



# **IHMINEN TARVITSEE TOISTA**

Vapaaehtois- ja vertaistoiminta  
kuntoutumista tukemassa

Merita Lähteenmäki

Opinnäytetyö  
Toukokuu 2013  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Tampereen ammattikorke-  
koulu

## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan koulutusohjelma

LÄHTEENMÄKI, MERITA:

Ihminen tarvitsee toista

Vapaaehtois- ja vertaistoiminta kuntoutumista tukemassa

Opinnäytetyö 134 sivua, josta liitteitä 8 sivua  
Toukokuu 2013

---

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää vapaaehtois- ja vertaistoiminnan merkitystä ja vaikutuksia kuntoutumiseen päihdekuntoutujien omakohtaisten kokemusten pohjalta. Tarkoituksena oli myös tuoda esiin yhdistyksen asiakkaiden näkökulmia toiminnan kehittämiseen. Opinnäytetyön työelämäyhteistyökumppanina oli Tampereella ja sen lähikunnissa toimiva yhdistys Pirkanmaan Sininauha ry. Ehdotus opinnäytetyön tekemisestä tuli Pirkanmaan Sininauhan vuonna 2011 alkaneesta vapaaehtois- ja vertaistoiminnan hankkeesta, jonka tarkoituksena on yhdistyksen vapaaehtoisen toiminnan kehittäminen ja mallintaminen. Opinnäytetyön tavoite oli tuottaa tietoa yhdistykseen ko. toiminnan organisoimiseksi ja toimintamallin kehittämiseksi.

Tämä opinnäytetyö on laadultaan kvalitatiivinen tutkimus. Aineistonkeruumenetelmänä tutkimuksessa käytettiin teemahaastattelua, joka toteutettiin yksilöhaastatteluina syksyllä 2012 kolmen Pirkanmaan Sininauhan kuntoutujan kanssa. Kuntoutujista kaksi toimi yhdistyksessä itse vapaaehtoisina vertaistoimijoina. Haastatteluista saatu aineisto analysoitiin teoriaohjaavaa sisällönanalyysia soveltaen. Analysoinnissa päädyttiin käsittelemään kahden vertaistoimijan aineistot yhdessä ja vapaaehtoisen kanssa auttamissuhteessa olleen kuntoutujan erikseen. Opinnäytetyön aihetta on lähestytty teoreettisesti psykososiaalisen kuntoutuksen, kuntoutumisen sekä vapaaehtoistoimintaa koskevan kirjallisuuden kautta.

Opinnäytetyön tuloksista ilmeni, että vapaaehtois- ja vertaistoiminta tukee kuntoutumisen etenemistä sekä vertaistoimijan että vapaaehtoisen tukea ja apua vastaanottavan kuntoutujan näkökulmasta. Aineiston analysoinnin ja tulkinnan myötä selvisivät toiminnan moninaiset myönteiset merkitykset kuntoutumisprosessiin. Vapaaehtois- ja vertaistoiminnalla voidaan tukea päihdekuntoutujan kuntoutumista muun muassa toimintakykyyn ja elämänlaatuun vaikuttamalla. Saatujen tulosten perusteella voidaan sanoa, että vapaaehtoistoiminta, vertaistoiminta siihen mukaan lukien, on toimiva tapa vaikuttaa sekä omaan että toisten kuntoutumiseen.

---

Asiasanat: vapaaehtoistyö, psykososiaalinen kuntoutus, kuntoutuminen, päihdekuntoutajat

## ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Tampere University of Applied Sciences  
Degree programme of Social Services

LÄHTEENMÄKI, MERITA:

We Need Each Other

Voluntary Work And Peer Support in Promoting Rehabilitation

Bachelor's thesis 134 pages, appendices 8 pages

May 2013

---

The purpose of this study was to examine the significance and impact of voluntary work and peer support for the substance abuse rehabilitation patients through their personal experiences. The aim was also to highlight their opinions about the voluntary work's development in the organization. The co-operation partner for this thesis was Pirkanmaa Region Blue Ribbon Association that operates in Tampere and its neighboring municipalities. The point of departure for this study was their project on voluntary and peer support. The objective of this study was to provide information for the association and help it to develop an operating model.

The research method used in this thesis was qualitative. The material was collected by means of theme interviews in the autumn of 2012 with three rehabilitees in the Blue Ribbon Association. The data were gathered in three interviews with three rehabilitees, of whom two acted as peer support persons. The data from the interviews was analyzed by applying the theoretical content analysis method. The material from the interview with peer workers was processed together and the material from the rehabilitee was handled individually. The theoretical underpinnings of the study consist of psychosocial rehabilitation, peer and voluntary work.

The research results showed that voluntary work and peer support advances rehabilitation process both from the peer's and the rehabilitee's points of view. With voluntary work and peer support, 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' recovery.

---

Key words: voluntary work, psychosocial rehabilitation, rehabilitee, intoxicant abuser

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	PIRKANMAAN SININAUHAN PALVELUT PÄIHDEKUNTOUTUJILLE .....	8
2.1	Pirkanmaan Sininauha ry .....	8
2.1.1	Asumispalvelut.....	10
2.1.2	Päivätoimintakeskukset.....	12
2.1.3	Kuntouttavan työotteen toteutuminen Pirkanmaan Sininauhassa .....	13
2.1.4	Vapaaehtois- ja vertaistoiminta Pirkanmaan Sininauhassa.....	15
3	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN .....	20
3.1	Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset.....	20
3.2	Tutkimusasetelma .....	22
3.3	Tiedonhankinta- ja aineistonkeruumenetelmä .....	23
3.4	Tutkittavien valinta .....	26
3.5	Tutkittavien kuvaus.....	29
3.6	Haastattelujen toteutus .....	34
3.7	Aineiston analyysi.....	35
3.8	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus .....	40
4	VAPAAEHTOISTOIMINNAN MONINAISUUS .....	45
4.1	Vapaaehtoistoiminta .....	45
4.2	Vertaistoiminta.....	47
4.3	Vapaaehtois- ja vertaistoiminnan merkityksiä.....	50
5	PÄIHDEKUNTOUTUKSEN MONET HAASTEET .....	52
5.1	Kuntoutuminen .....	52
5.2	Päihdekuntoutus on sosiaalista ja psykososiaalista kuntoutusta.....	58
5.3	Psykososiaalisen kuntoutuksen erityispiirteitä .....	61
5.4	Sosiaalinen tuki – psykososiaalisen kuntoutuksen keino .....	64
6	VAPAAEHTOIS- JA VERTAISTOIMINNAN MERKITYKSIÄ PÄIHDEKUNTOUTUJILLE PIRKANMAAN SININAUHASSA .....	71
6.1	Vapaaehtoistoiminnan merkitys kuntoutujalle .....	71
6.2	Vertaistoiminnan merkitys toimijoille .....	80
7	PÄIHDEKUNTOUTUJIEN AJATUKSIA TOIMINNAN KEHITTÄMISESTÄ PIRKANMAAN SININAUHASSA.....	96
7.1	Kuntoutujan kehittämisajatuksia.....	96
7.2	Vertaistoimijoiden kehittämisajatuksia.....	98
8	YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSIÄ.....	103
9	POHDINTA.....	110
	LÄHTEET .....	120

LIITTEET .....	127
Liite 1. Haastattelurunko .....	127
Liite 2. Suostumuslomake haastateltaville .....	131
Liite 3. Esimerkit aineiston luokittelusta.....	132
Liite 4. Flyeri.....	134

## 1 JOHDANTO

Suomen työikäisen väestön alkoholin käyttö on lisääntynyt pitkällä aikavälillä, vaikka suomalaisten muissa elintavoissa kuten tupakoinnissa ja ruokatottumuksissa on tapahtunut myönteistä muutosta (Päihdetilastollinen vuosikirja 2012, 27). Suomalaisten alkoholinkäyttö on 40 vuoden aikana yli kolminkertaistunut (Karlsson & Sterberg 2010, 14–15). Suomessa päihdepalvelujen järjestämisestä vastaavat kunnat, jotka voivat tuottaa palvelut itse tai hankkia ne muiden tuottamina, muun muassa järjestöltä, yhdistykseltä tai säätiöltä (Havio, Inkinen & Partanen 2008, 99; Mäkelä & Aalto 2010, 44). Kuntien ja valtion rooli päihdepalvelujen tuottajina pieneni 1990-luvun puolivälistä, ja kunnat ovat siirtymässä enenevästi palvelujen tilaajan eli ostajan rooliin. Järjestöt ovat tuottaneet sekä avo- että laitosmuotoisia päihdehuollon erityispalveluja, ja 2000-luvun alussa pitkälti yli puolet päihdehuollon erityispalveluista tuotettiin järjestöpohjaisesti. (Kaukonen 2005, 312–313.)

Kunnan oma päihdestrategia määrittelee, kuinka päihdepalvelut kussakin kunnassa käytännössä järjestetään (Päihdepalvelujen laatusuositukset 2002, 28). Tampereen kaupungin päihdepoliittisen suunnitelman mukaan Tampereen seudulla toimivilla järjestöillä ja seurakunnilla on vakiintuneita päihdehuollon tukemiseksi suunnattuja palveluita. Myös vapaaehtoistoiminnalla ja vertaistukiryhmillä on merkittävä tehtävä kunnan päihdepalvelujärjestelmän tukena. Tampereella toimivia päihdealan yhdistyksiä ovat esimerkiksi Tampereen A-kilta ry, Pirkanmaan Sininauha ry, Silta-Valmennusyhdistys ry, Irti Huumeista ry, Turvaverkko ry, Kan ry, Kris Tampere ry sekä Tampereen Myllyhoitoklinikka ry. (Tampereen kaupungin päihdepoliittinen suunnitelma 2009, 11, 28–31.)

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 toimintaan kuuluvalla vapaaehtois- ja vertaistoiminnalla onkin aktiivinen ja viime vuosina kasvanut rooli kuntoutuksen toteutuksessa (Järvikoski & Härkäpää 2011, 54). Järjestöjä huudetaan ”hätiin” täyttämään yhteiskunnassa ihmisen mentävä aukko. Samaan aikaan kun maailma tuntuu pyörivän taloudellisen ajattelun ympärillä, järjestöjen pitäisi edustaa taloudellisista arvoista vapaata epäitsekkyyttä ja löytää yhteiskunnasta kadonnutta välittämistä. Järjestöjen halutaan kannattelevan ihmi-

syyttä, solidaarisuutta ja vapaaehtoisuutta. (Lund 2006, 7, 20–21.) Niinpä Kuuskoski (2003) on todennut, että hyvinvointivaltiomme unohti, etteivät lait, instituutiot taikka ammattiroolit välitä; vain ihmiset kykenevät rakastamaan toisiaan. Erityisesti nykyinen markkinoiden logiikka sopii huonosti vastaamaan kaikkiin inhimillisiin tarpeisiin että yhteisvastuun ja yhteishyvän rakentamiseen. (Kuuskoski 2003, 34–35.)

Pirkanmaan Sininauha ry on Pirkanmaan alueella toimiva yleishyödyllinen ja kristillisiin arvoihin perustuva yhdistys. RAY:n rahoittama vertais- ja vapaaehtoistoiminnan hanke käynnistyi yhdistyksessä vapaaehtoistoiminnan osalta keväällä 2011. Yhdistyksen vapaaehtois- ja vertaistoiminnan toinen vastuuhenkilö, Sari Koivumäki tarjosi vapaaehtoistoimintaa koskevan työn tekemistä hankkeeseen saman vuoden lopussa.

Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää päihdealalla tehdyn vapaaehtoistoiminnan merkitystä Pirkanmaan Sininauha ry:n kontekstista lähtöisin. Työssä selvitin Pirkanmaan Sininauhan kolmelta kuntoutujalta heidän kokemuksiaan ja näkemyksiään vapaaehtois- ja vertaistoiminnasta, sen merkityksestä erityisesti heidän kuntoutumisessaan. Lisäksi halusin selvittää, millaisia ajatuksia näillä Sininauhan asiakkaila oli vapaaehtoistoiminnan tarpeesta ja kehittämisestä sekä mitä asioita toiminnassa tai sen kehittämisessä nähtiin haasteelliseksi. Työn empiirisen eli tutkimuksellisen osuuden lisäksi perehdyin kuntoutusta ja vapaaehtoistoimintaa koskeviin teoreettisiin lähtökohtiin.

