



Saara Kerola
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan YAMK-tutkinto
Sosionomi (YAMK)
Opinnäytetyö, 2018

”AINA TERVETULLUT JA HYVÄKSYTTY”

Vertaistuen merkitys Perheklubi-toiminnassa

TIIVISTELMÄ

Saara Kerola

"Aina tervetullut ja hyväksytyt". Vertaistuen merkitys Perheklubi-toiminnassa.
42 s., 1 liite.

Joulukuu 2018

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan YAMK-tutkinto

Sosionomi (YAMK)

Päihteet ja syrjäytyminen

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuoda esille Sininauhaliiton Perheklubi-toimintaa, ja tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten vertaisuus toteutuu Perheklubi-toiminnassa. Perheklubi on yhteinen vertaistukiryhmä päihteitä käyttäville ja heidän läheisilleen. Aineisto kerättiin klubilaisilta haastatteluin ja se analysoitiin sisällönanalyysillä.

Tutkimukseen osallistui kolme klubilaista. Haastatteluissa kuvattiin omaan päihteiden käyttöön liittyviä tunteita ja kokemuksia, sekä sitä, miten se on vaikuttanut omaan perhe-elämään. Kaksi haastateltavista on Perheklubissa käyttäjän roolissa, yksi kaksoisroolissa päihteiden käyttäjänä ja läheisenä.

Tutkimuksessa keskityttiin vertaistuen ja vertaisuuden merkitykseen. Haastatteluissa nousi esiin vahvoja tunteita, kuten kiitollisuus, syyllisyys ja häpeä. Haastateltavat nostivat tunnetiloja vahvemmin kertoessa perheistään. Perheklubi koettiin ensimmäiseksi vertaisryhmäksi, missä sai olla oma itsensä. Vertaistuen saaminen ja uusien ystävyyssuhteiden luominen on vaikuttanut positiivisesti klubilaisten jaksamiseen.

Haastateltujen Perheklubilaisten kokemukset ovat tärkeässä osassa Perheklubin kehittämistyössä. Perheklubi-toiminta on Suomessa vielä uutta, joten tärkeimpänä kehittämisajatuksena esiin nousi siitä kertominen ja informaation lisääminen. Kyseessä on toimiva vertaistoimintamalli, jonka toivotaan leviävän laajalle. Päihteiden käyttäjät ja heidän läheisensä tarvitsevat yhteisiä tukitoimia, jossa läheissuhteet vahvistuisivat.

Asiasanat: vertaistuki, vertaisuus, päihteet, perhe, laadullinen tutkimus

ABSTRACT

Saara Kerola

"Always welcome and accepted". The meaning of peer support in Family Club. 42 p., 1 appendix.

December 2018

Diaconia University of Applied Sciences

Master's degree in Social Services

Master's Degree Programme in Intoxicants and Social Exclusion

The purpose of the thesis was to highlight the Family Club work in Sininauhaliitto and the aim of the research was to find out how equality is realized in Family Clubs. The Family Club is a common peer group for substance users and their families and friends. The material was collected by interviews and analyzed by data-based content analysis.

Three people were involved in the study. The interviews described emotions and experiences related to the use of intoxicants, and how it has affected their families. Two interviewees are in the role of the user and one in a dual role.

The research focused on the importance of peer support and peer-to-peers. In the interviews strong emotions, such as gratitude, guilt and shame, emerged. The interviewees were emotional when they told about their families. The Family Club was the first peer group where the interviewees felt like home. The peer support and new friendships had affected positively the interviewees' lives.

The experiences of the interviewed Family Club members are an important part of the development work. The Family Club activity is still new in Finland. That is why the most important development idea was to add information and knowledge. The Family Club is a functional peer-to-peer model that will hopefully become widely spread. Substance users and their families and friends need targeted support to build closer relationships.

Keywords: peer support, peer-to-peer, intoxicants, family, qualitative research

SISÄLLYS

| | |
|---|----|
| <u>1 JOHDANTO</u> | 5 |
| <u>2 PÄIHTEIDEN VAIKUTUS PERHEESEEN JA LÄHEISIIN</u> | 7 |
| <u>2.1 Päihdeongelma perheen arjessa</u> | 7 |
| <u>2.2 Päihdeongelma häpeänä</u> | 9 |
| <u>3 VERTAISTUKI RYHMÄTOIMINNASSA</u> | 10 |
| <u>3.1 Vertaistoiminnan tausta ja merkitys</u> | 10 |
| <u>3.3 Vertaistuki päihdetyössä</u> | 14 |
| <u>4.1 Perheen rooli ja lasten osallisuus Perheklubissa</u> | 17 |
| <u>4.2 Tukiohjaajan rooli</u> | 18 |
| <u>4.3 Perheklubit Suomessa</u> | 19 |
| <u>5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN</u> | 21 |
| <u>5.1 Haastattelut</u> | 21 |
| <u>5.2 Sisällönanalyysi</u> | 25 |
| <u>5.3 Tutkimuksen eettisyys</u> | 28 |
| <u>6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA TULOKSET</u> | 30 |
| <u>6.1 Oman paikan löytäminen</u> | 30 |
| <u>6.2 Syyllisyys, häpeä ja pelko</u> | 31 |
| <u>6.3 Koko perheen hyöty</u> | 33 |
| <u>7 POHDINTA</u> | 34 |
| <u>LÄHTEET</u> | 38 |

1 JOHDANTO

Tein opinnäytetyöni Sininauhaliitolle ja tarkoitukseni oli tutkia Perheklubi-toimintaa. Aihe valikoitui minulle juuri sopivasti, sillä halusin tehdä työni yhteistyössä sellaiselle taholle, jonka toiminta perustuu kristillisiin arvoihin. Ensimmäiseen ammattikorkeakoulututkintooni kuuluu diakonian virkakelpoisuus, jonka vuoksi halusin hyödyntää tulevan opinnäytetyöni mukana tulevaa oppia ja kokemusta työssäni. Perheklubi-malli on sellainen, joka sopisi yhteistyökuviona esimerkiksi seurakunnan ja kunnan kesken. Aiheen minulle antoi Sininauhaliiton projektipäällikkö Eva Kanerva, jonka kanssa olen ollut tekemisissä jo ennen opiskelujani ylemmässä koulutusohjelmassa.

Päihteet kuuluvat monen suomalaisen elämään. Oli sitten kyse juhlista, juhannuksesta tai saunaillasta, niihin monen kohdalla kuuluu edes se yksi saunaolutoiminta, toisinaan useampi. Toisinaan se jää siihen, toisinaan taas alkoholi ja päihteet kuuluvat jokapäiväiseen elämään. Kun se alkaa haitata arkea, työtä ja sosiaalista elämää, siitä on tullut ongelma. varsinkin jos käyttö on runsasta ja sen lopettaminen hankalaa tai mahdotonta.

Päihteet ja sen mukana tuomat ongelmat saavat monen perheenkin arjen synkäksi. Epävarmuus, pelko ja häpeä ovat usein päällimmäisiä tunteita ja päihdeongelma voi olla asia, mistä ei saa puhua missään tai kenellekään. Lapsiperheissä tämä voi tulla esille lapsen puheesta tai käytöksestä siitä huolimatta, että asiasta halutaan vaieta. Päihdeongelma voi tuoda mukanaan henkistä ja/tai fyysistä väkivaltaa, taloudellisia vaikeuksia ja turvattomuutta. Ongelman myöntäminen voi olla vaikeaa.

Yhtenä tärkeänä tavoitteenani oli, että opinnäytetyöni avulla tietämys Perheklubista laajenee. Tutustuessani aiheeseen kysyin monen eri paikkakunnan sosiaali- ja terveysalan sekä kirkon alan ammattilaisilta ovatko he kuulleet Perheklubista aiemmin. Koska kaikki vastasivat ei, päätin, että pyrin omalla panoksellani tuomaan Perheklubia esille, jotta toiminta laajenisi ja siitä hyötyisi mahdollisimman moni.

Perheklubin maahantuojana Sininauhaliitto on mielestäni ollut paras mahdollinen. Sininauhaliitto on valtakunnallinen asiantuntijajärjestö, jonka päätehtävänä on auttaa ihmisiä erilaisissa tilanteissa sekä kouluttaa alan ammattilaisia. Sen perustehtävänä on puolustaa ihmisarvoa ja kehittää ratkaisuja elämässään vaikeaan tilanteeseen joutuneen ihmisen auttamiseksi. Sininauhaliiton erityisalaa ovat elämänhallinnan vahvistaminen, päihde- ja pelihaitat sekä riippuvuudet ja mielenterveysongelmat. (Sininauhaliitto 2018.)

Sininauhaliiton toiminta perustuu kristilliseen ihmiskäsitykseen. Jokaisen elämä on arvokas ja ainutlaatuinen. Kaikilla on oikeus toivoon, armoon ja anteeksiantoon. Sininauhaliiton arvopohja edellyttää rohkeaa toimintaa ja vaikuttamista ihmisarvon puolustamiseksi. Sen visiona on olla rohkea vaikuttaja, innostaja ja tekijä ihmisarvotyössä. Strategia koostuu neljästä osa-alueesta: asiantuntemuksesta, yhteistyöstä, kristillisyydestä ja vastuullisuudesta. (Sininauhaliitto 2018.)

2 PÄIHTEIDEN VAIKUTUS PERHEESEEN JA LÄHEISIIN

Päihteillä ja päihdeongelmilla on paljon vaikutuksia käyttäjien sosiaaliseen elämään. Tutkimuksen mukaan alkoholin käytön motiiveina on sosiaalisuus ja positiivinen tunteiden tehostaminen, kuten hauskanpito ja humaltuminen. Ihmiset käyttävät alkoholia myös hallitsemaan masennusta ja ahdistusta, mutta se korostuu usein ja runsaasti alkoholia käyttävillä. (Härkönen & Katainen 2018, 211). Suomessa päihteet ja syrjäytyneisyys kulkevat pitkälti käsi kädessä, sillä päihteet kytkeytyvät tavalla tai toisella suomalaisiin elämäntarinoihin. Päihteiden käytöllä on pitemmän päälle seurauksia, joita on vaikea korjata. Fyysiset ja terveydelliset vaikutukset ovat vakavia ja pahimmassa tapauksessa kohtalokkaita, mutta myös vaikutukset perheeseen, läheisiin ja muihin sosiaalisiin suhteisiin ovat myös suuria.

Huoli omasta päihteidenkäytöstä ei ole suuri, vaan huoli kohdistuu perheeseen. Miten perhe kokee juomisen tai muiden päihteiden käytön, miten peittelen tämän, miten pidän kulissit kasassa. Kokemukseni päihdetyöstä muun sosiaalityön puolelta ovat erilaisia, kuin ihmiset olisivat alistuneita kohtaloonsa. Asiolla ei ole enää merkitystä, paitsi toki sillä mistä saa rahaa alkoholiin tai muihin päihteisiin.

2.1 Päihdeongelma perheen arjessa

Perheen aikuisten päihteiden käyttö näyttäytyy lapselle eri tavoin ja siihen vaikuttaa se, miten päihteitä käytetään ja missä kehitysvaiheessa lapsi on. Lapsi huomaa helposti hajut, käyttäytymisen muutokset ja lapsilta kielletyt juomat. Pieni lapsi ei käsitä, miksi aikuiset käyttäytyvät eri tavalla ja miksi he käyttävät aineita, jotka mainitsevat kielletyiksi.

Päihteiden runsas käyttö ja vanhemmuuden rooli ovat vaikeasti sovitettavissa yhteen. Vanhemman runsas ja liiallinen päihteiden käyttö aiheuttaa todennäköisesti haittoja myös lapsille, etenkin mitä pienemmästä lapsesta on kyse. Van-

hempien päihdeongelma on vakava asia, johon pitäisi puuttua, ja usein viranomaiset puuttuvatkin näihin tilanteisiin. Ongelma on vakava, mutta positiivista on se, että siihen puututaan entistä enemmän ja huomio kiinnittyy siihen helpommin. (Autti-Rämö, Holmila, Notkola & Raitasalo 2013, 36.)

