuvat saivat kirjeen, jossa kerroin tutkimuksesta. Varmistin vielä suullisesti että kaikki vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja eikä kenenkään henkilöllisyys tai asuinpaikka tule esiin raportoinnissa. Kerroin myös että nauhoitan haastattelut tutkimustarkoitusta varten ja että hävitän haastatteluaineiston heti tutkimuksen valmistuttua.

Kyselylomakkeen vastausten väittämille laskin pisteet ja tällä tavoin sain järjestyksen eniten motivoivista tekijöistä. Kyselylomakkeessa ei ollut tilastollisia muuttujia. Ainoa taustatieto joka kysyttiin oli yksikkö, missä vapaaehtoinen / vertainen toimi.

Nauhoitin haastattelut puhelimella, minkä jälkeen litteroin ne. Tämän jälkeen alleviivasin teksteistä sitaatit, jotka käsittelivät motivaatioita, ja kävin aineiston niin monta kertaa läpi, ettei sieltä noussut enää uusia kokemuksia. Seuraavaksi kirjoitin kahdelle eriväriselle paperille aineistosta löytyviä samankaltaisia motivaatioita, sisäisiä ja ulkoisia. Nämä kirjoitin koneella puhtaaksi ja ryhmitin ne käyttämäni listaukseen. Lisäisin haastatteluissa ilmenneitä lauseita avaamaan vielä enemmän sisäisten sekä ulkoisten motivaatioiden eroja.

Nauha ry:n vertais- ja vapaaehtoistoiminnan kohderyhmää ovat pitkäaikaistyöttömät, eläkeläiset, päihde- ja mielenterveyskuntoutujat, maahanmuuttajat sekä vajaakuntoiset tukityöllistetyt. Erityisesti toiminta on suunnattu syrjäytymisvaarassa oleville sekä vielä aktiivikäyttövaiheessakin oleville päihdekäyttäjille. (Toimintasuunnitelma 2016.).

Myös Nauha ry:n vertais- ja vapaaehtoistoiminnassa on mukana oman päihdekäytön omaavia henkilöitä tai saman elämäntilanteen kokeneita. Haastavia elämäntilanteita on syntynyt useasti riippuvuuksien lisäksi myös työttömyyden tai avioeron seurauksena. Päihderiippuvaisten kokemustiedon on koettu auttavan niitä, jotka ovat haluamassa irti päihteistä tai ovat jo päässeet. Tavoitteena oli tehdä selvitys, joka antaisi tietoa kuntoutumista tukevista toimista.

6 MOTIVAATIO

Motiivi on syy tehdä jotain, motiivin puuttuminen taas syy olla tekemättä. Motivaatiota voi ohjata itselleen positiivisten asioiden tavoittelu ja negatiivisten asioiden välttely. Motivaatiota voidaan lähestyä biologisena, psykologisena, sosiologisena, tiedostamattomana ja tiedostettuna ilmiönä, jolloin usein korostetaan yksilön päämäärätietoisia pyrkimyksiä. Motivaatio voidaan nähdä prosessina, jossa motivaatioon vaikuttavat persoonallisuuden piirteet, kognitio ja ympäristö. Motivaation eri vaiheita ovat esimerkiksi motivaation syntyminen, säilyttäminen, kasvaminen, väheneminen ja loppuminen. (Tutkimuskammio.fi 2012.). Motivaatiota voivat ohjata sekä sisäiset tai ulkoiset voimat, nämä on nimetty sisäisiksi sekä ulkoisiksi motiiveiksi (Ruohotie 1998, 38–39).

7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

7.1. Vapaaehtoistoiminnan motivoivat tekijät

Kyselylomakkeen täytti yhteensä 20 (n = 20) asiakasta, joista 12 oli miehiä ja kahdeksan (n = 8) naisia. 10 (n = 10) heistä toimi aktiivisena vapaaehtoisena, kymmenen (n = 10) oli vertaista. Tämän kyselyn vertaisilla oli oma kokemus päihteiden käytöstä. Vertaisuutta löytyi myös mielenterveysongelmallisista. Myös vapaaehtoisissa oli mukana ihmisiä, joilla oli kokemusta päihderippuvuudesta. Haastatteluissa ilmeni että heidän kuntoutumisensa oli päihteiden suhteen niin pitkällä, että he kokevat itsensä enemmän vapaaehtoisiksi kuin vertaisiksi.