Vapaaehtoistoiminta työni aiheena on ajankohtainen. Viime vuosina vapaaehtoistyö on ollut paljon esillä mediassa sekä mukana yhteiskunnallisissa, muun muassa sosiaalipalvelujen järjestämistä koskevissa keskusteluissa. Esimerkiksi viimeisimpänä keväällä 2013 uutisissa on tuotu esille työttömien kokema ristiriita siitä, saavatko he osallistua vapaaehtoistyöhön työttömyysetuutta menettämättä. Vertaistoimintaa on käsitelty muutamina viime vuosina paljon erilaisissa keskustelu- ja ajankohtaisohjelmissa. Vertaistoimijoilla tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä niitä vapaaehtoisia toimijoita, jotka ovat itse läpikäyneet päihdeongelman tai ovat toipumassa siitä. Vapaaehtoistoimijoilla tai niin kutsumillani perinteisillä vapaaehtoisilla sitä vastoin tarkoitan henkilöitä, joilla toimintansa taustalla ei vaikuta oma päihdehistoria.

Opinnäytetyöni etenee aina työelämäyhteistyötahon tarkemmasta esittelemisestä opinnäytetyön toteutuksen kuvaamiseen, työhön liittyvän teoriataustan avaamiseen, tämän jälkeen työn varsinaisten empiiristen tulosten kerrontaan, tulosten yhteenvedon ja johdopäätöksiin ja päättyy lopulta työn pohdintaan.

## 2 PIRKANMAAN SININAUHAN PALVELUT PÄIHDEKUNTOUTUJILLE

### 2.1 Pirkanmaan Sininauha ry

Pirkanmaan Sininauha ry on yleishyödyllinen yhdistys, joka toimii kolmannella sektorilla päihde- ja mielenterveysongelmaisten sekä yhteiskunnasta eri syistä syrjäytyneiden ja asunnottomien auttamiseksi. Päihderiippuvuuksista vapaan elämäntavan puolesta toimiminen on yhdistyksen perustehtävä ja sen aatteellinen perusta on kristillisyydessä ja yhteisöllisyydessä, tarkemmin yhteisöhoidossa. Vuonna 1961 perustettu yhdistys on tunnettu vuoteen 2002 saakka Tampereen Sininauha ry:nä. (Koivumäki, S. 2011, 14, 72–73, 120; Pirkanmaan Sininauha 2012a.) Nykyinen Pirkanmaan Sininauha on kristillistä päihdetyötä tekevien järjestöjen keskusliiton, Sininauhaliiton yksi jäsenjärjestö. Sininauhaliiton 92 kristillistä jäsenjärjestöä tekevät ehkäisevää, etsivää sekä korjaavaa päihdetyötä ja tarjoavat olemisen, asumisen ja tekemisen paikkoja päihdeongelmista kärsiville. (Sininauhaliitto 2012.)

Pirkanmaan Sininauhan toimintaan kuuluvat asumispalvelut, päiväkeskustoiminta sekä useat erilaiset hankkeet, joiden tehtävänä on pääasiassa työllistäminen. Vapaaehtois- ja vertaistyöllä on merkittävä, kasvava osuus yhdistyksen toiminnassa. Asiakkaiden perusoikeuksien puolustaminen on tärkeä osa yhdistyksessä tehtävää työtä. Palvelut Sininauhassa on pyritty luomaan asiakkaille edullisiksi tai mahdollisesti jopa ilmaisiksi sekä helpoiksi saavuttaa. (Pirkanmaan Sininauha 2012a, 2012b.) Muiden muassa Tampereen kaupunki hankkii yhdistykseltä ostopalveluna asumispalveluja (Tampereen kaupungin päihdepoliittinen suunnitelma 2009; Tampereen kaupunki 2012). Asumispalvelut ovat tarjolla henkilöille, jotka ovat kunkin asumisyksikön sijaintikunnan kuntalaisia ennestään. Asukkaaksi Pirkanmaan Sininauhan asumispalveluihin ohjaututaan kunnan sosiaalityöntekijän ja Päihde- ja mielenterveyspalvelujen asiakasohjausyksikkö Loiston kautta (Tampereen kaupunki 2012; Pirkanmaan Sininauha 2012e).

Kuntoutuksen ja päihdehuollon palvelurakenteessa Pirkanmaan Sininauha sijoittuu avokuntoutuksen kohtaan ja päihdehuollon erityispalveluissa avo- ja välimuotoisiin palveluihin tai niin sanottuihin muihin palveluihin. Päihdepalvelujen laatusuositusten (2002, 30) mukaan päiväkeskukset kuuluvat erityispalveluiden avohoitoon ja asumispalvelut niin sanottuihin välimuotoisiin erityispalveluihin. Toisena asumispalvelut ja päiväkes-



kukset yhdessä voidaan jakaa omaksi, avo- ja laitoshoidosta tai -kuntoutuksesta erilliseksi kokonaisuudekseen. Avo- ja laituskuntoutuksen rinnalla voidaan puhua tällöin muista palveluista tai asumis- ja muista tukipalveluista. (Havio, Inkinen & Partanen 2008, 101; Mäkelä & Aalto 2010, 48.) Kuitenkin Tampereen kaupungin päihdepalvelujärjestelmässä Pirkanmaan Sininauhan päiväkeskustoiminta mainitaan yhtenä avohoidon palveluissa ja Sininauhakoti ja tukiasunnot tuetun asumisen ja asumispalveluiden osana (Tampereen päihdepoliittinen suunnitelma 2009, 15). Pirkanmaan Sininauha itse nimittää Kaukajärven Sininauhakotia sosiaalihuollon avohoidon asumispalveluyksiköksi (Pirkanmaan Sininauha 2012c).

Pirkanmaan Sininauhan toimintaa kuvataan tiivistetysti taulukossa 1.

TAULUKKO 1. Pirkanmaan Sininauhan toimintakuvaus (Pirkanmaan Sininauha 2012a; Pirkanmaan Sininauha 2012b; Sininauhaliitto 2012; Pirkanmaan Sininauha 2013; Toimintasuunnitelma vuodelle 2013.)

<b>Sijainti</b>	7 kunnassa Pirkanmaalla, pääyksikkö Tampere/ Kaukajärvi	12 fyysistä toimintayksikköä/ toimitilaa
<b>Asumispalveluyksiköt</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ tuettu asuminen</li> <li>▪ palveluasuminen</li> <li>▪ tehostettu palveluasuminen</li> </ul>	5 kpl Asuntoja yht. 97 kpl	Kaukajärvi, Hervanta, Ylöjärvi, Valkeakoski ja Lempäälä
<b>Päivätoimintakeskukset</b>	8 kpl	Kaukajärvi, Hervanta, Ylöjärvi, Valkeakoski, Lempäälä, Mänttä-Vilppula, Ruovesi ja Kangasala(uusi)
<b>Hankkeet</b>	työllistämishankkeet: nuoret & aikuiset	Nuorten startti-, Kaikki töihin-, Avain-, Hervanta 10-hanke, (vapaaehtois- ja vertaistoiminnan -hanke)
<b>Yhteistyö</b>	muut järjestöt, seurakunnat ja kunnat	mm. Sininauhaliitto, Tampereen ev.lut.srk., TYP
<b>Toiminnan keskeiset arvot</b>	kristillisuus, yhteisöllisyys ja ammatillisuus	arvot näkyvät käytännössä erilaisina periaatteina
<b>Henkilöstön määrä</b>	yli 100 palkallista henkilöä	noin puolet tukityöllistettyjä
<b>Rahoitus</b>	kunnat, ELY-keskus, ESR & RAY	asumispalvelu-asiakkaat asiakasmaksuina

### 2.1.1 Asumispalvelut

Pitkään jatkuneet alkoholiongelmat johtavat toisinaan työn ja oman asunnon menettämiseen, ja lisäksi omatoiminen arjesta selviytyminen heikkenee (Mäkelä ym. 2010, 51). Monet kokevat päihdekierteen katkaisemisen jälkeen myös suurta yksinäisyyttä, ja houkutus aiempaan päihdekeskeiseen mutta usein silti sosiaaliseen elämään voi olla suuri. Asumispalvelut auttavat asiakkaita irrottautumaan päihdekeskeisestä elämäntavasta, tukevat päihteettömän elämän ja muutoksen vakiinnuttamisessa sekä auttavat omatoimisuuden palautumisessa. (Havio ym. 2008, 101; Mäkelä ym. 2010, 51.)

Asumispalvelut toimivat useasti puolimatkan koteina kuntouttavan laitoshoidon ja itsenäisen asumisen välivaiheessa (Lappalainen-Lehto ym. 2008, 135). Asumispalveluilla tarkoitetaan sosiaalipalveluja, joilla on järjestetty palvelu- tai tukiasuminen (Lehmuskoski & Kuusisto-Niemi 2008, 28). Päihdeongelmaisten kuntoutusta tukeviksi asumispalveluiksi luetellaan hoitokodit, huoltokodit, palvelutalot ja yksittäiset tukiasunnot (Kähäri-Wiik ym. 2007, 61). Hoitokodit ovat aktiivi-ikäisille tarkoitettuja kuntouttavia asumispalveluja, joissa tavoitteena on asiakkaan itsenäisyyttä ja toimintakykyä lisäämällä kuntouttaa asiakas takaisin itsenäiseen asumiseen, mahdollisesti myös työhön kykeneväksi (Päihdepalvelujen laatusuositus 2002, 31; Koskisuus 2004, 201). Tampereen kaupungin päihdepoliittisessa suunnitelmassa (2009, 28) päihdekuntoutujien asumispalvelut jaetaan asiakkaan tarvitseman tuen perusteella kaikkiaan kolmeen eri asumismuotoon, tuettuun asumiseen, palveluasumiseen ja tehostettuun palveluasumiseen.

Kevyin asumispalveluiden muodoista on tuettu asuminen. Tukiasunnoissa itsenäisesti asuvat päihdekuntoutajat eivät tarvitse jatkuvaa apua vaan he saavat henkilökunnalta ohjausta ja tukea arjen asioihinsa ajoittain. (Tampereen kaupungin päihdepoliittinen suunnitelma 2009, 28.) Asuminen on voitu järjestää myös ikään kuin asumiskurssiksi, johon kuuluu tuetun asumisen lisäksi esimerkiksi työharjoittelua tai muuta ohjattua toimintaa (Lappalainen-Lehto ym. 2008, 135). Pirkanmaan Sininauhan Kaukajärven asumisyksiköllä asiakkailta on muun muassa mahdollisuus osallistua ohjattuun työtoimintaan ja kuntouttavaan työtoimintaan (Pirkanmaan Sininauha ry).

Palveluasumisella tarkoitetaan asumismuotoa, johon asiakkaille kuuluu asunnon lisäksi vaihtelevasti myös muita palveluja, kuten mahdollisuus erilaisiin hoitoihin ja kuntoutukseen sekä perustarpeiden tyydyttämiseen, esimerkiksi ruokailuun (Päihdepalvelujen

laatusuositus 2002, 31). Tavoitteena on, että asiakas etenee palveluasumisesta myöhemmin tuettuun asumiseen (Tampereen kaupungin päihdepoliittinen suunnitelma 2009, 29). Palveluasunnot on tarkoitettu asiakkaille, jotka selviävät jo melko itsenäisesti arjen askareista, mutta tarvitsevat kuitenkin henkilökohtaisissa toiminnoissaan tukea tai ohjausta säännöllisesti (Tampereen kaupungin päihdepoliittinen suunnitelma 2009, 29; Pirkanmaan Sininauha 2012e). Tehostetussa palveluasumisessa puolestaan jokapäiväiseen selviytymiseen liittyviä palveluja ja hoitoa on tarjolla ympäri vuorokauden (Lehmuskoski & Kuusisto-Niemi 2008, 28; Asumispalvelut ja asunnon muutostyöt: Sosiaali- ja Terveysministeriö 2011). Tehostetun palvelun asunnot on tarkoitettu henkilöille, jotka tarvitsevat jatkuvaa hoitoa sekä ohjausta tai valvontaa (Pirkanmaan Sininauha 2012e). Asumisen tavoite on asukkaan toimintakyvyn säilyttäminen sekä omaan sairautteen ja sen mukanaan tuomiin rajoitteisiin sopeutuminen (Tampereen kaupungin päihdepoliittinen suunnitelma 2009, 29).