Toisinaan törmätään siihen, että vanhempi ennemmin kieltää käyttönsä, tai vähättelee sen todellista luonnetta. Diakoniatyössä olen törmännyt usein asiakkaisiin, joilla on päihdeongelmaa tai eri mittaista päihdetaustaa, jonka vähättely tai josta puhumattomuus on aiheuttanut sen, että se on kasvanut suuremmaksi ongelmaksi. Tällöin vahinko on ehtinyt jo tapahtua. Ongelmat paljastuvat vasta muiden ongelmien myötä, kuten taloudellisten vaikeuksien, työttömyyden, henkisen pahoinvoinnin tai ihmissuhdeongelmien ilmettyä. On kuitenkin tärkeää ottaa ongelma hoidettavaksi silloinkin, kun asiakas kokee, ettei ole enää autettavissa.

Tehtyjen tutkimuksien mukaan on huomattu, että päihteitä käyttävien vanhempien lapsilla on kohonnut riski kokea erilaisia lapsuuden- ja nuoruudenaikaisia vaikeuksia, ja suurempi riski käyttäytyä ongelmallisesti. Myös runsaaseen päihteiden käyttöön on taipumista niillä lapsilla ja nuorilla, joilla perheessä on päihdeongelmaa tai – taustaa. Vanhemman, ja etenkin äidin päihteiden käyttö altistaa lasta haitoille, mutta ongelmat eivät välttämättä toteudu ja periydy. Tällöin pelastavia tekijöitä voi olla muiden perheenjäsenten ja sukulaisten huolenpito, elinympäristö, lapsen omat ominaisuudet ja aikainen puuttuminen (Autti-Rämö ym., 2013. 37; Raitasalo 2018, 132.)

1980-luvulle saakka alkoholiongelmat omaksuttiin enemmän vain miesten ongelmiksi, mutta vähitellen alkoholista ja päihteistä tuli myös koko perheen ongelma naisten päihteiden käytön lisääntymisen myötä. Usein nainen hoiti lapset ja kodin alkoholiongelmaisesta miehestä huolimatta, mutta nykyään lukuisat lapset kasvavat kodissa, jossa alkoholia ja muita päihteitä käyttävät molemmat vanhemmat. Tästä syystä lastensuojelun merkitys ja haasteet kasvavat, ja niin myös nuorten päihteiden käyttö. (Lund 2006, 53.)

Lund (2006) puhuu teoksessaan siitä, miten suomalaiset ovat it-osaamisessaan huippuluokkaa, mutta it-osaamistaan paremmin meidän tulisi osata hallita elä-

män perusteet: hyvinvoinnin turvaaminen niin, ettei syrjäytymistä tapahtuisi. Hän sanookin suoraan, että ”*lasku halvasta viinasta voi koitua yllättävän kalliiksi*”. Päihdetyössä kohtaa ihmisiä, jotka ovat alistuneet kohtaloonsa jo nuorella iällä. On helppoa selittää omat ongelmat sillä, että niiden juuret ovat jo lapsuudessa.

Lapsen elämän sujuminen päihteitä käyttävien aikuisten kanssa riippuu monesta eri asiasta. Tärkeimpänä seikkana nousee esiin se, asuuko samassa taloudesta myös ei-juova aikuinen. Jos vanhemmista vain toinen juo tai käyttää päihteitä, jää toisen vanhemman huolehdittavaksi kodintyöt. Vanhempi, joka ei käytä päihteitä, kykenee toimimaan puskurina, joka pehmentää alkoholiongelman vaikutusta lapsiin. Useammin törmää siihen, että raitis vanhempi on äiti, mutta näin yksiselitteistä se ei ole. Naisten alkoholin käyttö on viime vuosikymmeninä lisääntynyt huomattavasti. (Holmila & Kantola 2003, 36.)

2.2 Päihdeongelma häpeänä

Suhtautuminen läheisen päihteiden käyttöön vaihtelee perheenjäsenten välisten suhteiden ja elämäntilanteiden mukaan. Perheenjäsenen ongelmaa ja riippuvuutta pidetään usein häpeällisenä asiana, jota halutaan salata ja josta vaieetaan. Salailun vuoksi perheen sisäisestä kommunikoinnista voi tulla hyvin ristiriitaista. Asioista pitäisi puhua, mutta usein sitä vältetään häpeän, riidan tai väkivallan uhkan vuoksi. (Ihalainen & Kettunen 2011, 223.)

Vaikenemisen taustalla voi olla myös ajatus, että ongelmasta puhuminen tai sen esille ottaminen laukaisee toisen päihteiden käytön. Pelko saa läheisen varomaan sanojaan ja välttämään tilanteita ja tapoja, jotka provosoivat päihteiden käyttäjää. Jos päihteiden käyttäjä on pitkään ollut raittiina, voi tämän läheinen elää jatkuvassa jännitystilassa odottaen, että milloin toinen ratkeaa. Hän tietoisesti etsii jatkuvasti merkkejä tulevasta. Kun retkahdus tulee, silloin päihteiden käyttöä taas peitellään ja selitellään. Vaikka läheinen raitistuisikin pysyvästi, retkahduksen pelko on aina suuri. (Ihalainen & Kettunen 2011, 223.)

Päihteiden käyttö voi johtaa noloihin tilanteisiin sekä käyttäjän että läheisen osalta. Ennalta arvaamaton käyttäytyminen voi johtaa tilanteisiin, jotka voivat vaikuttaa sosiaalisiin suhteisiin ja tällöin sosiaalinen kanssakäyminen ystävien ja sukulaisten kanssa saattaa vähentyä. (Ihalainen & Kettunen 2011, 223.)

Jatkuvassa häpeässä ja pelossa eläminen saattaa aiheuttaa katkeruuden ja vihan tunteita, jotka taas puolestaan voivat tuottaa perheenjäsenten välille riitoja ja väkivaltaa. Joskus sitä ajattelee, että välimatka ongelmaan voisi olla hyvä asia, mutta se saa taas valtaan syyllisyyden tunteen. Päihdeongelma on pitkä prosessi, joka voi tuntua umpikujalta ja uupumus voi romahduttaa ihmisen. Al-Anon-ryhmissä päihdeongelma kehoitetaan rajaamaan vain käyttäjän ongelmaksi. Näin pyritään estämään perheen kietoutuminen ongelmavyöhykkeeseen. Vertaistuki on merkittävä keino selviytymiseen, sillä mahdollisuus kokemusten jakamiseen auttaa jaksamaan omassa arjessa. (Ihalainen & Kettunen 2011, 224.)

3 VERTAISTUKI RYHMÄTOIMINNASSA

3.1 Vertaistoiminnan tausta ja merkitys

Ihminen tarvitsee ihmistä, koska ihminen on sosiaalinen ja elää erilaisissa yhteisöissä. Tämä ajatus on myös vertaistoiminnan tausta-ajatus. Alkujaan yhteisöt olivat perhe- tai heimoyhteisöjä, joiden selviytyminen riippui siitä, miten jäsenet huolehtivat toisistaan. Ihmisten, jotka ovat kokeneet samoja asioita tai olleet samankaltaisessa tilanteessa keskinäinen tuki on aina ollut järjestötoiminnan ydintä. Suomalaisissa maaseutuyhteisöissä on ollut vankka yhteisvastuun perinne. Vertaistuessa korostuu identiteetin rakentaminen ja tarve vaikuttaa asioihin (Karnell & Laimio 2010, 9-10).

Erilaisten vertaisryhmien ja -verkostojen määrä on lisääntynyt Suomessa viimeisten vuosikymmenien aikana. Kasvu kertoo siitä, että ihmisillä on tarve kertoa omista kokemuksistaan ja saada tukea ja tietoa samassa tilanteessa olevil-

ta. (Nylund 2005, 195.) Omassa työssäni diakonina olen havainnut vertaisryhmien kasvun seurakuntien näkökulmasta. Ihmisten lisääntynyt työttömyys ja taloudellinen tilanne on lisännyt myös seurakuntiin vertaisryhmiä, joissa keskitytään esimerkiksi taloudenhallintaan, päihteiden käyttöön tai arjen asioihin.

1990-luvun lama synnytti uusia vapaaehtoistyön muotoja, joka lisäsi vertaistuen ja erilaisen ryhmätoiminnan tarvetta. Vertaistoiminnan lisääntyminen on lisännyt myös erilaisten vertaistukihankkeiden määrää, joka näkyy esimerkiksi Raha-automaattiyhdistyksen hakemuksissa ja päätöksissä. Vertaistoiminta nähdään tänä päivänä uutena keinona rakentaa kaivattua yhteisöllisyyttä, joka perustuu luottamuksellisuuteen ja turvallisuuteen. Ihminen tarvitsee elämäänsä luottamusta ja toivoa, ja ne syntyvät läheisten ja yhteisöjen kautta. Ryhmätoiminnalla on enemmän voimaa tuoda ongelmia näkyviksi ja vaikuttaa asioihin. (Karnell & Laimio 2010, 10.)

Vertais- ja vapaaehtoistoiminta kasvattavat jatkuvasti merkitystään ja etenkin kolmannella sektorilla vapaaehtoistyötä voimaa suositaan yhä enemmän. Ihmisten on helppo lähteä mukaan niin auttajaksi kuin tuen saajaksi, sillä toiminta palkitsee. Vertaistuki ja vapaaehtoistoiminta on tunnustettu osaksi yhteiskunnallista merkitystä ja se näkyy etenkin vaikeissa elämäntilanteissa. Vaikka vertaistoiminta ei ole terapiaa, sillä on vahva ennaltaehkäisevä merkitys. (Karnell & Laimio 2010, 11.) Ne, jotka ovat osa vapaaehtois- ja vertaistoiminnan ketjua, eivät vähennä ammattiauttajien merkitystä. Päinvastoin, he toimivat suurena auttavana kätenä arjen työssä.

Vapaaehtois pohjalta toimivat pienryhmät, joiden jäsen tukevat toisiaan. Ryhmän jäsenillä on yhteinen ongelma tai tarve, johon he toivovat muutosta – oli se sitten joko sosiaalista tai henkilökohtaista. Vertaisryhmällä on yhteinen päämäärä, joka halutaan saavuttaa. Usein on niin, että julkiset palvelut eivät ole kyenneet vastaamaan apuun ja tarve on suuri. Ihminen, jolla on ongelma, haluaa auttaa muita ja tulee itse autetuksi, ja vertaistoiminta perustuu vastavuoroiseen apuun ja tukeen. (Karnell & Laimio 2010, 14.)

Yhteisten kokemusten jakaminen, vertaistuki, on ikäikäistä. Se on olennainen osa ihmisten jokapäiväistä elämää ja kanssakäymistä. Vertaistoiminnassa ko-

rostuu arjen arvostus. Ryhmässä saatu ahaa-elämys, käytännön vinkki tai vahva tunnekokemus ovat tavallisia, mutta merkittäviä juuri ihmisen jokapäiväisessä elämässä. Sankaruutta on selviytyminen oman arjen pienistä ja suurista arkisista asioista. Kokemusten jakaminen on elämää kantava voima. Vertaistoinnin vahvistumista voidaan pitää myös eräänlaisena vaihtoehtona tai vastaiskuna elämälle, jossa toimintamalleja tai kiinnekohtia haetaan oman elämänpäiirin ulkopuolisesta viihdemaailmasta. (Kuuskoski 2003, 30.)

Vertaistukea voi saada ja antaa monella tavalla ja useassa muodossa. (Nylund 2005, 203.) Vertaistoiminta lähtee siitä, että kukaan iloineen eikä suruineen ole yksin. Vertaisryhmästä rakentuu ihmisen lähelle yhteisö, jonka kanssa voi vaihtaa elämäkokemuksia. Se antaa myös mahdollisuuden kasvuun sekä arjen kannalta uuden ja hyödyllisen oppimiseen. Vertaistoiminnalla on suuri merkitys etenkin silloin, kun elämäntilanne poikkeaa merkittävästi lähiympäristön elämäntilanteesta. Myös muutostilanteissa tai uuden identiteetin rakentuessa vertaisten tuessa on suurta apua. Tuen avulla on helpompi selviytyä muutoksesta ja siihen liittyvästä stressistä. (Kuuskoski 2003, 31.)