TAULUKKO 2. VAPAAEHTOISTOIMINNASSA MOTIVOIVAT TEKIJÄT (N=20)					
Motivaatiotekijä	1 paljon	2 melko paljon	3 melko vähän	4 vähän	5 en osaa sanoa
Omien sosiaalisten suhteiden lisääntyminen	15	3	0	1	1
Osallisuuden tunteen lisääntyminen	12	5	2	1	0
Itsetunnon vahvistuminen	7	9	3	1	0
Omien vahvuuksien löytäminen	5	10	4	1	0
Vertaistuen saaminen omassa elämäntilanteessa	7	6	5	1	1
Oman päihteettömyyden tukeminen	10	5	1	1	3
Toimintaa tukevan koulutuksen saaminen	3	4	11	0	2
Jatkokoulutuksen mahdollisuus	3	3	11	1	2
Ohjauksen saaminen	1	5	12	1	1

Kahdestakymmenestä vastaajasta yksi vastasi, että ei osaa sanoa, ovatko omat sosiaaliset suhteet lisääntyneet. Yksi vastaajista oli sitä mieltä, että suhteet ovat

lisääntyneet vain vähän. Kolme koki, että ne ovat lisääntyneet melko paljon, ja viisitoista vastasi, että sosiaaliset suhteet ovat lisääntyneet paljon.

Suorat lainaukset ovat kyselylomakkeen avokysymyksen vastauksia ja / tai mielipiteitä.

Kiva se on vielä tässä iässäkin tutustua uusiin ihmisiin

Kysymykseen, motivoiko vertais- ja vapaaehtoistoiminta oman päihteettömyyden tukemista, koki puolet vastaajista sen tukevan paljon ja puolet koki sen tukevan melko paljon. Kolme vastaajaa ei osannut sanoa.

Kun on arjessa tekemistä ja sovittuja juttuja, niin tulee vähempi mielitekoja juomisen suhteen

12 asiakasta vastasi osallisuuden tunteen lisääntyneen paljon. Melko paljon vastasi viisi ja melko vähän oli kolmella vastauksena.

Mulle on niiku tullut vakitehtävä meidän ryhmässä. Se on tärkeätä

7.2. Kyselyn muuttuvat tekijät

Kyselylomakkeen taustatietoja oli vain yksikkö, missä vertainen tai vapaaehtoinen toimi. Näitä oli 11. Tilastollisia muuttujia olisin voinut tuoda enemmän esille, kuten ikä, sukupuoli tai asenne.

8 HAASTATTELUISSA ILMENNEET SISÄISET JA ULKOISET MOTIVAATIOT

8.1. Sisäiset motivaatiot

Motivaatiota voivat ohjata sekä sisäiset tai ulkoiset voimat. Sisäinen motivaatio tarkoittaa sitä, että motivaatio on välittynyt sisäisesti ja että käyttäytymisen syyt ovat sisäisiä. Silloin yksilö on motivoitunut asiaan sen itsensä vuoksi, ilman ulkoista syytä. Sisäinen motivaatio on yhteydessä ylimmän asteen eli itsensä toteuttamisen ja kehittämisen tarpeisiin. Se on pitkäkestoista ja silloin yksilö on sisäisesti motivoituneena aidosti kiinnostunut tekemisestä ja sen kohteesta. Sisäiset palkkiot taas ovat kestoiltaan pitkäaikaisia, joten ne ovat yleensä tehokkaampia kuin ulkoiset ja voivat saada aikaan pysyvän motivaation. (Ruohotie 1998, 38–39.)

8.2. Ulkoiset motivaatiot

Ulkoinen motivaatio on riippuvainen ympäristöstä ja yleensä palkkiot välittyvät jonkun muun kuin yksilön kautta. Se on usein yhteydessä turvallisuuden tai yhteenkuluvuuden tarpeisiin. Ulkoinen motivaatio on kestoiltaan lyhytaikaista ja tarve palkkioon on isompi (Ruohotie 1998, 38). Ulkoisen motivaation palkkioita voivat olla: palkka, taloudellinen hyöty, arvostus, turvallisuus, fyysinen hyvinvointi tai sosiaaliset suhteet (Viitala 2003, 153–154).