Pirkanmaan Sininauhan palvelujohtaja Eerola (2012) kertoo, että Pirkanmaan Sininauhan sisällä olevat useat asumispalveluyksiköt ovat kaikki jonkin verran toisistaan poikkeavia riippuen siitä, missä kunnassa toimitaan, millaiseksi asiakasryhmä siellä on muodostunut, millaiset ovat resurssit, tilat tai vaikkapa työntekijöiden koulutus. Toisissa Pirkanmaan Sininauhan asumisyksiköissä tavoitteena on selkeästi se, että asuminen on vain jonkinlainen välietappi ja että asiakas asumisaikanaan kuntoutuu niin, että hän selviytyy asumisestaan jatkossa itsenäisesti tai vain kevyen tuen turvin. Sen sijaan esimerkiksi tukiasunnossaan Sininauhassa asiakas voi asua niin kauan kuin on tarvis, eikä asumiselle ole aikarajaa. Palveluasumisen ja tehostetun palveluasumisen yksikössä Sininauhassa asiakkaan asumisaika vaihtelee yksilöllisistä tarpeista riippuen kuukausista useampiin vuosiin. (Pirkanmaan Sininauha 2012c, 2012d, 2012e.) Aina palveluasumisessa Sininauhalla ei ole lähtökohtana asiakkaan siirtyminen asumispalvelusta eteenpäin vaan kuntoutujan tarvitsemien tuki- ja kuntoutuspalvelujen saaminen omaan asuntoon kuten Koskisuus (2004, 201) mielenterveyskuntoutujien asumispalveluiden kohdalta toteaa.

Pirkanmaan Sininauhan asumispalveluissa asuvat asiakkaat ovat päihdeongelmasta kuntoutuvia, päihdeongelmasta kuntoutuvia asunnottomia tai muista syistä asunnottomia ja syrjäytyneitä tai syrjäytymisvaarassa olevia ihmisiä, enimmäkseen keski-ikäisiä miehiä. Osa Pirkanmaan Sininauhan asumisyksiköistä mainitsee myös mielenterveysongelmaiset asiakkaikseen. (Pirkanmaan Sininauha 2012d, 2012e.) Pitkään jatkunut päihdeon-

gelma johtaakin tavallisesti myös erilaisiin alkoholisairauksiin kuten mielenterveyshäiriöihin, ja vielä vakaaseen päihteettömyysvaiheeseenkin päässeille ilmaantuu usein psyykkistä oirehdintaa (Holopainen 2008, 213, 223). Mielenterveysongelma voi olla myös käytön syy, jota on lähdetty sittemmin päihteillä itse hoitamaan (Lappalainen-Lehto 2008, 41). Tavallisesti Sininauhaan asumaan tulleet ovat jo vieroitushoidon, katkaisuhoidon tai laitoksessa päihdekuntoutusjakson kerran tai toisenkin läpikäyneitä ja päihteettömyyteen jo pitkälti motivoituneita ja sitoutuneita (Nieminen 2012).

### **2.1.2 Päivätoimintakeskukset**

Päiväkeskuksissa käytetään yhteisöllisiä työmenetelmiä asiakkaiden osallistamiseksi ja voimaannuttamiseksi. Vapaaehtoiset ja vertaistuki esimerkiksi A-killoista ja muualta kolmannelta sektorilta kuuluvat usein päiväkeskusten ja asumispalveluiden toimintaan. Palkatun henkilökunnan lisäksi toiminnassa voi olla myös opiskelijoita ja työvoimatoimiston kautta sijoitettuja henkilöitä esimerkiksi työkokeilussa tai työharjoittelussa. (Lappalainen-Lehto ym. 2008, 134–135.)

Yleensä arkipäivisin avoinna olevat päiväkeskukset tarjoavat ruokaa, kahvia, tapaamispaikan, lukusalin ja tv:n. Myös vaatehuoltoon on usein käytettävissä pesukone ja joissakin päiväkeskuksissa voi olla myös peseytymis- ja saunomismahdollisuus. Päiväkeskuksessa toimii tavallisesti erilaisia ryhmiä ja keskustelupiirejä ja sen yhteydessä voi olla tiloja harrastamiseen ja kädentaidollisiin töihin. Päiväkeskus voi toimia maallisella tai hengellisellä pohjalla, jolloin asiakkailta on muun toiminnan, oleskelu- ja keskustelumahdollisuuden lisäksi mahdollisuus myös hengellisiin keskusteluihin. Päiväkeskus saattaa järjestää retkiä ja leirejä ja myös liikunnalliset toimintamuodot ovat tavallisia. (Lappalainen-Lehto ym. 2008, 134–135.) Ennen kaikkea päiväkeskukset tarjoavat kävijöilleen sosiaalisen yhteisön (Päihdepalvelujen laatusuositus 2002, 31).

Päiväkeskukset ovat vaikeimmissa elämäntilanteissa oleville tärkeitä tukipisteitä. Niihin hakeutuvat ovat usein ihmisiä, joita virallinen palvelujärjestelmä ei tavoita tai jotka puutoavat palveluiden piiristä. Monelle päiväkeskus avaa väylän kuntoutumiseen. (Tampereen kaupungin päihdepoliittinen suunnitelma 2009, 30.) Sininauhan päiväkeskuksissa on mahdollisuus esimerkiksi monenlaiseen ryhmätoimintaan, vertaistukeen ja keskusteluihin sekä ruokailuun, peseytymiseen ja pyykinpesuun. Vaihdellen päiväkeskuksissa

on mahdollisuuksia lisäksi Internetin käyttöön, kuntoiluun ja pelaamiseen. (Pirkanmaan Sininauha 2012b.)

Päivätoimintakeskukset toimivat joko fyysisesti erillisinä tai muiden palvelujen kuten tukiasuntojen yhteydessä (Päihdepalvelujen laatusuositus 2002, 31). Pirkanmaan Sininauhan seitsemästä päivätoimintakeskuksesta neljä toimii tukiasuntojen ja muiden asumispalveluiden yhteydessä ja loput kolme erillisinä Hervannassa, Mänttä-Vilppulassa ja Ruovedellä. Sininauhan päivätoimintakeskukset on pyritty luomaan matalan kynnyksen periaatteella, ne ovat kaikille ihmisille avoimia, pääasiassa päihteettömiä kohtaamispaikkoja, joidenka tarkoituksena on antaa tukea arjessa elämiseen. Pirkanmaan Sininauhan päivätoimintakeskuksissa toiminnan ytimessä on yhteisökokous ja keskuksissa toivotaan kaikkien tulevan kohdatuiksi ja kuulluiksi. Toiminta-ajatuksena päivätoimintakeskuksissa on esimerkiksi tasa-arvo, kunnioitus, yhteisöllisyys ja välittäminen. (Pirkanmaan Sininauha 2012b.)

### **2.1.3 Kuntouttavan työotteen toteutuminen Pirkanmaan Sininauhassa**

Pirkanmaan Sininauhassa työote on kuntouttava ja kaikki toiminta on päihteettömyyteen tukevaa. Asumispalveluyksiköillä ja päiväkeskuksissa työskentelevät muodostavat usein moniammatillisen tiimin ja asiakkaita voimaannutetaan moninaisin keinoin. Päihdeongelma nähdään sairautena, josta voidaan asumisen ohella ammatillisen toiminnan ja myös vertaisten antaman malliesimerkin avulla poisoppia. (Pirkanmaan Sininauha 2012c.) Pirkanmaan Sininauhan palvelujohtajan Eerolan (2012) mukaan kuntouttaminen yhdistyksessä on lähinnä kuntoutumisen mahdollistamista ja sen tukemista. Pääpaino asiakkailla on usein asumaan tulemisessa, koska oma asunto on mennyt tai on vaarassa mennä alta, ja siinä sivussa kuntoutumisessa kohti omatoimista ja itsenäistä asumista. Sininauhaan ei siis tulla kuntoutumaan päihde- ja mielenterveysongelmista tiettyksi määrättyksi ajaksi samalla tavoin kuin esimerkiksi laituskuntoutukseen. Yhdistyksen asumisyksiköt ovat aluehallintoviraston määrittämän henkilöstömitoituksen mukaan vain kevyen tuen palveluita, eivätkä vastaa varsinaisia kuntoutusyksiköitä. (Eerola 2012.)

Työntekijöiden tarkoituksena kaikessa toiminnassaan on yhdistyksen perustehtävän mukaisesti tukea riippuvuuksista vapaata elämäntapaa. Kuntouttavia menetelmiä ja tapoja yhdistyksessä on olemassa paljon, niistä yhtenä ja keskeisimpänä ovat yhteisöhoi-

don menetelmät ja elementit (Eerola 2012.) Yhteisöhoidossa ja yhteisöllisyydessä Sininauhassa on kyse siitä, että kaikki yhdistyksessä, asiakkaat ja asukkaat mukaan lukien osallistuvat kuntoutuksellisten ja kasvatuksellisten tavoitteiden suunnitteluun ja toteuttamiseen. Pirkanmaan Sininauhan asiakkaat ja asukkaat muun muassa osallistuvat yhteisökokouksiin ja asukaskokouksiin sekä kantavat vastuuta asumisyksiköiden yhteisistä töistä kuten lumitöistä ja siivouksesta. (Koivumäki, S. 2011. 80, 117; Pirkanmaan Sininauha 2012.) Yhteisökokouksissa yhdistyksen jäsenet pääsevät keskustelemaan toimintaan liittyvistä käytännön asioista sekä arvoista ja päämääristä eli suunnittelemaan, kehittämään ja päättämään yhdessä toimintaa koskevia asioita (Pirkanmaan Sininauha 2012b). Yhteisöhoidon tärkeimpiin periaatteisiin kuuluu Sininauhassa kuitenkin vertais-tuen hyödyntäminen (Pirkanmaan Sininauha ry). Yhteisöhoito Punkasen (2001, 61) mukaan perustuu sosiaalisen toiminnan ja ihmisten välisen vuorovaikutuksen suunnitelmalliseen käyttämiseen hoidollisiin tavoitteisiin pääsemisessä.

Yhteisöhoidon lisäksi psykososiaalisista hoito- ja kuntoutusmuodoista Pirkanmaan Sininauhassa käytetään ratkaisukeskeistä työtettä ja yleistä supportiota (Holopainen 2008, 221; Eerola 2012). Tavat, joilla Sininauhan työntekijät keskustelevat asiakkaiden kanssa, neuvovat ja ohjaavat heitä, toteutuvat ratkaisusuuntautuneesti ja tukevasti. Pirkanmaan Sininauhassa kullakin asukkaalla on nimetty oma-ohjaaja, jonka kanssa käydään päihdeettömyyttä tukevia keskusteluja viikoittain, ja ohjaaja vastaa myös muusta yksilöllisestä kuntoutustyöstä asukkaan kanssa (Pirkanmaan Sininauha 2012c). Psykososiaalisten menetelmien lisäksi yhdistyksessä hyödynnetään erilaisia toimintakykyä ja alkoholin käyttöä mittaavia testejä. Yksi tärkeä kuntouttamisen väline on myös asiakkaan kuntoutussuunnitelman laadinta, jossa asiakas saa itse miettiä tavoitteitansa – myös muiden kuin päihdeongelman ja asumisen osalta. Jokaiselle asukkaalle Pirkanmaan Sininauhan asumisyksiköissä laaditaan yksilöllinen kuntoutussuunnitelma, jonka mukaan asumisaikana edetään ja jota päivitetään tarpeiden muuttuessa. (Pirkanmaan Sininauha 2012d, 2012e; Eerola 2012.)

Työntekijöiden arjessa käyttämien metodien perusteella Pirkanmaan Sininauhassa tehtävä työ on psykososiaalista kuntoutusta, joka puolestaan on koko päihdekuntoutuksen perusta (Holopainen 2008, 220). Myös supportiivisesta terapiasta lähtöisin oleva supportiivinen työskentelytapa on jo vuosikymmeniä ollut ammatillisen päihdetyön perusta vuorovaikutukseen perustuvana hoitomuotona (Lappalainen-Lehto 2008, 197–198). Yhdistyksen ideologian mukaisesti Sininauhassa asiakkaiden kanssa tehtävä työ sosiaa-

lisen selviytymisen ja elämänhallinnan edistämiseksi pohjautuu viime kädessä kristilliseen elämäkatsomukseen ja lähimmäisenrakkauteen (Kilgast 1999, 28–29; Tampereen kaupunki 2012).