On tutkittua, että vertaistoiminnasta on monenlaista apua kuntoutumisessa. Vertaistukiryhmissä käydyt keskustelut ja saatu tuki vahvistavat kokemusta ja ymmärrystä, ettei päihteiden käytön aiheuttamien vaikeuksien kanssa tarvitse olla yksin, ja ne antavat ennen kaikkea toivoa selviytymisestä. Vaikka sairaudesta tai riippuvuudesta täysin toipuisikaan, vertaisryhmät luovat toipumisen ilmapiirin. (Lindholm & Stenman 2010.)

3.2. Vertaistuen määritelmä

Vertaistuella tarkoitetaan inhimillistä vuorovaikutusta, jossa yksilöt keskustele- vat omasta elämäntilanteestaan, ja se on vapaaehtoistoiminnan erityinen muoto. Virallisesti vertaistuki on määritelty toiminnaksi, jossa samanlaisessa tilanteessa olevat voivat jakaa kokemuksiaan. Siihen liittyy kokemuksellisuuden kautta ymmärtää toisia, ja ymmärretyksi tuleminen on ihmiselle merkki siitä, ettei ole yksin. Vertaistuki toteutuu useimmiten ryhmätoimintana, jossa ihmiset keskustellen ja kokemuksia jakaen yrittävät selvitä tilanteista, joita kohdatut on-

gelmat ovat aiheuttaneet. Ammattiauttajat eikä usein sukulaiset tai ystävätkään eivät voi oikeanlaista vertaistukea tarjota, sillä heiltä puuttuu omakohtainen kokemus. (Puumalainen & Rissanen 2016, 52.) Vertaisryhmiä voi kuitenkin ohjata ammattilainen tai koulutettu vapaaehtoinen, joka ohjailee keskustelua ja huolehtii siitä, että kaikki saavat halutessaan puheenvuoron. Sururyhmät ovat tästä hyvä esimerkki: ryhmää ohjaa usein pappi tai/ja diakoni, mutta heidän tehtävään on kuunnella ja ohjata keskustelua, sekä pitää ryhmä hallinnassa. Vaikka perheen ja suvun sisällä on monta ihmistä, jotka elävät ja kokevat samoja asioita, kuten läheisen kuoleman tai päihdeongelman, kokemukset voivat olla keskenään erilaisia. Siksi on hyvä osallistua vertaistoimintaan.

Vertaistoiminnan arvopohjana on tasa-arvoisuus, avoimuus ja toisen ihmisen kunnioittaminen. Perimmäinen idea on yhdenvertainen kokemusten jakaminen keskinäisessä kanssakäymisessä. Vertaistukeen perustuvien suhteiden luominen edellyttää kokemusten jakamista ja vuorovaikutteista kohtaamista. Ei riitä, että kerrotaan omasta kokemuksesta, vaan siihen tarvitaan yhteinen sosiaalinen tila. (Hyväri 2005, 225.) Vertaisryhmässä ollaan valmiita yhteistyöhön, ottamaan vastaan ja antamaan omasta kokemuksestaan. Se on vapaaehtoista, vastavuoroista ja siihen osallistuvien näköistä. Ryhmät ovat erilaisia toimintansa, tapojensa, tavoitteidensa, kokoonpanojensa ja toimintansa keston suhteen. Ellei tasavertaisuutta tai osallisuuden kokemusta ole, ei voida puhua vertaistoiminnasta. Vertaissuhteessa kokemuksen vastaanottaja eläytyy toisen tilanteeseen niin kuin hän olisi itse voinut käydä läpi saman. Jokaisella on elämäkokemuksia ja jokainen on oman elämänsä asiantuntija. (Kuuskoski 2003, 31; Hyväri 2005, 225.)

Vertaistuen arvot ja ominaisuudet, tasavertaisuus, tasa-arvoisuus, molemminpuolisuus, omaehtoisuus, aktiivisuus ja vapaaehtoisuus, vaikuttavat toimijoihin eri tavoin. Vertaisryhmissä ei ole toistaan parempia tai huonompia, eikä ketään kuulu arvottaa tai arvostella. Tasavertaisuus, vastavuoroisuus ja molemminpuolisuus tarkoittavat sitä, että vertaisuus vaikuttaa jokaiseen osallistujaan. Ryhmä muodostuu yksilölliseksi niiden kokemusten ja tarinoiden pohjalta, mitä ryhmäläiset siihen tuovat. Jokaisella on ryhmälle jotain annettavaa, enemmän tai vä-

hemmän. Oleellista on antaa ja saada tukea samaan aikaan, jolloin he auttavat myös toisiaan ja itseään. (Puumalainen & Rissanen 2016, 52.)

Ihmiset hakeutuvat vertaisryhmiin vaihtelevasti. Työni puolesta olen huomannut, että helpointa on osallistua ryhmiin, jossa ei tarvitse sanoa mitään tai tietää, ettei tulla tuomituksi. Esimerkiksi omaishoitajien ryhmät ja sururyhmät ovat sellaisia, joissa voi vaan olla ja hengähtää, kuulostella toisten kokemuksia ja jakaa omia kokemuksia, jos siltä tuntuu. Myös toiminnalliset hetket ryhmätapaamisissa ovat mielekkäitä: saa ajatukset pois asiasta, joka on aiheuttanut valtavasti huolta ja ongelmia. Vastakkaisena esimerkkinä ovat mielenterveys- ja päihdekuntoutujien ryhmät. Asiat, jotka nousevat päihteiden käytöstä tai mielenterveysongelmista, voidaan kokea häpeänä ja tabuna. Pienillä paikkakunnilla osallistujat saattavat vierastaa ajatusta siitä, että samassa ryhmässä saattaa olla joku tuttu, eikä omia asioita haluta tuoda julki kasvojen menettämisen pelossa. Kuitenkin vertaistuella ja vertaisryhmään kuulumisella on myös mahdollista vastata sosiaaliin menetyksiin, kuten yksinäisyyteen, eristäytymiseen, häpeään ja syyllisyyteen, jotka liittyvät usein esimerkiksi psyykkiseen sairastumiseen. (Puumalainen & Rissanen 2016, 53.) Siksi siihen tukeen olisi hyvä tarttua.

Jos vertaisena voi toimia kuka vain, toimivat laajasti ajateltuna kaikki ihmiset toisilleen vertaisina. Jokainen on antanut ja saanut vertaistukea jossain elämänsä vaiheessa. Vertaistoiminnalla sen sijaan tarkoitetaan vapaaehtoisten ja ammattilaisten yhteistyössä tekemää strukturoitua toimintaa. Toiminnalla on päämäärä, jota tavoitellaan yhdessä. Vertaistoimintaan voi tulla useita polkuja pitkin. (Osolanus, Varonen & Virokannas 2014, 12.)

3.3 Vertaistuki päihdetyössä

Vanhin päihteiden käyttäjien vapaaehtoisuuteen perustuvista vertaistukiryhmistä on AA, eli Anonyymit alkoholistit. Sen vakituinen toiminta käynnistyi Suomessa vuonna 1948 ja se on maailmanlaajuinen yhteisö, joka toimii 170 eri maassa. Suomessa AA-ryhmiä on noin 700. AA:n toimintaan osallistuu vuosittain noin 10000-12 000 henkeä, ja se nimensä mukaisesti perustuu nimettömyyteen.

Osallistujien nimiä ei kerätä ja osallistujat käyttävät kokouksissa vain etunimiään. (Ihalainen & Kettunen 2011, 219.)

AA-toiminta perustuu kahdentoista askeleen toipumisohjelmaan. Niissä kuvataan, mikä auttoi ensimmäiset jäsenet päihteettömän elämäntavan alkuun. Alkuvaiheessa tärkein on ensimmäinen askel: Myönsimme voimattomuutemme alkoholiin nähden ja että elämämme oli muodostunut sellaiseksi, ettemme omin voimin kyenneet selviytymään”. Sen avoimiin kokouksiin voi osallistua kaikki, jotka ovat kiinnostuneita AA:n toiminnasta. Pysyvän raittiuden varmistamiseksi kannattaa valita kotiryhmä, jossa kuulumiset ja tapaamiset ovat vain ryhmän jäsenille. Jäsenet voivat valita itselleen ryhmän joukosta tukihenkilön, joka kuuntelee, jakaa omia kokemuksiaan ja tukee ongelmakohtissa. (Ihalainen & Kettunen 2011, 219.)

Al-Anon-ryhmissä pyritään auttamaan juovien ja raitistuneiden alkoholistien läheisiä. Läheiset halutaan saada ymmärtämään, että alkoholismi on sairaus, ja ettei kukaan ulkopuolinen ole syyllinen toisen juomiseen, ja ettei alkoholista ole mahdollista saada raitistumaan ilman ulkopuolisen apua. Ryhmissä noudatetaan AA:n toimintaperiaatteita nimettömyyden ja vapaaehtoisuuden kautta. Suomessa Al-Anon ryhmiä toimii noin sadalla paikkakunnalla. (Ihalainen & Kettunen 2011, 219.)

Muita vertaisryhmiä päihteiden käyttäjille ja heidän läheisilleen tarjoavat NA-ryhmät, eli Nimettömät narkomaanit, A-Killat, Irti huumeista ry sekä kunnallisen, yksityisen ja kolmannen sektorin eri tahot. Nimettömät narkomaanit noudattavat myös kahdentoista askeleen toipumisohjelmää ja se tarjoaa vertaistukea niille, joille huumeet ovat ongelma. Toimintaperiaatteet ovat samat kuin AA-toiminnalla. A-killat ovat rekisteröityjä yhdistyksiä, jotka toimivat usein jatkohoitopaikkana varsinaisen hoitojakson ohella tai sen jälkeen. Toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen ja keskinäiseen luottamukseen ja haluun auttaa. A-killan ryhmät kokoontuvat vaihtelevasti yhden tai useamman kerran viikossa joko ohjauksessa tai vapaamuotoisesti. Niiden toimintaan osallistuu vuosittain noin 7000 ihmistä. (Ihalainen & Kettunen 2011, 220.)

4 PERHEKLUBI-TOIMINTA

Perheklubi-toiminnan historia ulottuu 1960-luvulle saakka. Perheklubin takana on kroatialainen psykiatrian professori ja Zagrebin yliopiston klinikan ylilääkäri Vladimir Hudolin. Hän oli myös WHO:n terveyden ja päihdeproblematiikan asiantuntija. Perheklubin toiminta alkoi vahvasti 1970-luvulta Italiassa, mutta ensimmäinen perheklubi perustettiin vuonna 1964 hätäratkaisuna alkoholiongelmiiin. Vuonna 1965 Jugoslaviaan perustettiin muutamia klubeja, mutta seuraava klubi perustettiin Italian Triesteen vuonna 1979. Tämän jälkeen klubitoiminta kehittyi entisestään ja levisi moneen maahan. Vuosina 2000–2016 klubeja on avattu yli neljäänkymmeneen maahan ja yksin Italiassa klubeja on jo noin 2500. (Hudolin yms. 2001; Perheklubin tukiohjaajien koulutusmateriaali 2016)

Perheklubi-malli on saanut laajan hyväksynnän ja se on todettu myös tehokkaana metodina alkoholismiin ja muiden päihdeongelmien parannuskeinona, ja se perustuu sosio-ekologiseen lähestymistapaan. Koko perheen tai muiden läheisten läsnäolon uskotaan tuovan tarpeellinen muutos päihdeongelmasta kärsivän henkilön käytökseen ja elämäntapaan. Tämä lähestymistapa on huomattavasti erilaisempi kuin esimerkiksi AA-ryhmissä, joissa riippuvuudesta kärsivä henkilö velvoitetaan hyväksymään, että hän on alkoholisti ja, että alkoholismi on sairaus, joka vaatii terapeutin lähestymistavan parantuakseen. Perheenjäsenet ja läheiset pidetään AA-ryhmän tapaamisten ulkopuolella ja alkoholistien puolisoille on oma ryhmänsä. (IOGT 2011; Hudolin yms. 2001; Perheklubin tukiohjaajien koulutusmateriaali 2016.)