Puolistrukturoidussa haastattelussa ilmeni, että kaikki haastateltavat (n 8) kokivat organisoidun vertais- ja vapaaehtoistoiminnan tukevan päihteettömyyttä. Vapaaehtoistoiminnan merkityksessä vapaaehtoiselle nousivat haastatteluiden avoimissa kysymyksissä esille seuraavat osallistumisen sisäiset motiivit:

- Halu auttaa ja tuottaa sitä kautta hyvää mieltä itselle ja toisille
- Elämään sisältöä, mielekästä ja päihteetöntä tekemistä, keino toteuttaa itseään ja näiden kautta tuntea itsensä tarpeelliseksi
- Halu oppia uutta ja kehittää itseään

- Tunne yhteisöön kuulumisesta sekä sitä kautta sosiaalisten suhteiden solmiminen
- Omien kokemusten, ajatusten ja taitojen jakaminen vahvistaa itsensä tarpeelliseksi kokemisen tunnetta

Toivottavasti saan jonkun ihmisen pelastettua. Olen käynyt katkolla puhumassa asioista. Sattuu helvetisti kun katsoo niitä ihmisiä. On kova halua auttaa ihmisiä siitä pois

Ulkoisiksi motiiveiksi osoittautui seuraavia asioita:

- Vaikuttamisen mahdollisuudet
- Vapaaehtoistoiminta voi olla eduksi opiskelu- tai työpaikan saamisessa
- Esimerkiksi opiskelijoille alaan tutustumisen mahdollisuus
- Työttömillä syrjäytymistä ehkäisevää sekä työllistymistä edistävää toimintaa
- Mahdollistetaan palvelu, jota kunnat ei pysty tarjoamaan (esim. ryhmien vetäminen, tukihenkilö)

Kyllä mä luulen että todistus tästä hommasta auttaa saamaan paremmin koulupaikan

Mukavasti tulee viikkoon muutakin ohjelmaa kuin tuo kuntouttava työtoiminta. Ollaankin ohjaajan kanssa sovittu että työpäiviä tulee lisää kun olen näin hyvin jaksanut

Vertaiset ja vapaaehtoiset saavat kokea voimaantumista omassa toiminnassaan myös silloin, kun heille on pystytty osoittamaan heidän tiedoilleen ja taidoillaan sopivaa toimintaa. Yhdistyksen tarjoamia vapaaehtoistehtäviä on laadasta laitaa. Tyypillisimmät on listattu tuntiseurantalomakkeeseen. Toiminnan avulla ihmisten aktiivisuus kasvaa ja lisää itsetuntoa sekä kokemusta omasta tarpeellisuudesta. STEA-rahoituksen turvin yhdistyksellä on mahdollisuuksia tarjota mielenkiintoisia tapahtumia (retket, elokuvailat, kokkikerhot.). Toiminnoilla rohkaistaan syrjäytymisvaarassa olevia henkilöt tulemaan päivätoimintakeskuksiin. Aktivoitumisen lisäksi heille syntyy uusia ihmissuhteita,

niin henkilökuntaan kuin toisiin asiakkaisiin. Vakiintunut viikko-ohjelma luo hyvää pohjaa henkilön elämän säännöllisyyteen ja johonkin ryhmään tai toimintaan kiinnittymiseen ja samalla se vahvistaa hänen sitoutumistaan. Tulosten valossa mielekäs tekeminen ja säännöllinen osallistuminen toimintaan tukee ihmisen päihteettömyyttä.

En mä tiedä mitä mä näinä päivinä tekisin, ellen mä pääsisi tiistaisin ja torstaisin bingoon. Siellä näkee muitakin vanhoja ja nauretaan niin tekohampaat meinaa lähteä suusta

9 POHDINTA

Kunnilla ei ole varsinaisesti omaa organisoitua vertais- ja vapaaehtoistoimintaa kovin laajasti. Toistaiseksi yhdistysten vertais- ja vapaaehtoistoiminta on vahva lisä kuntien palvelutarjonnassa. Tampereella on parhaillaan menossa hankehakemus, missä alueen vapaaehtoistoimintaa järjestävät yhdistykset kootaan yhteen. Vapaaehtois- ja yhteisötoiminnan mallin rakentamisessa on mukana Tampereen kaupunki. Tavoitteena on luoda ns. resurssipaja, joka tukee tamperelaista kansalaistoimijuuden, omaehtoisen toiminnan ja vapaaehtoistoiminnan kenttää ja jossa yhteiskehittäminen sekä vertaisopiminen eri toimijoiden kesken on mahdollista.

Päihde - ja mielenterveysasiakkailla on usein kohtaamisen ja keskustelun tarve. Matalan kynnyksen keskusteluapu, nopea ja välitön kohtaaminen, jota vapaaehtoiset ja vertaiset tekevät, on tarpeellista ja sille on tilaus. Vertaisen ja vapaaehtoisten toiminta toimii ikäänkuin ennaltaehkäisevänä ja avomuotoisena asiakaspalveluna ja oli lisä yhdistyksen tarjonnassa.