Sininauhan asumispalvelujen ja päivätoimintakeskusten perustalta yhdistyksen kuntoutuksellisia tavoitteita ovat kaikkien asiakkaiden elämänhallinnan lisääminen, asiakkaiden tukeminen arjessa, itsenäisessä asumisessa ja omatoimisessa suoriutumisessa, päihteettömyyden ja päihteiden käytön hallinnan edistäminen, päihteettömän elämäntavan tukeminen, syrjäytymisen ehkäiseminen, vertaistukiverkoston luominen, asiakkaiden voimavarojen ja itsetunnon parantaminen sekä toivon näköalan luominen. Pyyntöön kuuluu myös asiakkaan ajattelutavassa ja elämässä tapahtuva muutos. Lisäksi tarkoituksena on tarjota päihteettömässä ympäristössä mahdollisuuksia mielekkäaseen toimintaan. (Tampereen kaupunki 2012; Pirkanmaan Sininauha 2012e.)

#### **2.1.4 Vapaaehtois- ja vertaistoiminta Pirkanmaan Sininauhassa**

Vapaaehtois- ja vertaistoiminnalla on merkittävä osuus Pirkanmaan Sininauhan toiminnassa (Pirkanmaan Sininauha 2012a). Vapaaehtois- ja vertaistoiminta on kuulunut yhdistykseen sen historian alusta alkaen, mutta vielä viime vuosiin asti toiminta on ollut kuitenkin lähes organisoimatonta. Nykyisin yhdistyksessä toimii Raha-automaattiyhdistyksen Ak -rahoitteinen vertais- ja vapaaehtoistoiminta, joka hankkeena käynnistyi vuoden 2011 alusta, ja sen myötä vapaaehtois- ja vertaistoimintaa organisoidaan ja kehitetään parhaillaan. Tavoitteena on saada vapaaehtoistoiminnalle Pirkanmaan Sininauhassa pysyvä ja toimiva rakenne sekä juurruttaa se yhä vahvemmin osaksi yhdistyksen eri toimintayksiköiden toimintaa. (Koivumäki 2011; Vapaaehtoistoiminnan strategia 2012.)

Toiminnan tarkoituksena vuosina 2011 ja 2012 on ollut kartoittaa vapaaehtoistoiminnan tarve Pirkanmaan Sininauha ry:n eri toimipisteissä, saada mukaan uusia vapaaehtoisia, kouluttaa uusia sekä nykyisiä vapaaehtoisia ja perehdyttää yhdistyksen omia työntekijöitä toimintaan. Vapaaehtois- ja vertaistoiminnan kehittämistyön yhtenä tarkoituksena on ollut myös luoda Pirkanmaan Sininauhan vapaaehtois- ja vertaistoiminnalle näkyvyyttä sekä verkostoitua alueen muiden vapaaehtoistyötä tekevien tahojen kanssa. (Koivumäki 2011, 130; Koivumäki 2012a; Pirkanmaan Sininauha 2012f.) Yhteistyössä mui-

den yhdistysten kanssa ollaankin jo varsin hyvällä mallilla ja myös esimerkiksi vapaaehtois- ja vertaistoiminnan peruskursseja on yhdistyksessä pidetty lukuisia. Erilaisia vapaaehtoisena toimimista tukevia jatkokoulutuksia on järjestetty yhteistyössä Sininauhaliiton, KAN ry:n ja Tampereen VALIKKO-verkoston kanssa. (Koivumäki 2013.)

Toiminnan tulevien vuosien tavoitteet kohdistuvat edelleen yhdistyksen tunnettuuden lisäämiseen vapaaehtois- ja vertaistoimintaa järjestävänä yhdistyksenä, yhdistyksen vapaaehtois- ja vertaistoimijoiden lisäämiseen sekä vapaaehtois- ja vertaistoiminnan vakiinnuttamiseen yhdistyksen yhdeksi pysyväksi toimintamuodoksi. Vuonna 2013 tullaan keskittymään erityisesti toiminnan laatuun, toimijoiden tukemiseen ja toimintayksiköiden johtajien vastuun lisäämiseen osana vapaaehtois- ja vertaistoiminnan organisoimista. (Koivumäki 2013; Toimintasuunnitelma 2013.)

Yhdistyksen vapaaehtois- ja vertaistoiminnasta päätoimisesti työkseen vastaavan kahden työntekijän lisäksi yhdistyksen sisällä toimii vapaaehtois- ja vertaistoiminnan ohjausryhmä. Tähän kuuluvat hankkeen työntekijöiden sekä yhdistyksen toiminnanjohtajan lisäksi yksiköiden yhdyshenkilöiksi valitut vapaaehtoiset ja vertaiset. Ohjausryhmän tärkeä tehtävä on toiminnan suunnittelun ja yhteisen kehittämisen rinnalla toimia vastaavuuksien informaatiokulun mahdollistajana. (Koivumäki 2012a.)

Pirkanmaan Sininauhan vapaaehtois- ja vertaistoiminnan kohderyhmää ovat pitkäaikaisesti työttömät, eläkeläiset, päihde- ja mielenterveyskuntoutujat, maahanmuuttajat sekä vajaakuntoiset työllistetyt. Toiminta on suunnattu eri tavoin syrjäytymisvaarassa oleville henkilöille sekä vielä aktiivikäyttövaiheessakin oleville päihdekäyttäjille. (Toimintasuunnitelma 2013.)

Vakinaisia vapaaehtoistoimijoita Pirkanmaan Sininauhalla oli vuoden 2011 lopussa vajaa parikymmentä ja vuoden 2012 aikana vapaaehtoistoimijoiden määrä on noussut 27:ään aktiivitoimijaan. Heidän lisäksi yhdistyksessä on kirjoilla satunnaisluontoisemmin toimivia vapaaehtoisia. Yhdistyksessä toimivat ovat tavallisesti keski-ikäisiä, keskimäärin 49-vuotiaita naisia sekä miehiä. Toimijoista naisia on jonkin verran enemmän kuin miehiä. (Koivumäki 2012a; Koivumäki 2013.)

Päihde- ja mielenterveystyön sektorilla toimivana yhdistyksenä Pirkanmaan Sininauhassa on tavallista, että vapaaehtoisuus ja vertaisuus kulkevat käsi kädessä ja menevät ris-



tikkäin. Monet yhdistyksessä vapaaehtoisina toimivista ovatkin itse asiassa vertaisia ja voidaan sanoa, että vertainen voi olla vapaaehtoinen, vaikkakaan vapaaehtoinen ei välttämättä ole vertainen. (Koivumäki 2012b.) Vertaistoiminta voidaan nähdä yhdeksi vapaaehtoistoiminnan muodoista. Perinteisestä vapaaehtoistoiminnasta eroten vertaistoiminta erityismuotona edellyttää samankaltaista elämäntilannetta tai kokemusta esimerkiksi samasta sairaudesta. (Laimio & Välimäki 2011, 11.) Monet tämän hetkisistä Sininauhan vapaaehtoisista ovat myös itse asiakkaita yhdistyksessä tai päätyneet vapaaehtoisen - vertaisen rooliin tultuaan ensin asiakkaiksi Sininauhaan. Sininauhan ulkopuolelta tulleita, ei omaa päihdetaustaa omaavia, toimintaan sitoutuneita vapaaehtoisia ei yhdistyksessä ole vielä yhtä paljon. Esimerkiksi opiskelijat ovat kuitenkin suorittaneet yhdistyksessä opintoihinsa kuuluvina lyhyehköjä vapaaehtoistyön jaksoja. Vapaaehtois- ja vertaistoiminnassa yhtenä tavoitteena onkin pyrkiä tekemään toimintaan osallistuminen helpoksi ja muun muassa sitä kautta vapaaehtoisia pyritään saamaan yhdistyksen toimintaan lisää. (Koivumäki 2012b; Vapaaehtoistoiminnan strategia 2012.)

Vapaaehtois- ja vertaistoiminnan toteutumista yhdistyksessä ohjaavia periaatteita ovat

- tasa-arvoisuus
- vastavuoroisuus
- ei-ammattillisuus
- luotettavuus
- sitoutuminen toimintaan
- suvaitsevaisuus
- vaitiolovelvollisuus
- luottamuksellisuus
- autettavan ehdoilla toimiminen
- yhteisöllisyys.

Vapaaehtoisten oikeuksiin kuuluvat muun muassa peruskoulutus ja jatkokoulutukset, tuen ja ohjauksen saaminen ensisijaisesti yksiköiden työntekijöiltä ja tarvittaessa vapaaehtoistyön koordinaattorilta, oikeus päästä tekemään haluamiansa ja itselle sopivia tehtäviä. Vapaaehtoisena toimimisen saa lopettaa milloin haluaa ja lopettamisen yhteydessä on mahdollisuus omia kokemuksia ja palautetta koskevaan loppuhaastatteluun sekä todistuksen saamiseen tekemästään vapaaehtoistoiminnasta. Myös virkistäytymismahdollisuuksia pyritään järjestämään toimijoiden toiveiden mukaisesti, kuitenkin vähintään kerran vuodessa. Velvollisuuksiin kuuluvat puolestaan luottamuksellisuus ja vaitiolovelvollisuuden noudattaminen sekä vapaaehtoistoiminnan raportointiin osallistuminen kirjaamalla tekemänsä tehtävät ja tuntimäärä vapaaehtoistoiminnan tuntilistaan. Lisäksi vapaaehtoisten tulee noudattaa toimiessaan työyhteisökohtaisia sääntöjä. (Koivumäki 2011; Vapaaehtoistoiminnan strategia 2012.)

Vapaaehtoiset ja vertaiset toimivat yhdistyksessä muun muassa hengellisen ryhmän vetäjinä, vertaisryhmän ja muun toiminnan esimerkiksi kokkikurssin tai askartelun vetäjinä, keittiöhenkilöinä, siivousapuna, ruokakassien jakajina ja kuljetusapuna. Toiminnan lomaan kuuluu olennaisena kuitenkin lähes aina myös asiakkaiden kanssa seurustelua. Muutamit vapaaehtoiset toimivat yksinomaan asiakkaita kuunnellakseen ja heidän kanssa keskustellakseen. Heitä kutsutaankin yhdistyksessä nykyisin tukihenkilöiksi. (Koivumäki 2012a, 2013; Vapaaehtoistoiminnan strategia 2012.)

Vapaaehtoisena toimimisen luonne yhdistyksessä vaihtelee muutaman kerran kuussa toimimisesta aina säännölliseen, jopa neljästä seitsemään tuntiin toimintaan kunakin arkipäivänä. Vuonna 2012 kahdeksan kuukauden ajalta tehdyn tuntikartoituksen perusteella vapaaehtoistyötä tehtiin koko yhdistyksessä yhteensä 3663 tuntia eli keskimäärin 450 tuntia kuukautta kohden. Vapaaehtoistoimintaa on enemmän yhdistyksen päivätoimintakeskuksissa kuin asumispalveluyksiköissä. Eniten toimintaa on Witosen päivätoimintakeskuksessa, jonka jälkeen tuntimääräisesti suurimpana vapaaehtoisten työpanos näkyy Ruovedellä, Valkeakoskella sekä Lempäälässä ja Mänttä-Vilppulassa. (Koivumäki 2012c, 2012d.)