Hudolin laajensi juomiskäsitettä koskemaan siihen liittyviä ongelmia juovan henkilön perheessä. Hän myös painotti yhteiskunnallisia ja paikallisyhteisöön liittyviä tekijöitä, jotka täytyy huomioida perheen elämäntyylin muutoksessa. Alkoholien ja muiden päihteiden käyttöä pidetään niin perheen kuin yhteiskunnankin ongelmana. Perhe nähdään systeeminä, jota parhaiten voidaan muuttaa sisältäpäin, ja joka kykenee vastustamaan ulkopuolelta tulevaa hoitoa. Systeemiteoreettinen menetelmä pyrkii edistämään muutosta perheen omia voimia käyttäen ja parhaiten se toteutuu, jos koko perhe on

osallisena. (IOGT 2011; Hudolin yms. 2001; Perheklubin tukiohjaajien koulutusmateriaali 2016.)

Perheklubi-mallissa halutaan lisätä tietoisuutta alkoholin ja muiden päihteiden vaikutuksista itseän, perheeseen ja yhteiskuntaan. Toivottava tavoite olisi, että käyttäjä voisi elää ilman päihteitä tai ainakin käyttää pienemmissä määrin ilman ongelmien aiheuttamista. Klubien tarkoituksena ei ole täysin raitistaa käyttäjää, vaan ohjata siihen, että päihteet eivät olisi elämän keskipiste. Päihteiden käytön vähentäminen saattaa tuoda esiin ongelmia, joita ei osaa ajatellakaan ennen raitistumista. Tällaisia ongelmia voivat olla esimerkiksi elämänhallintaan liittyvät kysymykset, muiden ongelmatilanteiden ratkaisu ja sosiaalisten suhteiden tuomat paineet. Klubin kävivät toimivat tasavertaisina tukijoina sekä omaisille että käyttäjille. Tärkeää on tuoda esiin yksilön oma panos ja osallistuminen. (IOGT 2011; Hudolin yms. 2001; Perheklubin tukiohjaajien koulutusmateriaali 2016.)

4.1 Perheen rooli ja lasten osallisuus Perheklubissa

Perheklubi on vertaistukiryhmä, jossa tarjotaan tukea sekä päihteidenkäytöstä kärsiville läheisille, että päihteitä käyttäville. Perheklubiin voivat tulla mukaan esimerkiksi päihteitä käyttävien puoliso, lapset, vanhemmat tai ystävät. Alle kouluikäisille lapsille järjestetään klubin yhteyteen vaihtoehtoista ohjelmaa tai lastenhoitoa. Osallistuminen ei edellytä koko perheen osallistumista tai itse päihteitä käyttävän osallistumista. Perheklubin jäsenet muodostavat ikään kuin oman perheen, jonka yhteydessä heillä on mahdollisuus puhua mieltä askarruttavista asioista. (IOGT 2011; Hudolin yms. 2001; Perheklubin tukiohjaajien koulutusmateriaali 2016.)

Perheklubit muodostuvat perheistä, joita sitovat yhteen yhteiset kokemukset ja arvot. Perheet vaihtavat kokemuksia siitä, miten ratkaista ongelmia itse tai mistä voi saada apua. Hudolin uskoi, että yhteiskunta ja ympäristö vaikuttavat perheen alkoholinkäyttöön. Perheklubit pyrkivät siksi myös vaikuttamaan eri tavoin alkoholipolitiikkaan paikallisesti ja kansallisesti. Klubien työ pohjautuu systeemi-teorian näkemykseen, jonka mukaan muutos yksittäisen ihmisen alkoholinkulutuksessa edellyttää, että hänen lähipiirinsä, jossa hän elää ja työskentelee, si-

sällytetään muutosprosessiin. (IOGT 2011; Hudolin yms. 2001; Perheklubin tukiohjaajien koulutusmateriaali 2016.)

Läheisillä, perheellä ja ystävillä on Perheklubi-mallissa keskeinen osa. Klubi kokoontuu viikoittain, ja edellytys on, että ilmoittautuneet kävijät osallistuvat tapaamisiin säännöllisesti. Tärkein merkitys on perheellä, koska perhe kokonaisuutena on ajateltu olevan tärkein bio-sosiaalinen järjestelmä yksittäiselle ihmiselle. Pohjoismaissa toimintaa on Norjassa, Ruotsissa ja Tanskassa. (IOGT 2011; Hudolin yms. 2001; Perheklubin tukiohjaajien koulutusmateriaali 2016.)

Perheklubiin on tervetullut koko perhe, myös pienet lapset. Pohdin sitä, miten lapset voivat olla osana Perheklubia, ja mikä heidän paikkansa siellä on. Toiminnan kehittäjän Vladimir Hudolinin mukaan päihdeongelma on koko perheen ongelma, ja siksi on tärkeä saada koko perhe osalliseksi klubitoimintaan. Klubissa puhutaan ongelmista, ja ajatukset ja tunteet puetaan sanoiksi. Klubitoiminnassa otetaan huomioon lapsen ikä ja arvioidaan, onko hänen hyvä olla ryhmän keskusteluissa mukana. (Perheklubin tukiohjaajien koulutusmateriaali 2016.)

Mikäli lapsi osallistuu keskusteluihin, hän saa huomata, että klubi on tuttu ja turvallinen paikka, jossa hän oppii muilta, että vanhemman päihteiden käyttö ei ole hänen syytään. Lapset osallistuvat omilla ehdoillaan ja saavat olla lapsia. Lapsille on järjestetty keskustelujen ajaksi lastenhoito ja puuhahuone, jossa on pelejä, leikkejä, piirustusvälineitä ja leluja. (Perheklubin tukiohjaajien koulutusmateriaali 2016.)

4.2 Tukiohjaajan rooli

Tukiohjaajan rooli Perheklubissa on merkittävä. Hän haastattelee uudet klubilaiset ja vastaa mahdollisesta opetuksesta. Hän osaa erottaa Perheklubin muista vertaisryhmistä ja auttaa perheitä tärkeässä muutostyössä. Perheklubissa jokainen saa tuntea itsensä tärkeäksi, ja mikäli joku jää pois ilmoittamatta, tukiohjaaja soittaa tiedustellakseen mitä kuuluu ja onko kaikki hyvin.

Vertaisryhmissä tulee tilanteita, jolloin keskustelu voi venyä tai lähteä sivuraiteille, ja osallistujien joukossa saattaa olla henkilöitä, joilla on paljon asiaa. Tukiohjaaja huolehtii siitä, että kaikki saavat sanoa mitä heillä on sydämellä ja seurata, että keskustelussa pysytään asiassa. Hänen tulee osata luoda hyväksyvä ilmapiiri, jotta kaikki tuntuivat olonsa tervetulleiksi.

Eva Kanerva (2017) kertoi siitä, että toiminnan tavoitteena oli saada tukiohjaajat Perheklubin kävijöistä. Kun toimintaa aloitettiin Suomessa, tukiohjaajat olivat pääasiassa tukiohjaajakoulutuksen käyneitä alan ammattilaisia. Näin toiminta saatiin käyntiin ja joka syksy Suomessa koulutetaan uusia tukiohjaajia.

4.3 Perheklubit Suomessa

Ensimmäinen Perheklubi aloitti toimintansa Helsingissä vuonna 2015. Tässä klubissa kävijämäärä vaihteli, mutta lapsia ryhmässä oli keskimäärin kolme, parhaimmillaan kuusi. Klubin käynnistysvaiheessa tukiohjaajat ovat olleet alan ammattilaisia, mutta ohjaajuus ja koko toiminta on syvällä vertaistoiminnan ajattelussa. Lähtökohta on, että tukiohjaajat tulevat klubeista itsestään. Tukiohjaajaksi voi lähteä niin entiset käyttäjät kuin heidän läheisensä.

Suomessa järjestettiin ensimmäinen tukiohjaajakoulutus syksyllä 2016, johon kouluttajat tulivat Tanskasta ja Norjasta. Koulutukseen osallistui seitsemäntoista opiskelijaa ympäri Suomea, sekä heidän lisäksi yksi norjalainen. Uusien tukiohjaajien myötä klubitoimintaa alkoi Helsingin lisäksi kolmessa eri kaupungissa vuoden 2017 alussa. Vuonna 2018 klubeja on eri puolella Suomea jo 12.

Perheklubi kokoontuu kerran viikossa noin kaksi tuntia kerrallaan. Alkuun istutaan yhdessä kahvin äärelle vaihtamaan kuulumisia ja tämän jälkeen lapset siirtyvät lastenhoitajan kanssa oman ohjelman pariin, kun aikuiset jatkavat kuulumisten vaihtoa. Jokaisella kävijällä on mahdollisuus kertoa kuulumisiaan viime tapaamisen jälkeen tähän hetkeen, oivalluksia ja ajatuksia mitä mahdollisesti viime kerrasta oli jäänyt. Kertominen on vapaaehtoista, eikä tarvitse sanoa mitään, ellei halua.

Tänä päivänä päihteet ovat isossa roolissa monen suomalaisen elämässä. Perheen elämää voi kuormittaa vanhemman, lapsen tai muun lähisukulaisen päihteiden käyttö ja siitä koituvat ongelmat. Siksi on tärkeää, että jokaisella osapuolella on mahdollista tuoda ajatuksensa ja huolensa julki. Turvallinen ilmapiiri, hyväksyvä ympäristö ja yhteisymmärrys tekevät jakamisen helpommaksi jokaiselle asianomaiselle.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää miten Perheklubin kävijät kokevat vertaisuutta sekä miten se on vaikuttanut heidän elämäänsä. Opinnäytetyön myötä on mahdollista kehittää toimintaa entistä enemmän kävijöiden tarpeita ja toiveita vastaavaksi. Tutkimuskysymyksiä ovat:

Miten vertaisuus toteutuu Perheklubi-toiminnassa?

Millainen merkitys vertaistuellalla on?

Opinnäytetyö käynnistyi syyskuussa 2016 yhteydenotolla Sininauhaliiton projektipäällikköön, jonka kanssa tapasin opinnäytetyön suunnittelun tiimoilta. Hän kertoi Perheklubin toiminnasta ja antoi tutkimuksen aiheeseen liittyvää materiaalia (Tukiohjaajien koulutusmateriaali 2016; IOGT 2011) Tapaamisessa sovimme käytännön asioista, Perheklubiin tutustumisesta ja muista tutkimusprosessiin liittyvistä asioista. Tutkimusluvan hain Sininauhaliiton tutkimuseettiseltä toimikunnalta, ja se myönnettiin keväällä 2017 (liite 1). Tutkimusluvan saaminen kesti ajateltua kauemmin, jonka vuoksi tutkimusaineiston kerääminen alkoi loppukesästä 2017.

5.1 Haastattelut

Haastattelun käyttöön liittyy myös haasteita ja rajoituksia, sillä ihmisten tutkiminen on haasteellista. Se edellyttää haastattelijalta kokemusta ja taitoa, ja luottamus on haastattelututkimuksessa tärkeää.

Tutkimukseen osallistuminen oli mahdollista joko haastatteluun osallistumisella tai kertomuksen kirjoittamisella. Päädyin haastatteluun aineistonkeruumenetelmänä, sillä siinä pääsin haastattelijana osallistumaan vuorovaikutteisesti aineiston tuottamiseen. Haastattelutapoja voidaan tyypitellä sen mukaan, mikä on

tutkijan rooli vuorovaikutustilanteessa. Myös haastattelun rakenteita ja toteutus-
tapoja on erilaisia ja erityyppisille haastatteluille on muodostunut omia käytäntö-
jä. Tutkimushaastattelun lajeja on monia ja ne eroavat toisistaan lähinnä niiden
ohjailevuuden perusteella (Puusa 2011, 80.). Tässä tutkimuksessa haastattelu-
tyypiksi valitsin avoimen haastattelun. Sillä viitataan keskustelunomaiseen tilan-
teeseen, jossa tutkija on etukäteen miettinyt aihepiirin. (Puusa 2011, 83.) Haas-
tateltava vie haastattelua eteenpäin oman kertomuksensa johdattamana. Kui-
tenkin haastattelijana olin valmistellut muutamia tarkentavia ja syventäviä ky-
symyksiä, jotta sain vastauksia tutkimukseeni.