Asiakkaat tulevat yhdistyksen toimintaan mukaan eri palveluiden kautta (kuntouttava työtoiminta, päivätoiminta). He löytävät vertais- ja vapaaehtoistoiminnan tarjonnasta mielekkästä tekemistä myös muille päiville. Myös osallisuuden tunteen lisäämisellä oli iso merkitys. Osallisuus on käsitteenä moniulotteinen ja jopa vaikeasti rajattava. (Särkelä-Kukko 2014, 34; Raivio & Karjalainen 2013, 12.) Osallisuus ja osattomuus ovat nimittäin ensisijaisesti yksilöllisiä kokemuksia tai tunteita, joista emme voi puhua toistemme puolesta. (Raivio & Karjalainen 2013, 14.) Varsinkaan asiakaskontekstissa. Osallistuminen voi kuitenkin parhaimmillaan mahdollistaa ja vahvistaa asiakkaan osallisuuden kokemusta (Era & Koskimies 2013, 75).

Toiminnassa mukana olevat vertaiset ja vapaaehtoiset rohkaistuvat myös muuhunkin kansalaistoimintaan. Yhteinen ja yksilön hyvä siis laajenee. STEA:n rahoittama ja Nauha ry:n organisoima vertais- ja vapaaehtoistoiminta menee ruohonjuuritasolle ja ihmisten arkeen saakka. Mielestäni se lisää myös hyvin-

vointia ja sitä kautta vapaaehtoistoiminta tukee tekijäänsä.

Haastavinta tutkimuksessa oli itsensä ulkoistaminen sekä Nauha ry:stä että asiakkaista, joista osa on ollut mukana toiminnassa jo vuosia. Määrällisessä tutkimuksessa tämä oli helpompaa, tutkimuskohdetta katsotaan ikään kuin puolueettoman ulkopuolisen silmin. Jäin myös miettimään olisiko kannattanut samalla huomioida kyselylomakkeessa tilastollisia muuttujia?

Tutkimustulokset vahvistavat kuitenkin sitä, että kehittämishankkeessa tehdään oikeita asioita. Kehittämisen kannalta on kuitenkin tärkeää ymmärtää, mikä motivoi ihmisiä toimimaan – vapaaehtoisina tai vertaisina. Tutkimuksen tulosten ja oman kokemuksen perusteella vapaaehtoiset kokevat voimaantumista omassa toiminnassaan silloin, kun heille on pystytty osoittamaan heidän tiedoilleen ja taidoillaan sopivaa toimintaa. Kun vertais- ja vapaaehtoistoiminnassa olevan henkilön vastuut ja oikeudet ovat kaikille selkeät, tuo toiminnassa mukanaolo arkea tukevia elementtejä. Tämän asian painopiste on merkittävämpi silloin kun uusi vapaaehtoinen aloittaa yhdistyksessä. Vertaisena toimiminen (esimerkiksi päihdekuntoutujien ryhmässä) antaa arvokasta osallisuuden tunnetta ja hyväksyntää, mikä vastaavasti lujittaa yhteisöä ja motivoi päihteettömyyteen. Asumispalveluyksiköissä seurataan päihteettömiä vuorokausia sekä läsnäolovuorokausia. Niissä sekä päivätoimintakeskuksissa tehtyjä vapaaehtoistoiminnan tunteja että oma-apuryhmien kokoontumisia kerätään ja niitä analysoidaan kuukausittain. Aktiivisten vertais- ja vapaaehtoistojoiden kuntoutuminen näkyy selkeästi päihteettömien päivien lisääntymisessä. Olenaisista oli, että asiakkailla oli kuuntelija (vapaaehtoinen, vertainen). Toiminta toimi ikäänkuin ennaltaehkäisevänä ja avomuotoisena asiakaspalveluna ja oli lisä yhdistyksen tarjonnassa.

Toiminnassa mukana olevat vertaiset ja vapaaehtoiset rohkaistuvat yleensä myös muuhunkin kansalaistoimintaan. Yhteinen ja yksilön hyvä siis laajenee. STEA:n rahoittama ja Nauha ry:n organisoima vertais- ja vapaaehtoistoiminta menee ruohonjuuritasolle ja ihmisten arkeen saakka. Mielestäni se lisää myös hyvinvointia ja sitä kautta vapaaehtoistoiminta tukee tekijäänsä. Tämä tutkimus on tärkeä, sillä vaikuttavuuden arviointi on keskeisimpiä asioita mitä pitää to-

dentaa myös rahoittajan suuntaan.