Vapaaehtoisella työpanoksella on ollut alusta alkaen suuri merkitys Pirkanmaan Sininauhassa etenkin Hervannan päivätoimintakeskus Witosen sekä Mäntän päivätoimintakeskus Sinisiiven toiminnassa. Yhdistyksen historian ensimmäinen vapaaehtoistoiminnan peruskurssi järjestettiin yleisökurssina Sinisiivessä syyskuussa 2011. Ruoveden Sinisen Päivän minipäivätoimintakeskus elää yksin vapaaehtoisten voimin jo ainakin kymmenettä vuotta. Vuoden 2012 aikana erityisesti Valkeakosken toimintayksikön vapaaehtoistoiminta on vilkastunut huomattavasti. Hervannan Sininauhakodissa puolestaan on toiminut yhdistyksen ensimmäinen oma-ystäväksi tai tukihenkilöksi verrattava vapaaehtoinen noin vuoden ajan. Lempäälässä muun muassa vapaaehtoisten asukkaiden ja kävijöiden muodostama Sinitiimi on jatkanut toimintaa entiseen vahvaan malliinsa järjestäen monipuolista viriketoimintaa. Vertaiset Ylöjärvellä ovat alkaneet toimia myös yksikön ulkopuolella. Kaukajärven Sininauhakodilla ja sen päivätoimintakeskuksessa lähestulkoon pelkästään asukkaista koostuvat vapaaehtoistoimijat jatkavat perinteiseen tapaan toimintaansa osallistuen muun muassa kiinteistöjen piha-alueiden hoitoon. (Koivumäki 2011, 71, 97, 90; Koivumäki 2012b, 2013.)

Viimeisen kuluneen vuoden aikana Ak -rahoitteinen vapaaehtois- ja vertaistoiminta on saanut omat toimitilat Tampereen ydinkeskustasta, ja esimerkiksi uusi Vilma-naistenryhmä aloitettiin tiloissa syksyllä 2012. Lisäksi toimitiloissa tarjotaan aamukahvia ja juttuseuraa avoimet ovet -periaatteella, tavoitteena saavuttaa yksinäisiä ja syrjäytymisuhan alla olevia kaupunkilaisia. (Koivumäki 2013; Toimintasuunnitelma 2013.) Vuoden 2012 alusta hankkeessa on osallistuttu vapaaehtois- ja vertaistoiminnan yhteiskunnallisten vaikutusten raportointiin sosiaaliseen tilinpitoon ja SROI-analyysiin perustuvan Sofie- palvelun avulla. Palvelun puitteissa tehty toiminnan vaikuttavuuden raportti julkaistaneen keväällä 2013.

### 3 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

#### 3.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tutkimusongelma on opinnäytetyön kuin kaikkien muidenkin tutkimusten lähtökohta. Tutkimusongelmalla tarkoitetaan kysymystä tai joukkoa kysymyksiä, joihin koko tutkimuksella lähdetään hakemaan vastauksia. Tutkimusongelmaan vastaaminen on jokaisen tutkimuksen tavoite. Tutkimusongelma määrää samalla myös tutkimusasetelman: sen, mitä ja millaista aineistoa on tarkoitus hakea, millä menetelmällä aineistoa voidaan hankkia, keneltä sekä millä menetelmällä aineistoa viimeksi analysoidaan. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 133; Tutkimusongelmat. Kajaanin ammattikorkeakoulu 2012.) Laadullisen tutkimuksen kohdalla puhutaan tutkimusongelman sijaan mieluummin tutkimustehtävästä (Hirsjärvi ym. 2007, 122).

Jokaisella tutkimuksella on aina tarkoitus tai tehtävä ja tutkimusta voidaan luonnehtia tarkoitukseltaan kartoittavaksi, selvittäväksi, kuvailevaksi tai ennustavaksi. Tutkimukseen voi sisältyä myös useampia tarkoituksia tai tarkoitus voi muuttua tutkimuksen edetessä. (Hirsjärvi ym. 2007, 133–135.) Opinnäytetyöni on luonteeltaan sekä selvittävä että kuvaileva. Selvittävä tutkimus etsii selitystä ilmiölle tai ongelmalle ja on eri tekijöiden syy-seuraussuhteita selvittävä. Selvittävässä tutkimuksessa tutkitaan siis mitkä tapahtumat, uskomukset, asenteet ja toiminnat ovat vaikuttaneet tiettyyn ilmiöön. Kuvailevassa tutkimuksessa esitetään tarkkoja kuvauksia henkilöistä, tapahtumista tai tilanteista ja dokumentoidaan ilmiöiden keskeisiä, kiinnostavia piirteitä. (Hirsjärvi ym. 2007, 133–135).

Tämän opinnäytetyön tutkimustehtävä käsittelee vapaaehtois- ja vertaistoimintaa sekä sen merkitystä päihdekuntoutujille Pirkanmaan Sininauhassa. Tutkimuskysymykseni ovat:

1. Millaisia haasteita päihdekuntoutuksella teorian valossa on?
2. Mikä on vapaaehtois- ja vertaistoiminnan merkitys asiakkaan kuntoutumiselle Pirkanmaan Sininauhassa?
3. Mitä Pirkanmaan Sininauhan asiakkaat ajattelevat vapaaehtois- ja vertaistoiminnasta ja sen kehittämisestä yhdistyksessä?

Tässä työssä lähdetään liikkeelle ensimmäisen tutkimuskysymyksen mukaisesti avaten sitä, mitä kaikkea kuntoutus ja kuntoutuminen pitävät sisällään. Toisessa tutkimuskysymyksessä merkityksien sisällä tutkitaan myös toiminnan vaikutusta kuntoutumiselle; millä tavalla toiminta voi tukea asiakasta ja hänen kuntoutumistaan Sininauhassa. Lisäksi kolmantena on tarkoitus selvittää vapaaehtoistoiminnan näkymiä tulevaisuudessa yhdistyksessä sen asiakkaiden vapaaehtoistoimintaa ja toiminnan kehittämistarvetta koskevien ajatusten myötä.

Lähemmin katsottuna tarkoitukseni on selvittää Sininauhan asiakkaiden näkemysten ja kokemusten kautta vapaaehtoistoiminnan merkitystä kuntoutumiselle. Näkemystä merkityksestä selvittää heidän oma kokemuksensa ja näkemyksensä siitä, mitä he ovat saaneet vapaaehtoistoiminnan kautta itselleen. Tutkimukseni laajempi tarkoitus on selvittää vapaaehtoistoiminnan asemaa, roolia ja mahdollisuuksia päihdetyön ja -kuntoutuksen kentällä päihde- ja mielenterveysongelmista kärsivien ihmisten auttamiseksi. Tutkimukseni voi antaa vastauksia siihen, kuinka toimiva ja merkittävä tapa, keino, tekijä tai väline vapaaehtois- ja vertaistoiminta on ja voisi olla kuntoutumisen tukemisessa Sininauhassa ja mistä syystä.

Lisäksi haluan selvittää Pirkanmaan Sininauhan asiakkailta eli päihdekuntoutujilta yleisesti ajatuksia vapaaehtoistoiminnasta. Kysymykseni koskevat asioita, joiden selvittäminen vapaaehtoistoiminnan kehittämiseksi on tärkeää Sininauhassa, esimerkiksi vapaaehtoistoiminnan tarve. Vapaaehtoistoiminnan merkityksen selvittämisen lisäksi vapaaehtoistoimintaa ja sen kehittämistä koskevien asioiden selvitys on kytköksissä vapaaehtoistoiminnan toimintamallin kehittämistä edellyttäviin selvitettäviin asioihin.

Opinnäytetyö tähtää Pirkanmaan Sininauha ry:n vertais- ja vapaaehtoistoiminnan hankkeen, nykyisin yhdistyksessä jo tavallisimmin kutsutun Ak -rahoitteisen vertais- ja vapaaehtoistoiminnan, edistämiseen pyrkimällä vaikuttamaan myönteisesti toiminnan päämäärään ja sen kehittämistehtäviin. Pirkanmaan Sininauhan vapaaehtois- ja vertaistoiminnan isona päämääränä on laadukkaan vapaaehtoistoimintamallin luominen päihde- ja mielenterveystyön alalla toimivalle yhdistykselle. Opinnäytetyöni tavoite on tuottaa yhdistykselle tietoa, joka osaltaan auttaa toimintamallin luomisessa. Vapaaehtois- ja vertaistoiminnan merkitystä koskevalla opinnäytetyöllä on tarkoitus samalla tuoda näkyväksi Pirkanmaan Sininauhan vapaaehtois- ja vertaistoimintaa sekä arvostusta vapaaehtoisia ja vertaisia kohtaan. Vapaaehtoistoiminnan merkitystä autettavan kuntoutujan

näkökulmasta kuin ei myöskään vapaaehtoistoimintaa päihdekuntoutuksessa ilman vertaisuutta ole juuri tutkittu.

### 3.2 Tutkimusasetelma

Tämä opinnäytetyö on empiirinen tutkimustyyppinen, tutkimussuuntaukseltaan kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus sillä työn tarkoituksena on tutkia merkityksiä että kokemuksia ihmisiltä käytännössä ja todellisessa elämässä. Kvalitatiivinen tutkimusote sopii tutkimukseen erityisen hyvin, kun ollaan kiinnostuneita tietyissä tapahtumissa mukana olleiden yksittäisten toimijoiden merkitysrakenteista ja halutaan saada tietoa tiettyihin tapauksiin liittyvistä syy-seuraussuhteista (Metsämuuronen 2006, 88). Määrällisesti mitattavien asioiden sijaan kvalitatiivinen tutkimus tutkii asioita niiden laadun näkökulmasta. Tavoitteena laadullisessa tutkimuksessa on kokonaisvaltaisen tiedon hankinta ja aineiston kokoaminen luonnollisissa, todellisissa tilanteissa. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimuskohdetta tai tiettyä ilmiötä pyritään tutkimaan ja ymmärtämään mahdollisimman kattavasti ja kokonaisvaltaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 156–157, 160.)

Hakalan (2007, 19) mukaan laadullisen tutkimuksen ensisijainen tehtävä on nostaa tutkittavien omat tulkinnat esiin. Tärkeää laadullisessa tutkimuksessa onkin, että tiedonantajien näkökulmat ja ääni pääsevät mahdollisimman hyvin esille sopivien aineistonkeruumenetelmien myötä. Tällaisia ovat esimerkiksi teemahaastattelu, ryhmähaastattelu, osallistuva havainnointi ja erilaisten dokumenttien ja tekstien sisällölliset analyysit. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tiedonantajia pidetään ainutlaatuisina tapauksina, mikä otetaan myös aineiston tulkinnessa huomioon. (Hirsjärvi ym. 2007, 160.) Laadullisella tutkimuksella ei tavoitella yleistettävyyttä määrällisen tutkimuksen tavalla eikä siten esimerkiksi tutkimusaineiston kokoa sanele määrä vaan sen laatu (Vilkkä 2005, 126).

Laadullisen tutkimuksen pyrkimyksiä on tosiasioiden tai odottamattomien seikkojen löytäminen tai paljastaminen, vanhojen ajatusmallien kyseenalaistaminen, ilmiöiden selittäminen uudella tavalla ja asioiden käsitteellistäminen (Vilkkä 2005, 126, 140; Hirsjärvi 2007, 157, 160). Jo olemassa olevien väittämien todentamisen ja teorioiden tai hypoteesien testaamisen sijaan laadullisella tutkimuksella voidaan käsityksiä tai teorioita uudistaa tai luoda asioihin uutta ja erilaista ymmärrystä (Tuomi & Sarajärvi 2002, 98–100; Vilkkä 2005, 141–142; Hirsjärvi 2007, 157, 160).

Opinnäytetyöni toteutin laadullista eli kvalitatiivista lähestymistapaa hyödyntäen, koska koin sen joustavammaksi kuin kvantitatiivisen sisaruksensa vaikka työn suunnittelun alkuvaiheessa näytti siltä, että työssä olisi mahdollisuuksia myös määrälliseen tutkimusasetelmaan. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimusmenetelmälliset ratkaisut ja muun muassa tutkimustehtävän asettelu ennen tutkimukseen ryhtymistä ei ole kuitenkaan yhtä täsmällistä ja lopullista vaan tutkimustehtävä saa hieman elää ja selkeytyä tutkimuksen edetessä (Kiviniemi 2007, 70–71).

### **3.3 Tiedonhankinta- ja aineistonkeruumenetelmä**

Opinnäytetyön tiedonhankinnan toteutin yksilöhaastatteluin. Haastattelu oli tutkimusaiheeni että -kohteeni, kuntoutujien osalta sopivampi vaihtoehto kuin yksin täytettäväksi jäävä lomakemuotoinen kysely, johon helposti jää vastaamatta. Ajattelin, että saan tutkittaviini luotua läheisemmän ja luotettavamman kontaktin kahdenkeskisessä haastattelussa, mikä puolestaan todennäköisemmin mahdollistaa hyvän aineiston saamisen Eskolan ja Vastamäen (2007, 31) mukaan. Haastattelulla uskoin saavani syvällisempää aineistoa haastateltavilta kuin lomakekyselyllä.

Opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmäksi valitsin teemahaastattelun sen avoimuuden ja keskustelunomaisuuden vuoksi kuten Eskola ja Suoranta menetelmää (1998, 86–88) kuvaavat. Teemahaastattelu ei toteudu avoimen tai syvähaastattelun tavoin täysin vapaana keskusteluna tietystä aiheesta tai ilmiöstä, mutta uskoin, että ongelmaksi ei myöskään koituisi yhtä todennäköisesti se, että jotakin oleellista tietoa jäisi saamatta syystä, että keskustelun aiheita tai teemoja ei ole rakennettu ja niiden kiinni pitämisestä ei huolehdi (Siekkinen 2007, 45, 55–56.) Teemahaastattelu eli puolistrukturoitu haastattelu on myös eräänlaista keskustelua, mutta silti tietyt tema-alueet, joista haastatteli- ja haluaa saada tietoa, on määrätty etukäteen ja haastattelu toteutuu niitä käsitellen (Eskola & Vastamäki 2007, 25–27.)

Mielestäni avoimuus haastattelussa sopi työhöni vapaaehtoistoiminnasta ja sen merkityksestä keskustelemiseen. Tarkoitus työssäni oli saada mahdollisimman paljon aineistoa haluamastani aiheesta. Se, että en hankkinut aineistoa strukturoidulla haastattelulla tai määrittänyt vapaaehtoistoiminnan merkityksen tutkimista ainoastaan jonkin teorian

kautta, jätti mahdollisuuden kuulla avoimesti haastateltavien omia kokemuksia ja ajatuksia, joita en ollut ennalta liikaa kanavoinut. Siten en myöskään vaikuttanut liikaa siihen, mitä tuloksia työstä nousisi esiin. Teemahaastattelu menetelmänä sopii juuri yksilön kokemusten, ajatusten, tunteiden ja uskomusten tutkimiseen, tuo tutkittavien äänen kuuluville ja huomioi keskeisenä heidän asioilleen antamat tulkinnat ja merkitykset (Hirsjärvi & Hurme 2008, 48.)

Tutkimusmetodologiaa koskevia oppaita kirjoittaneet määrittelevät teemahaastattelun muotoja hieman eri tavoin. Esimerkiksi Hirsjärvi ja Hurme (2008, 47), Tuomi ja Sarajärvi (2002, 77) että Vilkka (2005, 101) tarkoittavat teemahaastattelulla samaa kuin puolistrukturoidulla haastattelulla. Sen sijaan Eskola ja Suoranta (1998, 87) tuntuvat jakavan puolistrukturoidun haastattelun ja teemahaastattelun eri haastattelutyypeiksi. Eskolan ja Suorannan (1998, 87) mukaan puolistrukturoidussa haastattelussa kysymysten muotoilut ja järjestys ovat strukturoidun haastattelun mukaisesti kaikille samat mutta haastateltava saa vastata kysymyksiin omin sanoin. Teemahaastattelua he taas määrittelevät siten, että haastattelijalla on etukäteen suunnitellut haastattelun aihepiirit eli teema-alueet ja tukilista niihin liittyvistä asioista, muttei valmiita kysymyksiä. Kaikki teema-alueet käydään haastateltavien kanssa läpi mutta niiden järjestys ja laajuus voivat vaihdella haastattelusta toiseen. (Eskola & Suoranta 1998, 87.) Kuitenkin esimerkiksi Tuomen ja Sarajärven (2002, 77) sekä Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2007, 203) mukaan teemahaastatteluun voivat kuulua etukäteen valittujen teemojen lisäksi niihin liittyvät tarkentavat kysymykset. Muiden puolistrukturoitujen haastattelujen tavoin kysymykset eivät kuitenkaan tarvitse olla kaikille haastateltaville samat eikä strukturoidun lomakehaastattelun tapaisesti kysymyksillä ole tarkkaa muotoa ja järjestystä. Sen sijaan yksi haastattelun aspekteista, teemat ovat kaikille samat. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 48.)

Työssä käyttämäni teemahaastattelu toteutui Tuomen ja Sarajärven (2002) teemahaastattelulle antaman määritelmän mukaisesti puolistrukturoidun haastattelun kaltaisena, siten kun etukäteen suunnittelemini teema-alueiden lisäksi niiden alle sisältyi teemoja koskevat, tarkentavat, valmiit kysymykset (liite 1). Haastatteluissa en kuitenkaan kysynyt kaikkia samoja kysymyksiä kaikilta haastateltavilta, kysymysten muoto ei ollut sama enkä esittänyt niitä aina samassa järjestyksessä. Vaikka minulla oli haastattelulomakkeessani mukana valmiita kysymyksiä, pyrin silti Eskolan ja Vastamäen (2007, 34–37) ohjeiden suuntaisesti lopulta siihen, että haastattelutilanteissa mukana olevat muistiinpanoni olisivat mahdollisimman niukat. Toisin sanoin minulla olisi mukana vain



yksinkertainen teemarunko eli esimerkiksi luettelo tai käsitekartta käsiteltävistä asioista kysymysten sijaan. Päälimmäisenä yksinkertaista, vain teemojen otsikot sisältävää, teemarunkoa käyttäessäni tavoitteenani oli oman osuuteni ja vaikutukseni minimoiminen sekä avoimuuden lisääminen syntyvään haastatteluaineistoon. Teemahaastattelut toteutuikin tässä työssä toisaalta lähellä puolistrukturoitua haastattelua että toisaalta lähellä syvä- tai avointa haastattelua.

Tavoittelin haastatteluissani lähtökohtaisesti avoimuutta niin että haastateltavat saivat vastata teemoihin ensin mahdollisimman avoimesti ja vapaasti vaikka minulla oli teemoihin liittyviä kysymyksiä puolistrukturoidun haastattelun tyyppisesti. Kysymykset etenivät teemaa avaavista apukysymyksistä enemmän teoriaan liittyviin tai teoriasta johdettuihin kysymyksiin. Vaikka kysymysten oli tarkoitus toimia alun perin vain apu- tai tukikysymyksinä, riippuen haastattelusta että käsiteltävästä teemasta, teemat saattoivat olla avoimempia tai edetä tiettyjen kysymysten mukaan vahvemmin. Joku haastateltavista saattoi puhua niin avoimesti, että vastaukset tarkentaviin kysymyksiin tulivat esille jo hänen vapaasta kertomastaan ja toiselta haastateltavalta saatoin tulla kysyneeksi jollakin tapaa suurimman osan kaikista haastattelurungon kysymyksistä. Kysymysten muoto ja järjestys elivät kunkin haastattelutilanteen mukaisesti vaikka teemojen järjestys oli kaikille haastateltaville sama. Haastateltavat alkoivat toisinaan kuitenkin itse puhua jostakin myöhemmäksi suunnitellun teeman asiasta. Vilkka (2005, 101–102) on sanonutkin, että teemojen käsittelyjärjestystäkin tärkeämpää on, että kaikista teema-alueista haastateltava antaa oman kuvauksensa. Tärkeää teemahaastattelussa on keskustelunomaisuus ja joustavuus sekä sen eteneminen riittävästi haastateltavan ehdoilla (Hirsjärvi & Hurme 2008, 102–104.)

Tuomi ja Sarajärvi (2002, 77) toteavat, että vaihteluväli teemahaastatteluun toteutetuissa tutkimuksissa voi olla lähes avoimen haastattelun tyyppisestä haastattelusta strukturoidusti toteutettuun haastatteluun. Yhdenmukaisuuden aste, esimerkiksi kaikkien suunniteltujen kysymysten esittäminen kaikille haastateltaville, tuntuu olevan makukysymys, joka vaihtelee teemahaastattelulla toteutetusta tutkimuksesta toiseen (Tuomi & Sarajärvi 2002, 77.) Raja teemahaastattelun ja syvähaastattelun välillä on häilyvä ja myös teemahaastattelussa voidaan päästä syvälle aiheen käsittelyssä (Eskola ja Vastamäki (2007, 28.) Vaikka teemahaastattelu ei ole täysin vapaa, on se avoimuudessaan lähellä syvähaastattelua (Tuomi & Sarajärvi 2002, 77; Hirsjärvi & Hurme 2008, 48.) Hirsjärvi ym.

(2007, 203) luonnehtivatkin teemahaastattelua yksinkertaisesti lomake- ja avoimen haastattelun välimuodoksi.

Ennen lopullisen haastattelurungon syntymistä olin listannut suuren määrän kysymyksiä kahden tutkimustehtävän (vapaaehtoistoiminnan merkitys päihdekuntoutujan kuntoutumisen tukena; vapaaehtoistoiminta, kehittäminen ja tulevaisuus) alle sekä asiakkaille että työntekijöille, ja myöhemmin vielä joitakin kysymyksiä erikseen vapaaehtoistoimijoille ja toimijoille, jotka ovat itse myös asiakkaita Sininauhassa. Kysymykset olin luonut yhdistellen hyvin monipuolisesti aiemmissa opinnäytetöissä ja graduissa käytettyjä kysymyksiä, kirjallisuudesta ja teoriasta nousseita asioita, valmiita arviointipohjia (esim. Kansalaisareena ry) sekä omaa ideointia ja pohdintaani. Kootuista kysymyksistä erotin asiakkaille ja työntekijöille tarkoitetut kysymykset omikseen ja lähdin työstämään haastattelurunkoa ja kyselylomaketta. Työntekijöiden näkökulman tutkiminen tippui kuitenkin työstäni ja työntekijöiden kyselylomake jäi valmistelematta loppuun. Päätin keskittyä työssäni ensinnä asiakkaiden haastatteluun, johon työni lopulta rajautuikin.

Kysymyssarjojani muokkasinkin, karsin ja ryhmittelin niin että sain synnytettyä niille omat yläotsikot tai aihe-alueet eli tavallaan teemat. Haastatteluideni teemat syntyivät siis pitkälti suoraan tutkimuskysymyksistä että toisaalta valmiiden kysymysjoukkojen synnyttämien otsikoiden mukaan. Haastateltavien hahmottuessa tein haastattelurungon kysymyksiini jonkin verran muokkauksia ja haastattelutilanteisiin mukaan vielä yksinkertaisemman ja toimijoille hieman sisällöllisesti alkuperäisestä haastattelurungosta poikkeavan version. Haastatteluissa kaikkia haastattelurungon kysymyksiä ei esitetty kenellekään haastateltavista.

Yläotsikkoina eli väljinä teemoina haastatteluissani olivat haastateltavien oma tausta, elämänhistoria ja Sininauha; vapaaehtoistoiminta, merkitys itselle, merkitys kuntoutumiselle, toimiminen Sininauhassa ja toiminnan kehittäminen. Teemat haastatteluuni syntyivät tutkimustehtävieni ja -kysymysten pohjalta kuten Vilka (2005, 101) sekä Eskola ja Vastamäki (2007, 34) ohjeistavat.

### **3.4 Tutkittavien valinta**

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkimuksen kohdejoukko, tiedonantajat eli informantit valitaan harkinnanvaraisesti ja tarkoituksenmukaisesti (Tuomi & Sarajarvi 2002, 88;

Hirsjärvi ym. 2007, 160). Laadullisessa tutkimuksessa pyritään siihen, että valituilla tutkittavilla on mahdollisimman paljon tietämystä tai kokemusta tutkittavasta asiasta (Tuomi & Sarajärvi 2002, 88). Työni kohdalla sopivien haastateltavien valinnassa miina opasti pitkälti yhdistyksen vapaaehtoistoiminnan koordinaattori, joka tunsi yhdistyksen asiakkaat ja yhdistyksessä vapaaehtoisina toimivat hyvin.