Sopivien haastateltavien löytäminen oli haasteellista, sillä Perheklubeja ei pyöri
Suomessa yhtä laajasti kuin mitä esimerkiksi muissa Pohjoismaissa, saati sitten
muualla Euroopassa. Ideana oli luonnollisesti tavoittaa sellaiset haastateltavat,
joilla olisi juuri sitä haluttua tietoa tai kokemusta, jota tutkimuksessa haen. Tä-
män jälkeen on löydettävä ne oikeat yhteydenottokanavat, joista lähteä liikkeelle
(Eskola, Lätti & Vastamäki 2018, 30). Tarkoitukseni oli saada haastateltaviksi
klubilaisia, mutta myös tukiohjaajia, joilla olisi taustaa klubilaisena olosta. Otin
yhteyttä tutkimuksen tiimoilta koulutettuihin tukiohjaajiin, lähetin klubilaisille tar-
koitetun saatekirjeen (liite 2) annettavaksi ja yhteystietoni haastatteluun osallis-
tumista varten. Haastattelut perustuivat vuorovaikutukseen, jonka sekä haasta-
teltava että haastattelijat kokivat mielekkääksi.

Eskola ym. (2018) kirjoittavatkin, että haastateltavien etsintä ja löytäminen ovat
haastavia ja työläitä vaiheita tutkimusprosessissa, mutta niihin panostaminen
palkitsee. Toiveenani oli löytää sopivat haastateltavat, joilla haluttua tietoa ja
kokemusta olisi, jotta tutkimus onnistuisi hyvin. Sain muutamia yhteystietoja
muutamilta tukiohjaajilta ympäri Suomea henkilöistä, jotka olisivat kiinnostuneita
osallistumaan tähän tutkimukseen.

Ensimmäinen yhteydenotto tuli yhden tukiohjaajan kautta. Hän välitti haastatel-
tavan yhteystiedot minulle ja olin häneen suoraan yhteydessä. Muut ottivat mi-
nuun suoraan yhteyttä. Yksi otti yhteyttä sähköpostilla, mutta koki lopulta, ettei
halunnut olla mukana tutkimuksessa. Näin kävi myös yhden toisen kanssa, joka
oli minuun yhteydessä puhelimitse. Koin, että suora henkilökohtainen yhtey-

denotto on tehokkain, ja vaikka sähköposti olisi voinut olla helppo kanava, luontevin itselleni ja haastateltaville oli kuitenkin puhelinyhteys. Haastattelujen jälkeen poistin numerotiedot ja viestit puhelimesta sekä sähköpostista.

Kiviniemi (2018) kertoo myös sosiaalisen median olevan luonteva yhteydenotto-tapa, mutta itse en kokenut sen toimivaksi menetelmäksi tämän kaltaista haastattelua tehdessä. Puhelimitse voi sopia paikasta ja ajasta, mutta myös kertoa jotain tutkimuksesta, jottei siihen mene aikaa itse haastattelutilanteessa. Kuitenkin tapaamista sopiessa vielä varmistin, että millaisesta asiasta on kyse ja, että haastateltavalla on mahdollisuus perua osallistumisensa missä vaiheessa tahansa. Toisinaan on tarpeen selvittää, miten tutkimushaastattelu eroaa journalistisesta haastattelusta sekä mihin ja miten aineistoa käytetään. Olin päättänyt käyttää aineistoa anonymisti ja kerroin sen jo haastattelukutsussa.

Yleisesti on hyvä pohtia, kenen etua haastattelu ajaa ja saako haastateltava tilanteesta muuta kuin hyvän mielen auttamisesta. Haastatteluun suostumiseen motivoivia tekijöitä on monia. Haastateltava saa tuoda esille mielipiteensä, sillä tutkimushaastattelu tarjoaa foorumin, jonka kautta saa äänensä kuuluviin. Suostumista motivoi tarve kertoa omasta taustasta ja kokemuksista. Usein taustalla voi olla halu tuoda ajatukset julki juuri sillä ajatuksella, että juuri minun vastaukseni ja ajatukseni ovat arvokkaita. Haastateltava voi myös toivoa, että niillä ajatuksilla ja kokemuksilla mitä hänellä on, voi auttaa toisia ihmisiä (Eskola ym. 2018, 31).

Pitkin prosessia olen pohtinut, montako haastattelua on tehtävä ja millainen määrä riittää. Määrään vaikuttaa muun muassa tutkimusaihe, tutkimuksen laajuus, oppilaitoksen suositukset ja käytettävä analyysimenetelmä. Siksi ohjeellista määrää on vaikea antaa. Mielessä täytyy pitää kylläntymisen ajatus, eli jos haastattelut toistavat itseään ja uutta tietoa ei enää tule, silloin todennäköisesti määrä riittää (Eskola ym. 2018, 32-33). Omaan tutkimukseeni haastateltavia oli todella haastavaa saada, mutta sekin on itsessään jo yksi johtopäätös.

Aineistonkeruu alkoi syksyllä 2017, jolloin laitoin Perheklubien tukiohjaajille saatekirjeen tutkimuksestani. Määräaikaan mennessä sain kolme haastateltavaa

sekä kaksi tarinaa sähköpostitse eri puolelta Suomea. Haastattelut tehtiin syksyllä 2017.

Haastateltavista kaksi käy Perheklubissa päihteidenkäyttäjänä, kolmas sekä päihdeongelmaisena että läheisenä. Haastattelutyypinä käytin avointa haastattelua, sillä siinä pääsin haastattelijana selvittämään haastateltavan ajatuksia ja tunteita keskustelun edetessä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2005, 198.). Haastateltavat saivat vapaasti kertoa haluamistaan näkökulmista ja keskustelun edetessä syvensin käsiteltävää asiaa tarkentavilla kysymyksillä. Näitä kysymyksiä olivat:

1. Millaisia sosiaalisia suhteita olet Perheklubin kautta luonut?
2. Miten Perheklubissa syntyneet sosiaaliset suhteet ovat auttaneet sinua?
3. Millaista tukea olet saanut Perheklubissa?
4. Oletko saanut muualta vertaistukea tilanteeseesi ja miten se poikkeaa Perheklubin kautta saadusta tuesta?

Haastatteluissa käy ilmi, että nykyään jokainen heistä voi hyvin, sillä historia kaikilla on ollut rankka. Jokaisella heistä oli takanaan vuosia tai vuosikymmeniä kestänyt päihdetausta, mikä on kaikilla nykyään hallinnassa. Jokainen oli ollut hoidossa viimeisen viiden vuoden sisään ja raittiutta on näin ollen takana jo useampi vuosi. Kaksi kolmesta halusi avata päihdetaustaansa hyvin suppeasti, yksi taas avasi hyvin yksityiskohtaisesti ja pitkään. Tutkimuksessa ei ole tarkoitus avata haastateltavien tietoja tai asuinpaikkakuntaa, eikä sitä millä paikkakunnalla heitä on haastateltu, vaan sitä miten he ovat kokeneet vertaisuuden ja vertaistuen. Tästä syystä haastateltavat kertoivat hyvinkin tarkkaan tarinaansa ja taustaansa.

Haastattelut suoritin yksilöhaastatteluina ja haastatteluja oli yhteensä kolme. Nauhoitin jokaisen haastattelun ja kestoltaan ne olivat 135 minuuttia. Haastatte-

luihin osallistui pelkästään naisia. Haastattelussa panostin enemmän tunnepohjaisiin mielipidekysymyksiin, jotta haastateltavilla olisi vapaus tuoda esiin kokemusperäistä tietoa. Tein haastattelurunkoon myös tarkentavia kysymyksiä, mutta haastattelun aikana oli mahdollista myös esittää lisäkysymyksiä, kuitenkin vastauksia ohjailematta. Tavoitteena oli luoda teemoihin perustuva haastattelurunko, mutta kuitenkin niin, että itse haastattelussa keskityttäisiin olennaiseen.

Haastattelut sovittiin haastateltavien kanssa erikseen, ja ne järjestettiin rauhallisissa tiloissa. Ennen haastattelun alkua esittäydyin ja avasin vähän omaa taustaani ja miten olen päätenyt tähän aiheeseen. Sitten kerroin heille millaisia asioita haluaisin kuulla ja mihin tarkoitukseen haastattelumateriaalia käytän. Tällä tavoin myös yritin purkaa jännitystä, jota haastattelutilanne saattaisi pitää sisällään. Haastattelun tilanteena oli tarkoitus olla rauhallinen ja avoin. En ollut tavannut haastateltavia aiemmin, joten vieraalle ihmiselle arkaluontoisten ja yksityisten asioiden kertominen ei välttämättä olisi helppoa.

Haastateltavat tulivat haastatteluihin ainoastaan sillä tiedolla, jonka olivat saaneet Perheklubien tukiohjaajilta. Haastattelukutsuihin olin laittanut tutkimusaiheen ja lyhyesti sen, mitä haluaisin tietää. Tämä vaikutti siihen, että he tulivat haastatteluihin avoimin mielin, joskin hieman jännittyneinä. Haastatteluista nousi yhtenäisiä asioita klubitoimintaan liittyen. Oli mielenkiintoista huomata, että toisistaan tietämättä he toivat esille samanlaisia tai samankaltaisia asioita, palautetta ja kehittämisehdotuksia.

Haastattelut kestivät jokaisen haastateltavan kohdalla noin 45 minuuttia. Tuona aikana ehdimme käydä läpi haastateltavien elämänhistoriaa, perhetaustaa ja päihteiden vaikutusta omaan elämään, sekä siihen olennaisimpaan: vertaisuuteen ja sen toteutumiseen Perheklubi-toiminnassa.

5.2 Sisällönanalyysi

Sisällönanalyysi on menettelytapa, jolla dokumentteja analysoidaan järjestelmällisesti ja tasapuolisesti. Tässä tilanteessa dokumentti ymmärretään esimerkiksi haastatteluina, kirjoina, artikkeleina, dialogina tai keskusteluina, eli siis mil-

tei minä tahansa kirjalliseen muotoon saatettuna materiaalina. Sisällönanalyysi sopii myös täysin strukturoimattomaan aineiston analyysiin. Tällä menetelmällä pyritään saamaan tutkittavasta aiheesta kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. Sisällönanalyysi mahdollistaa tietyjä käsitteellisiä liikkumavapauksia, mutta edellyttää tiettyjen rajojen hyväksymistä. Analyysissä tuotetusta aineistosta voidaan tuottaa määrällisiä tuloksia. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103, 107)

Menetelmä on tekstianalyysia, kuten esimerkiksi historiallinen analyysi tai diskurssianalyysi. Näiden muotojen tutkimusaineisto saattaa muodostua samasta materiaalista. Sisällönanalyysi ja diskurssianalyysi tarkastelevat inhimillisiä merkityksiä, joita laadullisen tutkimuksen historiasta löytyy. Kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä perusanalyysimenetelmänä käytetään sisällönanalyysia. Sitä pidetään yksittäisenä metodina, mutta myös väljänä teoreettisena kehyksenä, joka voidaan liittää moniin analyysikonaisuuksiin. Sen avulla voidaan tehdä monenlaista tutkimusta, ja voidaan myös sanoa monet eri nimillä kulkevat analyysimenetelmät perustuvat sisällönanalyysiin tavalla tai toisella. Tästä syystä sisällönanalyysia ei voi pitää ainoastaan laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmänä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91)

Laadullisessa analyysissa on tärkeää edetä tiettyjen kohtien mukaan. Ensin on tärkeä päättää se, mikä aineistossa kiinnostaa ja keskittyä siihen. Toisena vaiheena on litterointi, joka on hyvin tärkeä asian sisäistämisen ja aineiston läpikäyminen on tarkkaa työtä. Pitää erottaa asiat, joihin haluaa keskittyä ja pitäytyä aiheessa, ettei se lähde rönsyilemään. Kolmanneksi litteroitu aineisto luokitellaan, teemoitetaan tai tyypitellään, ja lopulta kirjoitetaan yhteenvedoksi. Luokittelu ymmärretään usein varsinaiseksi analyysitekniikaksi, mutta yksin ilman muita kohtia siitä ei synny kaivattua lopputulosta. Luokittelu on aineiston yksinkertaisin järjestämismuoto. Aineisto voidaan esittää taulukkona ja alkeellisemmillaan määritellään ja lasketaan, monestiko jokainen luokka esiintyy. Teemoittelu taas painottuu siihen, mitä kustakin teemasta on sanottu. Alustavan ryhmittelyn jälkeen aineistosta etsitään teemoja, joiden pohjalta kirjoitetaan näkemyksiä. Tyypittely taas ryhmittää aineiston tietyiksi tyypeiksi tiivistäen joukon teemoja koskeviksi näkemyksiksi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92-93)

Opinnäytetyöni on aineistolähtöinen ja aineistolähtöisessä analyysissä on tarkoitus luoda tutkimusaineistosta teoreettinen kokonaisuus. Analyysiyksiköt valitaan aineistosta tutkimuksen ja tehtävänasettelun mukaisesti, ja avainajatus on siinä, että analyysiyksiköt eivät ole etukäteen sovittuja tai harkittuja. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92-93.) Omassa tutkimuksessani ennen aineistonkeruuvaihetta tiesin teemat suurin piirtein, sillä tutkimusaihe oli tiedossa, mutta haastatteluista nousseet teemat ja aiheet tulivat luonnollisesti vasta haastatteluvaiheessa.