Vertais- ja vapaaehtoistoiminnan kehittämisen kannalta on tärkeätä ymmärtää, mikä motivoi ihmisiä toimimaan – vapaaehtoisina tai vertaisina. Tutkimuksen tulosten ja oman kokemuksen perusteella vapaaehtoiset kokevat voimaantumista omassa toiminnassaan silloin, kun heille on pystytty osoittamaan heidän tiedoilleen ja taidoillaan sopivaa toimintaa. Oman kokemuksen perusteella organisoitu vertais- ja vapaaehtoistoiminta pystyy kasvattamaan ihmisten aktiivisuutta sekä lisäämään itsetuntoa sekä kokemusta omasta tarpeellisuudesta. Parhaimmillaan raja, varsinkin asumistukiyksiköissä, vapaaehtoistoiminnan ja yhteisön hyvinvoinnin eteen tehtävä työ, poistuu. Toimintaa ei enää kategorioida vapaaehtoistyöhön kuuluvaksi, vaan se on yhteisöllistä, aktiivista naapuri-toimintaa. Tällöin vapaaehtoisena tai vertaisena toimineen edellytykset ovat jo hyvällä mallilla matkalla kansalaisaktiivisuuteen.

9.1. Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Työssäni sosiaalialalla olen huomannut että eettinen ulottuvuus on läsnä jatkuvasti kaikessa toiminnassa ja tekemisessä. Työntekijöiden arvopohja ja eettinen toiminta määrittävät suoraan sitä millaista työtä tehdään – ei niinkään lait, asetukset ja ohjeet. Sosiaalityöllä asiakkaan kannalta on aivan olennainen merkitys sillä mitkä auttajan arvot ovat ja miten etiikka käytännössä toteutuu. Etiikan toteutumiseen käytännössä vaikuttaa sosiaalityötä tekevän työpanoksen lisäksi yhteiskunnan tarjoamat resurssit ja yhteiskunnassa vallitsevat arvot. Tämä kaikki vaikuttaa mielestäni suhteessa asiakkaaseen, miten häntä kohdellaan ja kohdataan.

Eettiset suositukset koskevat kaikkea tutkimus- ja kehitystoimintaa, myös tekemääni tutkimusta. Olen huomioinut toiminnassani tutkimuksen kohteena olevat henkilöt, heidän mahdolliset omaiset, oman työyhteisöni sekä hankkeen rahoittajan.

9.2. Ammatillinen kasvu

En tuo opinnäytetyössäni yleisellä tasolla mitään tieteellisesti uutta, mutta tulokset ovat linjassa aiemmin tutkitun kanssa ja vahvistavat aiempia käsityksiä. Haastatteluissa ja niiden litteroinnissa vaarana oli esimerkiksi tulkinta. Kuulinko sitä mitä halusin kuulla? Myös sosiaalialan työssä on tärkeää erottaa työntekijän ja asiakkaan tavoitteet, tarpeet ja halut.

Omat arvot heijastuvat kaikessa, puheessa ja tekemisessä muihin ihmisiin. Auttamistyössä auttaa elämäkokemus ja omien ajatusten ymmärtäminen. Asiakastyössä sosionomin on osattava kohdella asiakkaitaan inhimillisesti ja tasa-arvaisesti huomioiden heidän taustansa ja yksilölliset piirteensä, mutta kuitenkin nähdä heidät myös osana suurempaa yhteisöllistä ja yhteiskunnallista kokonaisuutta ja kulttuuria. Sosiokulttuurisen osaamisen avulla ylläpidetään sosiaalisten rakenteiden eheyttä ja inhimillisen elämän jatkuvuutta. Lisäksi se mahdollistaa itsensä toteuttamista ja uusien voimavarojen luomista muutosprosesseissa. Sosiaalialan ammattilainen kunnioittaa asiakasta oman elämänsä asiantuntijana ja tukee itsenäiseen arjesta selviytymiseen. Kun alan ammattilainen huomaa tarjota asiakkaalle myös vertais- ja vapaaehtoistoimintaan osallistumista, lisää se vaihtoehtoja tämän elämänhallintaa ja arkea tukevissa toiminnoissa.