Vielä tutkimussuunnitelmassa tai aineistonkeruun aloittamisen vaiheessa opinnäytetyöni tarkka kohderyhmä ei ollut täysin selvillä vaan se muotoutui työn kuluessa ja sopivien haastateltavien löytyessä ajan mittaan. Tarkoitukseni oli ensisijaisesti tutkia niitä Pirkanmaan Sininauhan asiakkaita, jotka olivat kuntoutujia ja kokivat todennäköisesti olevansa kuntoutumassa ja heillä oli kokemusta niin sanotusta perinteisestä vapaaehtoisesta. (Perinteisellä vapaaehtoisella tarkoitan henkilöä, jolla ei ole ollut päihdetaustaa eikä hän toisin sanoen ole vertainen.) Toisena ajatukseni oli haastatella kuntoutumassa olevia asiakkaita, joilla ei ollut vielä kokemusta vapaaehtoisesta - vapaaehtoistoiminnasta Sininauhassa. Tiesin jo suunnitteluvaiheessa, että suurin osa Sininauhan asiakkaista oli sellaisia, joille vapaaehtoistoiminta ei ollut tullut vielä tutuksi ja heidän kohdallaan tutkimukseni tarkoittaisi silloin käsitysten, näkemysten, ajatusten ja mielipiteiden tutkimusta ikään kuin tulevaisuuteen suuntautuen vapaaehtoistoiminnan merkityksestä kuntoutumisessa sekä toimintaa koskevien toiveiden ja odotusten selvittämistä.

Lähtiessäni kartoittamaan valintakriteereihini sopivia haastateltavia vapaaehtoistoiminnan koordinaattorin avulla Sininauhan eri toimintayksiköistä, minulle alkoi valjeta yhä vahvemmin se, ettei vapaaehtoistoiminnan kenttä Sininauhassa ollut lainkaan yksiselitteinen ja selkeä. Niin sanottuja perinteisiä, ulkopuolelta vapaaehtoisiksi tulleita toimijoita Sininauhassa ei toiminut niinkään paljon kuin olin ajatellut, mikä tarkoitti sitä, että asiakkaita, joilla olisi ollut kokemusta vapaaehtoistojasta, oli hankala löytää montaa. Lisäksi vapaaehtoistoiminta Sininauhassa toteutui vielä melko vähäisenä kahdenkeskisten apu- tai tukisuhteiden muodossa.

Kohderyhmän laajentamiseksi mietin tutkimuksen vaihtoehtoisia näkökulmia myös niin, että haastateltavat olisivat päiväkeskuskävijöitä, joilla on kokemusta vapaaehtoisen toimimisesta päiväkeskuksessa, tai haastateltavat olisivat kuntoutujia, asukkaita, mutta heillä olisikin kokemusta vertaisesta. Perinteisiä vapaaehtoisia olisi toiminut mahdollisesti Sininauhan Mäntän päivätoimintakeskuksessa. Päiväkeskuskävijöiden kohdalla ongelmana näin kuitenkin sen, että he eivät välttämättä ole kuntoutumassa ja toipumassa päihdeongelmasta samalla tavoin kuin asumisyksiköiden asukkaat. Yksi vaihtoehtoi-

nen näkökulma oli haastatella vapaaehtoistoimijoita, jotka olivat olleet tai olivat asiakkaita Sininauhassa itse ja olisivat ehkä vielä kuntoutumassa. Ajattelin, että tällöin tutkimukseni aihe - vapaaehtoistoiminta päihdekuntoutuksen kuntoutumisen tukena - ei muuttuisi täysin, vain näkökulma asiaan olisi toinen. Toisaalta ymmärsin, että tällöin haastateltavat olisivat myös itse vertaisia ja siis vastoin alkuperäistä suunnitelmaani, vertaisuus tulisi työhöni mukaan.

Lähdin siitä, että haastattelen niitä asiakkaita, jotka sopivat ensinnä suunnittelemani kohderyhmään mahdollisimman hyvin, ja tarvittaessa otan aineiston laajentamiseksi työhöni mukaan lisää tutkittavia eri näkökulmista sen mukaisesti, mistä haastateltavia sopivasti löytyy. Alkuperäiseen ajatukseeni sopivia haastateltavia, joilla oli kokemusta vapaaehtoisesta tai vapaaehtoisen järjestämään toimintaan osallistumisesta, löytyi kaksi, sekä muita toiminnasta kiinnostuneita, ei vielä kokemusta omaavia haastateltavia yhdestä kahteen. Nämä haastateltavat etsittiin yhden Sininauhan asumisyksikön sisältä, jotta käytännön toteutus oli realistisempaa. Kyseinen toimintayksikkö oli minusta tärkein paikka, josta asiakkaiden toiveita, odotuksia ja tarpeita kuulla sillä muissa yksiköissä toimi jo ennalta enemmän vertaisia ja vapaaehtoisia tai yhteisöllisyys niissä toteutui vahvempana. Lisäksi valintaani vaikutti yksinkertaisesti se, että yhteistyö kyseiseen yksikköön oli minulle luontevampaa tutustuttuani siihen keväällä harjoittelussa lähemmin kuin muihin Sininauhan toimintayksiköistä. Oikeudenmukaisuuden ja eettisyyden vuoksi jokaiselta yksikön asiakkaalta – ohjaajien kautta – kysyttiin hänen kiinnostustaan haastatteluun osallistumisesta.

Ennen haastattelujen sopimista asumisyksikön asukkaiden kanssa, minulle tarjoutui yllättäen mahdollisuus haastatella yhtä Sininauhan vapaaehtois-vertaistoimijaa, jota yhdistyksen vapaaehtoistoiminnan koordinaattori minulle ehdotti. Teinkin haastattelun hyvin pian, ja näin kohderyhmäni ja opinnäytetyöni näkökulma muuttui myös heidän tutkimiseen, jotka olivat itse vapaaehtois-vertaistoimijoita sekä entisiä tai vielä nykyisiä asiakkaita Sininauhassa. Seuraavan haastattelun toteutin silti suunnittelemani mukaan em. asumisyksikön asukkaana kanssa, jolla oli kokemusta niin sanotusta perinteisestä vapaaehtoisesta. Kolmanneksi haastateltavaksi valikoitui jälleen vapaaehtois-vertaistoimija, jolla vapaaehtoistoiminnan koordinaattori tiesi olevan hyvin omakohtaista kokemusta toimimisesta. Toisen asumisyksikön asukkaista, jolla oli kokemusta vapaaehtoistoimintaan osallistumisesta, päädyin jättämään haastateltavista pois keskusteltuani vapaaehtoistoiminnan koordinaattorin kanssa. Koordinaattori oli vapaaehtoisten

rinnalla vielä itse osallistunut paljolti ko. ryhmän vetämiseen, jossa haastateltava kävi. Haastateltavan olisi ollut todennäköisesti vaikea erottaa toiminnassa ammattilaisen ja vapaaehtoisten merkitystä toisistaan.

Näiden kolmen haastattelun myötä, työni suuntautui käsittelemään vapaaehtoistoimintaa tutkittavien omakohtaiseen kokemukseen perustuen. Edellä mainitut yksikön sisältä löytyneet kaksi muuta asukasta rajautuivat tutkittavien joukosta pois. Työni aineistosta olisi saattanut tulla liian hajanainen ja monisärmäinen, mikäli olisin tutkinut vapaaehtoistoiminnan mahdollisia merkityksiä kuntoutumiselle sekä toiveita heidän näkökulmastaan vaikkakin se oli toinen kiinnostava ja tärkeä mielessäni ollut lähestymisnäkökulma alusta lähtien. Alkuperäistä ”tuettava-näkökulmaa” eli vapaaehtoisen autettavana olleen kuntoutujan näkökulmaa lisätäkseeni ja tasapainottaakseni suhteessa ”toimijänäkökulmaan” mietin yhden vertaistoimijasta kokemusta omanneen asukkaan haastattelamista neljäntenä. Tällöin tutkittavinani olisivat olleet kaksi avun saajan roolissa ollutta kuntoutujaa – toinen auttamissuhteessa ns. perinteisen vapaaehtoistoimijan ja toinen vertaisen kanssa – sekä kaksi vertaistoimijaa. Tekemäni kolme haastattelua toteutuivat kuitenkin opinnäytetyöohjaajani mielestä sen verran laajoina ja hyvin aineistoa tuottaneina, että hän kannusti minua rajaamaan työni näihin kolmeen haastatteluun.

Opinnäytetyössäni tutkittavien määrä jäi pieneksi, mutta Eskola ja Suoranta (1998, 18) kirjoittavat, että tutkittavia ei laadullisessa tutkimuksessa valita kovin montaa vaan kuttakin tutkittavaa tutkitaan melko perusteellisesti, ja aineiston laatu on siis sen määrällistä kokoa tärkeämpi. Laadullisessa tutkimuksessa tutkittavien määrän ei siis nähdä olevankaan ratkaisevassa asemassa. Myös Hirsjärvi ym. (2007) toteavat, että laadullisessa tutkimuksessa ei tehdä päätelmiä yleistettävyyttä ajatellen vaan yksittäistäkin tapausta tarkasti tutkimalla saadaan näkyviin se, mikä ilmiössä on merkittävää ja mikä yleisemmälläkin tasolla toistuu. Aineistona voi olla vaikkapa yksi haastattelu tai yksi tutkittava tapaus. Vaikka aineisto perustuisi pieneen tapausmäärään, voi analysoitavana olla loppujen lopuksi suuri sivumäärä haastatteluja. (Hirsjärvi ym. 2007, 176–177.)

### **3.5 Tutkittavien kuvaus**

Opinnäytetyöni empiirisen osuuden toteutin käytännössä haastatteleamalla kolmea Pirkanmaan Sininauhan jäsentä, joista kaksi oli päihdekuntoutujia, jotka toimivat itse va-

paaehtoisen – vertaisen roolissa. Yksi haastateltavista puolestaan oli kuntoutuja, jolla oli vakinaiseksi käynyt tukisuhde vapaaehtoisen kanssa.

Koska tässä kuten muissa laadullisissa tutkimuksissa on pyrkimyksenä kuvata ihmisten erilaisia näkemyksiä heidän omista lähtökohdistaan, on mielestäni tutkimuksen luotettavuuden ja tulosten ymmärrettävyyden vuoksi tärkeää kertoa lähtökodiltaan erilaisista tutkittavista. Haastateltavien anonymiteetin säilyttämiseksi olen muun muassa nimennyt haastateltavat kuvitteellisilla nimillä samoin kuin muut haastatteluaineistoissa esiintyneiden henkilöiden nimet on muutettu.

### *Kuntoutuja Tero*

Yksi haastatteluun osallistuneista oli Sininauhan palveluasumisen yksikössä asuva, vajaa 60-vuotias miesasiakas Tero. Haastatteluhetkeen mennessä Tero oli asunut Sininauhalla noin puolitoista vuotta ja ennen Sininauhaa huoltokodissa noin kymmenen vuoden ajan. Ennen Sininauhaan tuloa Tero oli ehtinyt hankkimaan oman uuden kodin ja oli onnellisena muuttamassa omaan kotiinsa kunnes lääkäri oli kuitenkin viime hetkellä neuvonut häntä olla muuttamatta. Tero kärsi jo tuolloin lukuisista eri sairauksista ja lääkäri oli arvioinut, ettei hän tulisi yksin kodissaan selviämään. Viimeisen puolen vuoden ajan asumisajastaan huoltokodissa Teroa oli viety viikoittain ambulanssilla sairaalaan hänen sairauksiensa vuoksi.

Juomisen Tero oli aloittanut armeijan jälkeen, jolloin hän myös perusti perheen. Avioliitossa hän oli neljätoista vuotta kunnes alkoholi muodostui hänelle ylivoimaiseksi erottaen hänet vaimostaan ja lapsistaan. Alkoholi vei Terolta kaiken - perheen, asunnon, auton, terveyden ja työpaikan - antamatta mitään takaisin. Teron jäätyä yksin asumaan, alkoi hän käyttää sekaisin viinaa ja lääkkeitä, ja hänestä tuli täysi sekakäyttäjä. Tero kävi kaksi kertaa psykiatrisessa sairaalassa hoidossa, joista toisen kerran pakotettuna. Lääkkeiden käytöstä hän pääsi hoidon myötä irti. Alkoholin käytön hän lopetti 12 vuotta sitten eikä koe sitä nykyisin lainkaan enää ongelmaksi. Myös tupakanpolton lopettamisesta on kulunut muutama vuosi. Sekä alkoholin että tupakan käytön hän oli lopettanut kuin seinään, lopettamisen oltua viimeinen vaihtoehto pysyä hengissä. Sairastamastaan sairaudesta Tero ei kuitenkaan koskaan tule parantumaan.