Aineiston käsittely alkoi litteroinnilla, jonka tein pian haastattelujen jälkeen. Haastattelut nauhoitettiin ja tallenteet litteroin sanatarkasti. Litteroitua aineistoa kertyi 23 sivua. Kuuntelin tallenteet muutamaan kertaan analysoiden äänenpainoja ja huomioiden tauot ja huokaisut, mutta niitä en huomionnut litteroinnissa. Aineiston purkuvaiheessa ilmeni haasteita, sillä litteroituani tallenteet menetin koko aineiston tietoteknisistä syistä ja näin ollen minun piti aloittaa koko litterointiprosessi alusta.

Litteroituani aineiston luin sen kolmesti ja niiden kertojen perustella poimin haastatteluista nousseet teemat. Edellä mainitsin, että tiesin suurin piirtein tutkimuksen teemat ennen aineistonkeruuvaihetta, mutta haastattelujen ja litteroinnin jälkeen huomasin, että teemat olivat lopulta samat teemoitteluvaiheessakin.

TAULUKKO 1. Esimerkki aineiston pelkistämisestä (Sarajärvi & Tuomi 2009, 110)

| Alkuperäisilmaus | Pelkistetty ilmaisu |
|--|----------------------|
| En aluksi halunnut kertoa kellekään tästä klubista, koska mä en halunnut tuottaa pettymyksiä enää kellekkään. Kuitenkin mokaisin tänkin. | Epävarmuus |
| Mä en ois ikipäivänä ajatellut, että mä tapaan sellaisia ihmisiä, jotka tietää mitä mä ajattelen ja koen ilman että arvostelisivat mua. | Kiitollisuus |
| Lapsen päiväkodista sanottiin, että hänkin on avoimempi mitä aiemmin. | Positiivinen palaute |
| Kunpa sais kaikki menetetyt vuodet takaisin. | Syyllisyys |

5.3 Tutkimuksen eettisyys

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää kokemus vertaistuesta ja vertaisuudesta. Haastateltavilla oli oikeus kertoa henkilökohtaisia kokemuksiaan Perheklubeissa toteutuvasta vertaisuudesta ja vertaistuen saamisesta, ja näitä kokemuksia ei voida määrittää oikeiksi tai vääriksi. He voivat päättää mitä asioita haluavat jakaa ja mitä jättää kertomatta. Aineiston analysoinnissa ja tulkinnessa tulee huomioida se, etteivät haastateltavat edusta koko kohderyhmää. (Kallinen, Pirskanen & Rautio 2015, 152.)

Tutkimuksessa haastattelin Perheklubin kävijöitä, mutta haastattelupyynnö oli osoitettu myös tukiohjaajille, jotka ovat olleet aiemmin Perheklubissa kävijän roolissa. Haastateltaville kerroin millaista tutkimusta olen tekemässä, ja painotin, että siihen osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja milloin vain voi vetäytyä. Tutkimukseni pohjatyötä varten vierailin parissa Perheklubissa kertomassa kävijöille ja tukiohjaajille tutkimuksesta. Näissä klubeissa toiminta oli jatkamassa tai aloittamassa toimintaansa, joten ne olivat otollisia tutkimukseni kannalta. Tutkimuksessa ei käy ilmi paikkakunnat, joissa haastattelut tehdään tai haastateltavat asuvat. Roolini suhteessa klubiin ja klubilaisiin on olla ulkopuolinen tutkija.

Ihmisen yksityisyyttä tulee kunnioittaa myös tutkimusten teossa. Tutkimustilanteessa yksityisyyden kunnioittamisella tarkoitetaan sitä, että ihmisellä tulee olla oikeus määrittää se, mitä tietojaan he tutkimuskäyttöön antavat. Se tarkoittaa myös sitä, että tutkimustekstejä ei saa kirjoittaa niin, että yksittäiset tutkittavat ovat tunnistettavissa. Ihmiset luottavat tutkijaan ja antavat yleensä tutkimustarkoitukseen itseään koskevia tietoja, jos he hyväksyvät tutkimuksen ja sen tavoitteet. Tutkimusaineistosta puhuttaessa luottamuksellisuus viittaa yksittäisiä ihmisiä koskeviin tietoihin ja näiden tietojen käytöstä annettuihin lupauksiin. Luottamuksella tarkoitetaan ensisijaisesti tutkittavan luottamusta siihen, miten aineistoa käytetään, käsitellään ja säilytetään. Edellytys on, että toimitaan niin kuin on sovittu. (Kuula 2011, 64)

Tietosuojalla tarkoitetaan ihmisen yksityisyyden kunnioittamista ja suojelemista oikeudellisia säännöksiä noudattavin periaattein ja toimintakäytännöin. Tutkijan velvollisuus on noudattaa tietosuojalainsäädäntöä ja huolehtia, ettei yksityisyyden suojaa loukata. Henkilötiedot tulee suojata niin, etteivät asiattomat pääse aineistoon käsiksi. (Kuula 2011, 64)

Tutkittavien ääntä ja kuvaa sisältävä aineiston keruu ei välttämättä edellytä tutkittavilta allekirjoitettua suostumusta, vaikka aineistoa on tarkoitus käyttää alkuperäisenä tallenteena. Suullinen lupa myös käy. Kuitenkin tilanteen tallentaminen edellyttää suullista lupaa tutkittavilta ja informaatiota siitä mikä on tallenteen käyttötarkoitus ja missä se säilytetään. (Kuula 2011, 136)

Kokemus päihteistä tai päihteidenkäyttäjän kanssa elämisestä on hyvin kipeä ja vaikea avattava, joten asia ja kysymykset täytyy esittää juuri oikealla tavalla menemättä liian lähelle. Haastateltavalla on myös oikeus kertoa juuri sen verran ja niistä asioista mistä hän haluaa.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

6.1 Oman paikan löytäminen

Koska Perheklubissa on mukana sekä läheiset että käyttäjät, vertaisuuden toteutuminen voi olla haasteellista. Haasteltavat pohtivatkin niitä kävijöitä, jotka olivat läheisten roolissa, ja sitä, miten he kokevat osallistumisensa ryhmässä. Tätä asiaa pohdittiin myös siitä näkökulmasta, jos itse olisi läheisen roolissa, eikä käyttäjän roolissa. Yksi haastateltavista nosti esiin sen, että hän olisi ollut varautuneempi tai osallistuminen olisi saattanut peruuntua viime hetkellä. Toisaalta ennen ensimmäistä kokoontumista hän koki myöskin läheisten läsnäolon uhkana ja pelkotilana.

Kyllä mä vähän mietin sitä et en mä jaksa tai uskalla lähteä. Jos siitä sitten saakin kuunnella vaan arvostelua koko ajan. Mä kuulen sitä tarpeeksi jo muutenkin.

Läheisten ja käyttäjien vuorovaikutusta pohdittiin haastattelujen aikana jokaisen haastateltavan kohdalla. Kaikki haastateltavat ovat itse käyttäjän roolissa, yksi haastateltava on niin sanotussa kaksoisroolissa sekä käyttäjänä että läheisenä. Oma päihteiden käyttö on aiheuttanut monia vuosia negatiivisia tunteita ja kireää ilmapiiriä omassa läheis- ja ystäväpiirissä, joten tottuminen negatiivisiin ja ikäviin tilanteisiin on jo tuttua. Toisaalta juuri ne tilanteet ja tunteet lopulta olivat yhtenä vaikuttavana tekijänä raitistumispäätöksessä.

Vertaistuesta ja vertaisuudesta haastateltavat olivat samoilla linjoilla. Ne olivat niitä motiiveja, joita he klubitoiminnalta toivoivat. Haastateltavat olivat käyneet aiemmin muissakin vertaisryhmissä, kuten NA-ryhmässä ja AA-ryhmässä, mutteivat olleet kokeneet saavansa sieltä sellaista tukea ja apua, josta olisi todella ollut hyötyä. Haastattelujen perusteella toiveet täyttyivät ja odotukset ylittyivät, ja vertaistukea on esiintynyt haastateltavien mielestä hyvin. Haastatteluissa nousivat esiin se, että kukaan ei kysellyt miksi halusi olla hiljaa tai kyseenalaisti toisen sanomisen. Ryhmässä tiedettiin, ettei kukaan tarkoittanut mitään pahaa.

*Musta oli aivan mahtavaa, et mä saan olla semmone ku oon ja sa-
noo asiat just niinku mä ajattelen. Kyl ne kuitenkin tietää, etten mä
tarkoita mitään pahaa.*

Haastateltavat olivat kokeneet oman sosiaalisuutensa aiemmin eri tavoin. Yksi oli mielestään sulkeutunut ja hiljainen, toinen taas sosiaalinen ja puhelias. Klubi-
laisten tuki ja läsnäolo ovat vaikuttaneet siihen, että on uskallettu avautua ja
kertoa itsestään, mutta myös opettaneet kuulemaan ja kuuntelemaan muiden
tilanteita. Itsensä hyväksyminen ja se, että kuulee itsestään positiivisia asioita
ovat olleet käännekohtia. Positiivista on ollut myös se, että on saanut antaa ke-
huja toisille ja huomata niiden vaikutukset.

Vertaistukitoiminnassa, oli se sitten kahdenkeskeistä tai ryhmäpainotteista, kes-
kusteluyhteys koetaan merkittäväksi. Kuten aiemmin mainitsin, haastateltavat
ovat mukana myös toisissa ryhmätoiminnoissa, kuten AA-ryhmässä tai NA-
ryhmässä. Kokemus niiden ja Perheklubin välillä on ollut täysin erilainen. Per-
heklubissa keskustelut ovat olleet mielekkäitä eikä ole törmätty selän takana
puhumisen kulttuuriin. Haastateltavista kaksi olivat tutustuneet ja ystäväystyneet
toisiin ryhmäläisiin, ja tapaavat heitä vapaa-aikanaankin, yksi ei vielä kokenut
olevansa valmis viemään sosiaalisia suhteita klubin ulkopuolelle.

6.2 Syyllisyys, häpeä ja pelko

Haastatteluissa nousi esiin myös häpeä, jota jokainen on kokenut oman päih-
teiden käytön seurauksena. Häpeän tunteet ovat nousseet vahvempina pintaan
vasta raitistumisen jälkeen, joten niiden jakaminen ja niistä puhuminen ovat aut-
taneet pääsemään vähitellen niistä eroon.