LÄHTEET

A-klinikkasäätiö. Viitattu 20.3.2017.

<http://www.paihdesairaala.fi/palvelut/paihdekuntoutus>

Anttila, Lauri. Vapaaehtoistoiminta osallisuuden kokemusten mahdollistajana Meilahden seurakunnassa. 2013 Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma.

Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. C, Katsauksia ja aineistoja 17. Verkkojulkaisuna:
<http://www.diak.fi/opiskelu/opinnaytetyo/Documents/Kohti%20tutkivaa%20ammattikäytänää.pdf>.

Granfelt, Riitta. 2010. Vankila auttamistyön ympäristönä. Teoksessa Sosiaalityön arvot ja etiikka.

Era, Taina & Koskimies, Helena 2013. Mikä auttaa? Keskisuomalaisten asiakkaiden arviointeja ammatillisesta kuntoutuksesta ja aktivoinnista. Teoksessa Taina Era (toim.) Osallisuus. Oikeutta vai pakkoa? Jyväskylän ammattikorkeakoulu, 52–88

Harju, U-M., Niemelä, P., Ripatti, J., Siivonen, T. & Särkelä, R. 2001. Vapaaehtoistoiminta seurakunnassa ja järjestöissä. Helsinki: Edita.

Havio, Marjaliisa, Inkinen, Maria & Partanen, Airi. (toim.) 2008. Päihdehoitotyö. 5. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Hietala Outi, Rissanen Päivi 2015. Opas kokemusasinatuntijatoiminnasta. Kuntoutussäätiö & Mielenterveydenkeskusliitto

Hiilamo, Heikki & Hiilamo, Kirsi 2007. Apua? Lähimmäisyyden perusteet. Helsinki: Kirjapaja.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2004. Tutkimushaastattelu. Yliopistopaino. Helsinki.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Järvikoski, Aila & Härkäpää, Kristiina. 2011. Kuntoutuksen perusteet. 5. uudis-

tettu painos. Helsinki: WSOY Pro Oy.

Jääskeläinen, Marke; Virtanen, Sirpa; Räikkönen, Outi. Päihdetilastollinen vuosikirja 2016. Alkoholit ja huumeet. THL.

Jyväskylän yliopisto. Määrällinen analyysi. Viitattu 29.3.2017.

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/maarallinen-analyysi>

Jyväskylän yliopisto. Tutkimusprosessi. Viitattu

24.4.2017. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/tutkimusprosessi>

Kallio, Anu-Susanna 2016. Vapaaehtoistoiminnan tehtävät eri yksiköissä. Pirkanmaan Sininauha ry. Excell-tilukko.

Kallio, Anu-Susanna. 2016. Vapaaehtoistoiminnan tuntimäärien raportointi. Yhteenveto vuodelta 2016. Pirkanmaan Sininauha ry. Excel-tilukko

Kananoja A, Lähteinen M, Marjamäki P, Laiho K, Sarvimäki P, Karjalainen P & Seppänen M, 2007. Sosiaalityön käsikirja. Helsinki. Tietosanoma.

Pessi, Anne Birgitta. Kansalaisyhteiskunta 2011. Vapaaehtoistoiminta – unelmia ja uhkakuvia systeemiällyn näkökulmasta.

Rönberg, Leif 1999. Eriytynyt ja moniulotteinen kolmas sektori. Teoksessa

Hokkanen, L. & Kinnunen, P. ja Siisiäinen, M. (toim.) Haastava kolmas sektori. Pohdintoja tutkimuksen ja toiminnan moninaisuudesta. Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry.

Karlsson, Thomas & Österberg, Esa. 2010. Mitä tilastot kertovat suomalaisten alkoholinkäytöstä? Teoksessa Mäkelä, P., Mustonen, H. & Tigerstedt, C. (toim.) Suomi juo. Suomalaisten alkoholinkäyttö ja sen muutokset 1968-2008. Helsinki: Yliopistopaino.

Kaukonen, Olavi. 2005. Torjunta vai poisto? Päihdepalvelujen kehitys laman jälkeen. Yhteiskuntapolitiikka 70 (3), 311–322.

Koivumäki, Sari. 2011. Toivo työvälteenä. Tampere: Pirkanmaan Sininauha ry.