Häpeä vaikuttaa ihmisen elämään monilla haitallisilla tavoilla. Ihminen voi hel-
posti joutua uuvuttavaan ja kahlitsevaan kierteseen, ellei hän hyväksy häpeää
osaksi tunne-elämäänsä. Häpeä myös voi hallita ja sitoa ajatuksia ja käyttäyty-
mistä. On luonnollista, että häpeän aiheuttama tunne on sellaista, josta ihminen
haluaa vapautua. Päihteiden avulla saatetaan saavuttaa tila, jossa musertavat
ja negatiiviset tunteet, kuten mitättömyyden tunne, unohtuvat hetkeksi. Kun

kontrollia ei ole, ihminen voi hetkeksi unohtaa arvottomuuden ja itsevihan. Päihteillä kuitenkin ei voi torjua häpeää, sillä raittina ollessa täytyy kohdata kaikkea, mitä päihteiden alaisena on tehnyt ja sanonut. Tällöin häpeän määrä voi olla valtava. (Malinen 2005, 164-165, 168)

Haastateltavia yhdistää pitkä päihdetausta. Käyttövuosiin ja niiden jälkeiseen elämään mahtuu paljon negatiivisia tunteita, kuten häpeää. Häpeä on vaikuttanut avun saamiseen ja vastaanottamiseen vuosien saatossa, mutta raitistumisen myötä häpeää on opittu käsittelemään. Häpeä on tunne, joka on myös kyseenalaistanut läheisten tunteet käyttäjän näkökulmasta. Päihteiden käyttö on tehnyt välit läheisten kanssa jännitteisiksi ja luottamus on voinut kärsiä. Tästä syystä raitistumisen myötä käyttäjä on tuntenut velvollisuudeksi korjata asiat, jotta voisi elämää kokemusten kanssa.

Yksi haastateltavista on entinen päihteiden käyttäjä, mutta myös sellaisen läheinen. Oman käytön lopettamisen myötä hän on pohtinut miten voisi läheistään auttaa, mutta apua ei kovin helpolla haluta ottaa vastaan, ja elämää eletään huumeiden kanssa. Hän pelkää oman läheisensä turvallisuuden ja terveyden puolesta. Huoli aiheuttaa myös muissa läheisissä sen, että jaksako hän kantaa läheisensä päihdeongelman retkahtamatta itse.

Kyl sitä on muutaman kerran miettiny etten mä jaksä tätä arkea näin. Mutta ku mä katson mun lapsia ja muita läheisiä ni kyl sitä sitten taas muistaa mitä varten mä raitistua halusin. Haluisin vaan et meillä kaikilla olis hyvä olla.

Yhdellä haastateltavista on myös rikostausta huumeiden käytön vuoksi. Vankilatuomion ja päihdetaustan vuoksi hän on joutunut tekemään paljon töitä perhe-suhteiden korjaamiseksi. Ystäväpiiri koostui lähinnä ihmisistä, joilla oli alkoholi-tai päihdeongelmia, ja raitistuakseen kunnolla myös nämä ystävyysuhteet päättyivät. Raitistuminen auttoi rakentamaan suhteen perheenjäseniin uudelleen ja keskittymään täysillä läheisiin ihmisiin ja työntekoon. Vankilatuomiostaan hän ei halua puhua Perheklubissa. Kuitenkin hän tietää, että jos hän kokisi siihen tarvetta, kuuntelijoita olisi taatusti.

*Mä tiedän, et jos mä jostain haluan puhuu niin mua ei ainakaan tei-
lata.*

6.3 Koko perheen hyöty

Lasten vertaisryhmän muodostavat lapset, joilla on samanlainen elämäntilanne. Yleensä vertaisryhmässä kokemuksia jaetaan ja näin lievennetään ongelmaa tai pyritään ratkaisemaan se. Kun on kyse pienistä lapsista, perheen kokonaisuus täytyy huomioida. (Taitto 2002, 22-23). Perheklubissa on huomioitu perhe kokonaisuutena, myös lapset.

Jokaista haastateltavaa yhdistää päihdehistorian lisäksi myös äitiys. Jokainen heistä on kantanut huolta, syyllisyyttä ja häpeää myös siinä, miten heidän lapsensa ovat joutuneet näkemään heidän päihteiden käyttöönsä. Tämän seurauksena kuvioihin on tullut lastensuojelu. Kaksi kolmesta haastateltavasta kuvailee lastensuojelun toimintaa hyvänä ja lastensuojelun asiakkuus ja tuki on edelleen olemassa, vaikka päihteet eivät ole enää läsnä elämässä. Heidän lapsensa ovat myös mukana Perheklubin kokoontumisissa, ja ovat myös saaneet tutustua toisiinsa lapsiin.

Perheklubin aikana lapsille on omaa ohjelmaa, jota ohjaa lastenhoitaja. Haastateltavien lapset ovat sen verran pieniä, etteivät osallistu aikuisten keskusteluun, mutta omassa ryhmässään he saavat toisistaan seuraa. Tämä mahdollisuus on auttanut myös äitejä jaksamaan.

On aivan ihanaa että [...] on saanut uusia kavereita tätä kautta. Hän aina odottaa milloin Perheklubi on taas.

Perheklubi on meidän arjen yks kohokohdistista. Siis sekä mun että lapsen.

Yhden haastateltavan lapset ovat jo isompia eivätkä käy Perheklubissa mukana. Lastensuojeluun hänellä on erilainen suhde kuin muilla ja kokemus ei ole ollut niin hyvä. Pahoina aikoina hän on voinut turvautua myös sukulaisten

apuun lastenhoidon järjestymisessä. Tänä päivänä suhde lapsiin on hyvä ja se onkin todennäköisesti osatekijä, että lapset ovat saaneet olla suvun hoiteissa, eikä esimerkiksi lastenkodeissa.

Mua on harmittanu tosi paljon ne menetetyt vuodet. Nyt mä jotenkin ajattelen, et oon saanu anteeks.

Hän kuitenkin kertoo, että Perheklubi on auttanut häntä niin, että hän on pystynyt rakentamaan suhdetta lapsiinsa ja muihin läheisiin. Vertaistuella ja hyväksynnän avulla kohonneella itsetunnolla on vahva osuus asiassa.

7 POHDINTA

Kuten aiemmin toin esille, tutkimuksen toteuttamisessa oli alussa omat haasteensa, mutta lopulta sain sen käyntiin. Tutkimusluvan saamisen jälkeen lähetin jo aiemmin laatimani haastattelupyynnöt. Alussa vaikutti siltä, että haastateltavia tulisi enemmän ja kiinnostusta tutkimuksen osallistumiseen olisi laajemmin. Toiminta on vielä pientä verrattuna muihin vertaisryhmiin, joten haastateltavien määrä oli hyvin realistinen. Olin tarjonnut mahdollisuutta osallistua tutkimukseen kirjoittamalla tarinan kirjeitse tai sähköpostitse, ja siihen vaihtoehtoon yksi ilmaisi kiinnostuksensa. Se jäi kuitenkin mietinnän tasolle.

Haastatteluissa nousi esiin jotakuinkin samat asiat ja teemat, joten siitä voi vetää sen johtopäätöksen, että Perheklubi toiminta- ja vertaismuotona tarjoaa juuri sitä, mitä ihmiset kaipaavat. Sininauhaliitto ja toimintamallin Suomeen tuoneet työntekijät saivat kiitosta. Osa haastateltavista harmitteli sitä, ettei toiminnasta ole enempää tietoa sosiaali- ja terveysalalla. Tässä on toki paikkakuntaeroja, mutta se tuotiin vahvasti esille, miten esimerkiksi sosiaalityöntekijät päihdetyön tai lastensuojelun piirissä ei tiedä Perheklubista, mikä se on tai mitä se tarkoittaa. Sininauhaliiton tukiohjaajakoulutus ja työntekijät saivat kehuja siitä, että toimintaan on mielekästä osallistua ja ryhmään helppo tulla. Perheklubi kuvattiin tarpeelliseksi oman jaksamisen, läheissuhteiden parantamisen ja toisen ymmärtämisen kannalta.

Haasteltavat toivat vahvasti esiin sen, että päihteitä on käytetty ja niistä on viimein päästy eroon. Viimeistään nyt se läheisten tuki ja läsnäolo on vahvistunut ja vahvistanut raitistumiseen, mutta vertaistuella on tässä myös merkittävä tekijä. Tämä myös näkyy siinä, että jokainen heistä olisi innokkaita lähtemään vahvistamaan Perheklubin toimintaa Suomessa omalta osaltaan. Se näkyisi esimerkiksi siten, että he lähtisivät tukiohjaaja-koulutukseen. Vertaisilta saatu tuki ja hyväksyntä ovat auttaneet jaksamaan arjessa vaikeinakin hetkinä, joita esimerkiksi kotona kohtaa. Tällöin on voinut tuudittautua sillä, että viimeistään klubilaisille voi kertoa ja siellä ymmärretään.

Haastatteluissa avattiin myös kipeitä asioita, joita päihteiden käytön myötä on elämässään kannettu. Näihin lukeutuvat niin rikokset, koettu väkivalta ja häpeä, joiden vuoksi on ollut vaikeaa ajatella asioiden jakamista. Se, että kokee itsensä tilanteissa yksinäiseksi ja haavoittuvaiseksi on voimakas motiivi jäädä kotiin ja lähteä mukaan toimintaan, missä voisi saada apua ja vertaistukea. Haastateltavat onneksi olivat käyneet tämän läpi jo monta kertaa, ja uuden toimintamuodon myötä oli helpompaa lähteä kokeilemaan tätä klubia.

Ihminen tarvitsee ihmistä. Vapaaehtoisuus ja vertaisuus ovat tänä päivänä äärimmäisen tärkeässä asemassa siinä, että ihmiset näkevät ja kuulevat toisensa. Vapaaehtoistyö on jo tärkeä työmuoto kaikilla sektoreilla, mutta omakohtaisella kokemuksella olen nähnyt sen merkityksen seurakunnan toiminnassa. Haastattelujen alussa kerroin haastateltaville olevani diakoni ja haastattelujen aikana käytiin myös keskustelua siitä, miten Perheklubi voisi olla osana seurakunnan toimintaa. Yhdellä haastateltavista oli kokemusta seurakunnan diakoniatyön palveluista ja toiminnasta, joten hän näki sen yhtenä diakonian mahdollisuutena. Se oli myös oma ajatukseni tämän tutkimuksen alussa.

Edelleen vertaistukeen ja vapaaehtoisuuteen ihmisillä on myös ennakkoesiintee. Miksi tehdä työtä, josta ei makseta? Miksi tavata vierasta ihmistä? Mitä minä voisin hänelle antaa? Silloin kun joku kertoo tekevänsä vapaaehtoistyötä, hän saa vastata ihmettelyihin tai ainakin kysymykseen ”miksi?”. Moni vetoaa omaan arkeen ja sen tuomiin kiireisiin, jos tarjotaan mahdollisuutta lähteä mukaan.

Alun perin oli tiedossa, että haastateltavia voi olla haastavaa saada, sillä klubeja ei ole Suomessa vielä niin montaa, että olisi haastatteluja tullut ruuhkaksi asti. Kun haastatteluja oli tehty kolme, yritin vielä saada haastateltavia lisää. Kuitenkaan haastateltavia ei ilmaantunut enempää, mutta ajattelin sen olevan yksi johtopäätös. Tutkimusaihe on kuitenkin arka ja toiminta vielä uudehkoa, joten on ymmärrettävää, ettei ole halua, aikaa tai jaksamista lähteä käymään läpi vieraan ihmisen kanssa asioita, joiden kanssa on elänyt jo pitkään.

Klubitoimintaan osallistuu sekä miehiä että naisia, sekä myös lapsia. Tähän tutkimukseen osallistui vain naisia, joten tässä tutkimuksessa ei saatu tietoa siitä, miten miehet läheisenä tai käyttäjinä kokevat vertaisuuden Perheklubi-toiminnassa. Lasten haastattelut jätin tarkoituksella pois tästä tutkimuksesta iän ja asian herkkyyden perusteella.