Kotovirta, Elina 2012. Vertaistoiminta huumeriippuvaisten toipumisen ja elämäntilanteen tukena. Teoksessa Kaija Seppä, Mauri Aalto, Hannu

- Alho & Kalervo Kiiänmaa (toim.) Huume- ja lääkeriippuvuudet. Helsinki: Duodecim, 140-144.
- Kuntoutusportti. Viitattu 4.4.2017 <https://kuntoutusportti.fi/kuntoutujalle/mita-kuntoutus-on/>
- Laatikainen, Tanja. 2010. Vapaaehtoistoiminta osallistaa. Asumispalvelusäätiö ASPLund, Pekka. 2006. Torjuttu toivottomuus. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Mielenterveyden keskusliitto. Viitattu 20.3.2017. <http://mtkl.fi/tietoa-mielenterveydesta/kuntoutuminen/>
- Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2014–2017. Mielenterveyttä ja elämänlaatua yhteistyöllä. Tampereen kaupunki 2014. Viitattu 20.3.2017
https://www.google.fi/search?q=mielenterveys+ja+p%C3%A4ihdesuunnitelma+tampere&ie=utf-8&oe=utf-8&client=firefox-b&gfe_rd=cr&ei=IATyWOaULcOq8wfUyrmIAw
- Moilanen, Johanna & Väisänen, Mia 2007. Kokemuksellisen oppimisen soveltaminen ehkäisevän lastensuojelun vapaaehtoistoiminnan koulutuksessa, kouluttajanoppaan laatiminen. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.
- Mänttari-Van Der Kuip, Maija-Reetta. 2013. Julkinen sosiaalityö markkinoistamisen. Yh teiskuntapolitiikka -lehti 2013/1
- Nauha ry 2016. Perusoikeuksien puolesta jo vuodesta 1961. Viitattu 3.1.2017. <http://www.pirkanmaansininauha.fi>
- Nauha ry. Toimintakertomus 2016.
- Niemelä, Jorma. 2003. Saatteeksi. Teoksessa Niemelä, J. & Dufva, V. (toim.) Hyvinvoinnin arjen asiantuntijat. Sosiaali- ja terveysjärjestöt uudella vuosituhanella. Jyväskylä: PS-kustannus, 4–5.
- Pessi, Anne Birgitta. Kansalaisyhteiskunta 2011. Vapaaehtoistoiminta – unelmia ja uhkakuvia systeemiällyn näkökulmasta.
- Pirkanmaan Sininauha ry. Vapaaehtoistoiminnan strategia 2012. Yhdistyksen sisäinen julkaisu.
- Porkka, Suvi-Tuuli 2009. Työnohjaamisen taito. Oppikirja vapaaehtoistyön työnohjaajalle. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy.

- Puumalainen Jouni; Rissanen Päivi 2016. Kuntoutuslehti: Vapaaehtoistoiminnan merkitys ja tilaus kasvussa.
- Päihdelinkki. Viitattu 20.3.2017.
<http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/alkoholi/alkoholinkaytto-suomessa>
- Päihdepalvelujen laatusuosituksset 2002. Sosiaali- ja terveysministeriö ja Suomen kuntaliitto. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2002:3. Helsinki. Viitattu 30.12.2016.
<http://pre20031103.stm.fi/suomi/pao/paihdepalvelu/paihdepalv.pdf>.
- Raivio, Helka & Karjalainen, Jarno 2013. Osallisuus ei ole keino tai väline, palvelut ovat! Teoksessa Taina Era (toim.) Osallisuus. Oikeutta vai pakkoa? Jyväskylän ammattikorkeakoulu, 12–34.
- Rochester, Colin; Paine, Angela; Howlett, Steven & Zimmeck, Meta. 2010. Volunteering and Society in the 21st Century. Hampshire: Palgrave Macmillan.
- Ruohotie, Pekka. 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen. Edita, Helsinki
- Rönneberg, Leif 1999. Eriytynyt ja moniulotteinen kolmas sektori. Teoksessa Hokkanen, L. & Kinnunen, P. ja Siisiäinen, M. (toim.) Haastava kolmas sektori. Pohdintoja tutkimuksen ja toiminnan moninaisuudesta. Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry
- Saari, Juha. 2012. Yksinäisenä yhteisössä. Diakonian tutkimus 1/2012. Saatavana: http://dts.fi/files/2012/04/DT1_2012.pdf
- Saarinen, A. 2013. Ammatillisen empatian oppiminen sosiaalityössä. Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 29.3.2017.
<http://stm.fi/sotepalvelut/kuntoutus>
- Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry. 2005. Vapaaehtoistoiminnan koulutusaineisto.
- Soste. Viitattu 1.3.2017 <http://www.soste.fi/elinvoimaiset-jarjestot/jarjestojen-vapaaehtoistoiminta.html>
- STEA. Viitattu 2.1.2017. <http://www.stea.fi/-/stea-aloittaa-toimintansa-1-1-20-1>
- Särkelä-Kukko, Mona 2014. Osallisuuden eriarvoisuus ja eriarvoistuminen. Mis-

tä puhumme, kun puhumme osallisuudesta? Teoksessa Arja Jämsén ja Anne Pyykkönen (toim.) Oallisuuden jäljillä. Pohjois-Karjalan sosiaaliturvayhdistys ry, 34–50.

Tampere.fi. Viitattu 24.4.2017. <http://www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/mielenterveys-ja-paihdepalvelut/paihdepalvelut/paihdekuntoutus.html>

Terveyskylä.fi. Viitattu 2.2.2017 <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/tietoa/mit%C3%A4-on-kuntoutuminen>

Tutkimuskammio.fi. Viitattu 10.4.2017
<https://tutkimuskammio.wordpress.com/2012/05/26/maslow-tarvehierarkia/>

Viitala, Riitta. 2003. Henkilöstöjohtaminen. Edita, Helsinki

Viitanen, Veera. 2011. Eettisesti kestävä sosiaalityö sosiaalityöntekijöiden kokemana. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 3.3.2017.
<https://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/vertaistuki>

Yeung, Anne Birgitta. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen yhteistyöyhdistys YTY ry Helsinki 2002, ISBN 951-98886-1-6

Yeung, Anne Birgitta. 2005b. Vapaaehtoistoiminnan timantti. Teoksessa Nylund, M., Yeung, A. (ed.), Vapaaehtoistoiminta: Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 104–125. LIITTEET

Liite 1. Tutkimuksen saatekirje

Hyvä vastaanottaja,

Teen sosionomi-opiskelijana Diakonia-ammattikorkeakoulusta opinnäytetyöhöni liittyvää tutkimusta. Tutkimukseni tarkoituksena on saada tietoa vertais – ja vapaaehtoistoiminnan vaikutuksista asiakkaan näkökulmasta. Tutkimuksessa selvitän,

1. Mitkä asiat motivoivat vertais – ja vapaaehtoistoiminnassa?
2. Mikä on vertais – ja vapaaehtoistoiminnan merkitys päihdekuntoutumiselle?

Kaikki vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja eikä kenenkään henkilöllisyys tai asuinpaikka tule esiin raportoinnissa. Tutkimus toteutetaan yhteistyössä Nauha ry:n kanssa, joka toimii myös tutkimuksen tilaajana.

Vastaan mielelläni opinnäytetyöhöni tai kyselyyn liittyviin kysymyksiin.

Yhteistyöstä kiittäen,

Anu-Susanna Kallio

040 7020446
anu@nauha.fi

Toimin vertaisena / vapaaehtoisena yhdistyksen toimipaikassa (alleiviivaa oma/omat toimipaikkasi)

Hämeenpuisto	Kaukajärvi	Hervanta	Villa Hockey	Ylöjärvi	Lempäälä
Valkeakoski	Mänttä	Parkkuu	Hatanpää	Kangasala	

Mitkä asiat motivoivat sinua omassa vertais- ja vapaaehtoistoiminnassasi? Arvioi asteikolla 1-5 (1 paljon, 2 melko paljon, 3 melko vähän, 4 vähän, 5 en osaa sanoa)

	1	2	3	4	5
Omien sosiaalisten suhteiden lisääntyminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osallisuuden tunteen lisääntyminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Itsetunnon vahvistuminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Omien vahvuuksien löytäminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vertaistuen saaminen omassa elämäntilanteessa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oman päihteettömyyden tukeminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toimintaa tukevan koulutuksen saaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jatkokoulutuksen mahdollisuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ohjauksen saaminen toiminnassa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Jos ajattelet omaa päihteiden käyttöäsi, onko vertaisena / vapaaehtoisena toimiminen motivoinut sinua vähentämään tai lopettamaan käyttöä?

Voit jatkaa vastauksia lomakkeen toiselle puolelle. Kiitos vastauksistasi!

Liite 2. Yksilöhaastattelulomake

1. Kerrotko niistä asioista jotka motivoivat sinua eniten toimiessasi vertais- ja vapaaehtoistoiminnassa.

2. Mitä myönteisiä asioita Nauha ry:n vertais- ja vapaaehtoistoiminnassa toimiminen on tuonut elämääsi?