Aineiston keruutapana haastattelu on toisaalta todella haastava. Joillekin puhuminen ja elämästään kipeidenkin asioiden kertominen voi olla helppoa ja helpottavaa, toisille taas ei. Jo kun kuulee mahdollisuuden osallistua tutkimukseen voi saada ihmiset aktiiviseksi tai todella passiiviseksi. Moni saattaa haluta miettiä asiaa monta kertaa ennen kuin vastaa myöntävästi tai kieltävästi, toisille osallistuminen on loistava mahdollisuus päästä vaikuttamaan ja auttamaan muita. Tällaisessa tutkimuksessa olisi ollut mielekästä saada osallistujia mukaan myös kirjallisella tuotoksella, koska silloin osallistujalla olisi ollut mahdollista ajan kanssa mitä ajatuksia ja kokemuksia he haluaisivat jakaa. Jos tutkimus olisi tehty siinä vaiheessa, kun Perheklubi-toiminta pyörisi Suomessa laajemmin ja klubeja olisi vielä enemmän, tilanne olisi ollut taatusti toinen.

Haastateltavista kaksi kolmesta oli miettinyt vakavasti lähtevänsä kouluttautumaan tukiohjaajaksi. He kokivat hyvin vahvaksi sen merkityksen, mikä Perheklubilla on. He olivat myös saaneet paljon iloa ja voimaa klubilla käymisestä, että halusivat varmistaa sen jatkumisen edes omalla paikkakunnallaan. Yksi oli vielä harkintavaiheessa, muttei ollut tyrmännyt ajatusta täysin. Hän halusi kuitenkin korostaa sitä, että vaikka hän ei lähtisi ohjaamaan klubia, se ei vähentäisi hänen mielenkiintoaan Perheklubia kohtaan.

Perheklubilla on selkeästi kysyntää ja tarvetta. Se voisi toimia vahvistavana sil-
tana eri toimijoiden välillä, sillä yhteistyömuotonakin se toimisi loistavasti. Itse
ainakin näen Perheklubin loistava tilaisuutena auttaa, vaikuttaa ja tukea. Apua
ja vertaistukea ei ole koskaan liikaa tarjolla.

Sininauhaliitto on tuonut sosiaali- ja terveysalan, sekä eri sektoreiden tietouteen
useita toimivia vertaistoimintoja, ja sitä kautta asiakkaat ovat saaneet kuulla
niistä. Opinnäytetyöprosessin aikana olen puhunut Perheklubista kollegoille ja
yhteistyökumppaneille, sekä asiakkaileni, ja mielenkiinto on monella herännyt.
Asiakkailla toki on oma ennakoajatuksensa ja pelkonsa kasvojen menettämi-
sestä, koska tällaiseen ryhmään osallistuminen pienemmillä paikkakunnilla voi
haastavampaa kuin isommissa kaupungeissa. Tästä syystä on hyvä miettiä yh-
teistyötä esimerkiksi naapurikuntien sosiaali- ja terveystyön ammattilaisten ja
seurakuntien kanssa. Kynnys ei ole niin korkea, jos kokoontumiset eivät tapah-
du omalla kotipaikkakunnalla.

Tuloksissa minua yllätti haastateltavien yhtenäinen ajatus siitä, miten paljon
hyvää Perheklubi on heidän elämäänsä tuonut. Tutkimuksissa kuitenkin nousee
aina kehittämissuhteita ja negatiivista palautetta. Tämän tutkimuksen kohdal-
la ainoaksi kehittämissuhteeksi nousi toiminnasta tiedottaminen laajemmalle
yleisölle. Perheklubi on hyvä lisä vertaistukitoimintoihin ja sopisi myös osaksi
palvelujärjestelmää.

Perheklubi on paikka perheille. Se, miten perhe käsitteenä tässä tapauksessa
määritellään, riippuu kävijästä itsestään. Toiselle perhe muodostuu vanhemmis-
ta, lapsista ja puolisoista, kun taas toiselle naapuri tai ystävä saattavat olla
enemmän perhettä kuin muut. Perheklubit myös muodostavat tavallaan oman
perheensä. Tällä tavoin perhe käsitteenä näyttäytyy monella tavalla.

LÄHTEET

- Eskola, Jari; Lätti, Johanna & Vastamäki, Jaana 2018. Teemahaastattelu : Lyhyt selviytymisopas. Teoksessa Aarnos, Eila & Valli, Raine Ikku-noita tutkimusmetodeihin : 1, Metodien valinta ja aineistonkeruu : virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä : PS-kustannus.
- Autti-Rämö, Ilona; Holmila, Marja; Notkola, Irma-Leena & Raitasalo, Kirsimarja 2013. Päihdeongelmaisten lasten äidit. Teoksessa Warpenius, Katariina; Tigerstedt, Christoffer & Holmila, Marja 2013. Alkoholit ja päihdehaitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle (36-46). Tampere: THL.
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2005. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Holliday, Adrian 2007. Doing and writing qualitative research. Second edition. London: Sage.
- Härkönen, Janne & Katainen, Anu 2018. Mitä syitä suomalaiset esittävät alkoholinkäytölleen? Teoksessa Näin Suomi juo. Suomalaisien muuttuvat alkoholinkäyttötavat. Härkönen, Janne; Lintonen, Tomi; Mäkelä, Pia; Tigerstedt, Christoffer & Warpenius, Katariina (toim.). Helsinki : Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy.
- Holmila, Marja & Kantola, Janna 2003. Pullonkauloja : kirjoituksia alkoholistien läheisistä. Helsinki : Stakes.
- Hudolin, Visnja; Gosparini, Paola; Guidoni, Guido; Kohl, Nils; Kolstad, Helge; Marcomini, Franco; Piani, Francesco; Pitacco, Giovanni & Sforzina, Michele (toim.) 2001. Club of Treated Alcoholics - A Guide for the Work in the Clubs of Treated Alcoholics (Social-Ecological Approach) With Works of Vladimir Hudolin. Italy: IPF Maniago.

- Hyväri, Susanne 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa Nylund, Marianne & Yeung, Anne Birgitta (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Arvot, anti ja osallisuus. Tampere : Vastapaino.
- Ihalainen, Jarmo & Kettunen, Terttu 2011. Turvaverkko vai trampoliini:sosiaaliturvan mahdollisuudet. Helsinki : Sanoma Pro Oy.
- Inkinen, M., Partanen, A. & Sutinen, T. 2000. Päihdehoitotyö. Helsinki: Tammi.
- IOGT International. Family clubs. Saatavilla 14.11.2018.
<http://www.iogt.org/wp-content/uploads/2011/09/The-Club-System-for-Treated-Alcoholics.pdf>
- Juuti, Pauli & Puusa, Anu (toim.) 2011. Menetelmäviidakon raivaajat. Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan. Helsinki: JTO.
- Kanerva, Eva 2016-2018. Asiantuntijahaastattelu. Sininauhaliitto.
- Karnell, Sonja & Laimio, Anne 2010. Vertaistoiminta – kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa Laatikainen, Tanja (toim.): Vertaistoiminta kannattaa. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA 2010
- Kiviniemi, Kari 2010. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.) 2010. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kuuskoski, Eeva 2003. Vertaistoiminta osana ihmisyyttä. Teoksessa Niemelä, Jorma & Dufva, Virpi (toim.) Hyvinvoinnin arjen asiantuntijat. Sosiaali- ja terveysjärjestöt uudella vuosituhanella. Jyväskylä : PS-kustannus.
- Lindholm, Hannu & Stenman, Tom 2010. ”Ei jotain hyvää ilman huonoa, eikä huonoa ilman ...” Kolme esimerkkiä ihmisoikeuksia kunnioittavista hyvistä hoito- ja kuntoutuskäytännöistä. Julkaisussa Ihmisoikeudet

mielenterveys- ja päihdeyksiköissä kokemuservioinnin kohteina.
Raportti 22/2010. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Lund, Pekka 2006. Torjuttu toivottomuus. Juva: PS-kustannus.

Malinen, Ben 2005. Häpeän monet kasvot. Helsinki: Kirjapaja

Nylund, Marianne 2005. Vertaisryhmät kokemusten ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa Nylund, Marianne & Yeung, Anne Birgitta (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Arvot, anti ja osallisuus. Tampere : Vastapaino

Nätkin, Ritva (toim.) 2006. Pullo, pillerit ja perhe. Vanhemmuus ja päihdeongelmat. Juva: PS-Kustannus.

Osolanus, Liisa; Varonen, Tiina & Virokannas, Helena (toim.) 2014. ”Tää on meidän juttu” Päihdetyön vertaistoiminnan opas. Huumetyön vertaistoiminnan osaamiskeskus Osis (2011–2014). A-klinikkasäätiö/Helsingin Vinkki ja Omaiset Huumetyön Tukena ry.

Perheklubi 2016. <http://www.lapsijalaheisty.fi/ajankohtaista/>

Puumalainen, Jouni & Rissanen, Päivi 2016. Kokemuksien kautta osaamiseen: Vapaaehtoisuus, vertaisuus ja kokemusasiantuntijuus. Kuntoutuslehti 1/2016, s.52-58

Raitasalo, Kirsimarja 2018. Hyväksyvätkö suomalaiset alkoholinkäytön lasten läsnä ollessa? Teoksessa Härkönen, Janne; Lintonen, Tomi; Mäkelä, Pia; Tigerstedt, Christoffer & Warpenius, Katariina (toim.). Näin Suomi juo. Suomalaisten muuttuvat alkoholinkäyttötavat. Helsinki : Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy

Saarelainen, Ritva; Stengård, Eija & Vuori-Kemilä, Anne 2003. Mielenterveys ja päihdetyö: yhteistyötä ja kumppanuutta. Helsinki: WSOY.

Sarajärvi, Anneli & Tuomi, Jouni 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi

Sarajärvi, Anneli & Tuomi, Jouni 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi.
Helsinki: Tammi

Sininauhaliitto 2016. <http://sininauhaliitto.fi/organisaatio/sininauhaliitto>.

Taitto, Annikka 2002. Huomaa lapsi. Päihdeongelma perheessä. Helsinki: Lasten keskus / LK-kirjat

Tukiohjaajien koulutusmateriaali 2016.

LIITE 1: SAATEKIRJE

Opiskelen Diakonia-ammattikorkeakoulun ylemmässä sosiaalialan koulutusohjelmassa aiheena Päihteet ja syrjäytyminen. Opinnäytetyöni aiheena on tutkia Perheklubia ja miten vertaisuus toteutuu klubin toiminnassa.

Työtäni varten olen kiinnostunut kuulemaan Sinun kokemuksiasi Perheklubin toiminnasta. Kiinnostukseni on vertaisuudessa: oletko kokenut saavasi vertaistukea ryhmästä, miten ryhmässä käyminen on vaikuttanut elämääsi ja millaista tukea olet siitä saanut. Tulen toteuttamaan tutkimukseni siten, että haastateltavat tai haastateltavien mainitsevat henkilöt eivät ole siitä tunnistettavissa. Myöskään esimerkiksi paikkakuntia, kokoontumistiloja tai muita tietoja ei kerrota siten, että niistä voitaisiin tunnistaa ketään.

Tutkimukseen osallistuminen on sinulle koko ajan vapaaehtoista ja voit missä vaiheessa tahansa kieltäytyä osallistumasta enää. Voit valita, haluatko osallistua haastatteluun suullisesti vai kirjallisesti. Voidaan sopia tapaaminen, joka ei vaadi sinulta mitään ennakkovalmistautumista. Halutessasi voit kirjoittaa kokemuksistasi ennen tapaamista ja silti voimme tavata käyden kirjoittamaasi vielä läpi. Sinulla on mahdollisuus kirjoittaa kokemuksistasi minulle sähköpostiin - tämän voit tehdä myös nimettömänä. Toivon kuitenkin, että tällöinkin saan sähköpostitse vielä esittää sinulle lisäkysymyksiä.

Kerron mielelläni lisää ja voit ottaa minuun yhteyttä, jos haluat lisätietoa pohiessasi tutkimukseen osallistumista.

Kiitos jo etukäteen! Osallistumisesi on tärkeää!

Saara Kerola

saara.kerola@student.diak.fi