Tero on nähnyt Sininauhan kautta toimivaa vapaaehtoista vajaan vuoden ajan yhdistyksen vapaaehtoistoiminnan koordinaattorin esiteltyä heidät toisilleen. Heidän suhdettaan voisi luonnehtia kahdenkeskiseksi tuki- tai oma-ystävä tyyppiseksi suhteeksi, johon kuuluvat pääasiassa näkeminen ja soittelu. Alussa Tero ja vapaaehtoinen näkivät usein ja saattoivat jutella useiden tuntien ajan. Menneinä kuukausina he ovat nähneet silloin tällöin kahvilassa Sininauhan ulkopuolella ja vapaaehtoinen myös soittelee Terolle aika ajoin. Viimeksi vapaaehtoinen oli soittanut Terolle kahdesti kuluneen viikon aikana. Myös sairaalassa vapaaehtoinen on käynyt Teroa katsomassa. Kaiken kaikkiaan Tero on ollut tyytyväinen heidän ”suhteeseensa” ja tilanteeseensa, ja toivoo että heidän ystävytensä jatkuisi edelleen.

#### *Vapaaehtois-, vertaistoimija Markku, asiakkaasta työntekijäksi*

Markku on noin 50-vuotias, yhdessä Pirkanmaan Sininauhan päivätoimintakeskuksessa puolen vuoden ajan toiminut vapaaehtoinen. Markun juominen alkoi hänen avioeronsa myötä noin viitisen vuotta sitten. Sitä ennen Markku oli kärsinyt jo useita vuosia paniikkihäiriöstä, johon liittyvät oireet myös pahenivat hänen vaimonsa ja lastensa lähdettyä kotoa ja hänen jäätyään yksin. Yksin jääminen oli kova muutos Markun elämässä ja yksi asia, joka ajoi hänet alkoholin käyttöön.

Markun kaikki vapaa-aika alkoi kulua alkoholin ympärillä. Hänen täytyi päästä juttelemaan, ja koska muutakaan ei ollut, oli suuntana paikallinen pubi, jossa illat kuluivat istuessa muiden miesten kanssa. Kavereita kapakoissa riitti ja aikaa kului. Sittenkin Markulta meni työpaikka, jossa hän oli ehtinyt tehdä pitkän työuran. Myöhemmin hän menetti myös asuntonsa ja muun omaisuutensa juomisen myötä. Markku oli pian puilla paljailta eikä hän toimeentulotukeakaan tai asuntoa meinannut saada. Myöhemmin sosiaalitoimistossa hänelle kerrottiin Sininauhasta, josta hän voisi saada EU-kasseja sekä juttuseuraa.

Markku tuli Sininauhan päiväkeskukseen ensimmäisen kerran vajaa vuosi sitten, mikä ei ollut hänelle aivan helppoa. Ensimmäisen kerran hän kääntyikin ovelta takaisin. Pikkuhiljaa Markku alkoi kuitenkin käydä päiväkeskuksessa päivittäin ja viihtyä muiden seurassa. Hän huomasi, että muut ihmiset olivat oikeastaan ihan samanlaisia kuin hänkin. Tultuaan Sininauhan päiväkeskukseen ja saatuaan sieltä juttuseuraa, alkoi Markun alkoholin käyttö vähentyä. Myöhemmin Markku kävi myös A-klinikalla, jossa hän teki

päihdeettömän sopimuksen, avokatkon. Viimeinen ja ratkaisevin käänne päihdeettömän elämän aloittamiseksi hänelle oli tieto siitä, että hänestä on tulossa isoisa.

Muutama kuukausi Sininauhaan tulemisen jälkeen Markku osallistui yhdistyksen omalle vapaaehtois- ja vertaistoiminnan peruskurssille, jossa hän jäikin hommaan heti koukuun; hän koki sen hienoksi ja itselleen omaksi jutuksi. Siitä lähtien Markku on toiminut Sininauhan päiväkeskuksessa: ensin oma-aloitteisesti ja pian sen myötä, työntekijän pyynnöstä, päiväkeskuksen vapaaehtois- ja vertaistoiminnan kehittäjänä ja nykyisin ikään kuin toiminnan vastaavana ja yhdyshenkilönä. Markulle tehtiin kaikkiaan puolen vuoden mittainen, vielä muutaman kuukauden kestävä sopimus vapaaehtois- ja vertaistoiminnassa. Sen jälkeen, mikäli kaikki menisi hyvin, Markulle voisi olla tiedossa vakiintunut työpaikkakin päiväkeskuksessa.

Markku aloitti toimimisensa ensin ihan vaan jutustelemalla muiden päiväkeskuskävijöiden kanssa, jonka jälkeen toiminta on kasvanut pienessä ajassa melkoisesti. Vapaaehtoisena Sininauhan päivätoimintakeskuksessa Markku kuuntelee ihmisiä, heidän murheitaan sekä järjestää heille monenlaista tekemistä kuten kokkikerhoa, peli-iltapäiviä, reissuja ja retkiä. Markku tekee myös päiväkeskuksesta leivänhakureissuja ja toimii vapaaehtoisena Sininauhan ulkopuolella sairaalassa. Lisäksi hän käy muiden asiakkaiden ja kävijöiden kanssa Sininauhasta leikkaamassa nurmikoita, tekee muuttoja, auttaa pienissä korjaustöissä, lumenluonnissa ja muuta sen kaltaista.

#### *Vapaaehtois-, vertaistoimija Veikko*

Veikko on noin 50-vuotias erään Sininauhan asumispalveluyksikön tukiasunnoilla asuva asukas ja myös asumisyksiköllään ja sen yhteydessä olevalla päiväkeskuksella toimiva vertainen ja vapaaehtoinen. Veikolla on takanaan likimain kolmenkymmenen vuoden mittainen huumetausta, josta hän on pääsyt kuiville kaksi ja puoli vuotta sitten. Neljä vuotta sitten Veikko aloitti elämänsä muutoksen miettimisen tosissaan, kun hänen elimistönsä alkoi olla pitkään jatkuneen yhdenmittaisen käytön vuoksi huonossa tilassa. Hän yritti noin vuoden ajan vähentää käyttöönsä itse. Samaan aikaan myös hänen kaksi kaveriaan menehtyivät päihteiden vuoksi, ja kavereiden kohtalo sysäsi häntä edelleen lopettamiseen. Veikko sai apua silloiselta A-killassa ohjaajana toimineelta vanhalta tultaan ja pääsi A-killan kautta huumeriippuvaisten vieritusohjelmaan. Vanha tuttunsa neuvoi häntä myös epävirallisesti hoidon ulkopuolella vertaisena.



Huumevieroitusyksikön kautta Veikolle alettiin hakea asumispaikkaa Sininauhasta, jotta hänen koko vanha päihteisiin liittynyt elämäntapansa katkeaisi kokonaan. Veikko siirtyikin vieroituksesta suoraan Sininauhan tukiasunnoille, ja on nyt ollut asukkaana raittiina olleensa ajan, kaksi ja puoli vuotta. Veikko päätti, että kun hän kerran oli päässyt Sininauhalle asumaan, hän ei halua pettää itseään, häntä auttaneita eikä Sininauhan yhteisöä. Vielä saman vuoden lopusta Veikko meni töihin työ- ja toimintakeskukseen, jossa käy päivisin töissä nykyäänkin.

Veikolla on itsellä vahva vertaistukeen perustunut tausta päihderiippuvuudesta irtautumisessa. Hän on itse käynyt erilaisissa vertaisryhmissä sekä vaihtelevasti asumisyksikön omissa keskusteluryhmissä. Asumisyksikön keittiöllä Veikko tekee muiden asukkaiden kanssa vapaaehtoisesti viikonloppuisin ruokaa, jonka yhteydessä he myös puhuvat päihteettömyydestä. Asukkaiden yhteisen ruuanlaitto-idean Veikko laittoi alkuun toisen asukkaan kanssa. Myöhemmin vastuuta on kierrätetty muilla mukanaolijoilla, jotta toiminta olisi yhteisöllistä ja kaikkia osallistavaa sen sijaan että sillä olisi selkeä vetäjä. Veikko itse ei koekaan itseään muista asukkaista erottuvaksi vapaaehtois- ja vertaistojaksi vaan kokee olevansa muiden joukossa tasa-arvoinen, vertainen, joka saa ja antaa tukea. Veikko kuuntelee ja yrittää auttaa toisia asiakkaita huolissaan pohtimalla hankalia asioita heidän kanssaan ja miettiä, mistä he voisivat hakea apua. Uusia asukkaita hän pyrkii neuvomaan parhaansa mukaan ja helpottamaan heidän pääsyään talon sisälle. Myös näitä asioita Veikon mukaan pyrkivät kuitenkin tekemään kaikki muutkin.

Lisäksi Veikko neuvoo toisia mielellään muissakin asioissa tai lähtee kaveriksi heille esimerkiksi kauppaan, kaupungille ryhmiin, pelaamaan tai harrastamaan. Kauppa-apuna tai lenkkiseurana hän on silloin tällöin ja kahvilla käy hänen luonaan paljon toisia kuntoutujia.

Sininauhan ulkopuolella Veikko on vapaaehtoisena kehitellyt toisen asukkaan kanssa vapaa-ajan tekemistä muun muassa työ- ja toimintakeskuksessa käyville nuorille. Veikko on käynyt heidän kanssaan kahvilla tai vienyt nuoria pelaamaan ja urheilemaan, tarkoituksena saada paljolti syrjäytyneitä nuoria liikkeelle ja tutustumaan toisiin. Veikko on saanut uusia ihmisiä vapaaehtoisena toimimisen kautta Sininauhan toimintaan mukaan niin, että he käyvät Sininauhalla esimerkiksi sauna-illoissa ja viikonloppuisin yhdessä laittamassa ruokaa. Heidän osallistamisensa tarkoituksena Veikolla on ollut myös ikään kuin tehdä päihdetyötä, saada nuoria pysymään paremmin erossa päihteistä sillä että he tulevat Sininauhaan viettämään aikaa. Veikko on itse myös toiminut vertaisryhmän yhtenä vetäjistä aiemmin Sininauhan ulkopuolella.

### 3.6 Haastattelujen toteutus

Haastattelut toteutin yksilöhaastatteluina Pirkanmaan Sininauhan kolmessa eri toimintayksikössä 28.8.2012. – 24.9.2012. välisenä aikana. Haastattelut pidin pääasiassa Pirkanmaan Sininauhan asiakkaiden asunnoilla tai sen toimintayksiköiden muissa tiloissa. Haastattelut kestivät puolestatoista tunnista kolmeen tuntiin. Yksi haastatteluista toteutettiin kahdella eri tapaamiskerralla, joista jälkimmäinen Sininauhan ulkopuolella.

Eskola ja Vastamäki (2007) kirjoittavatkin, että haastatteluilla on suurempi mahdollisuus onnistua, kun ne pidetään haastateltavien kotikentällä. Tärkeä asia haastateltavalle on turvallinen ja tuttu tila, jossa hän ei tunne itseään epävarmaksi. (Eskola & Vastamäki 2007, 29.) Sininauhassa haastattelut toteutettiin rauhallisissa tiloissa: taukokuoneessa, haastateltavan omassa asunnossa tai toisen asukkaan asunnossa. Yksi haastatteluista jouduttiin toteuttamaan loppuun Sininauhan ulkopuolella haastateltavan terveydellisistä syistä. Haastatteluiden pitämisessä pyrin siihen, että niitä ei toteutettu yleisissä tiloissa, joissa huonot äänieristeet tai muiden asiakkaiden läsnäolo olisi voinut häiritä avointa puhumista tai haastattelutilannetta muulla tavoin.

Haastattelut onnistuivat mielestäni luottamuksellisina ja rauhallisina sekä luontevina ja rentoina vuorovaikutustilanteina. Erityisesti asiakkaiden asunnoilla keskustellessamme pystyimme istumaan mukavasti sohvilla vieretysten. Koska haastattelut olivat pitkäkestoisia, pidimme haastateltavien kanssa puolentoista tunnin aikana aina noin vartin pituisen kahvi-, ulkoilu tai tupakkatauon. Pisimmän haastatteluista toteutin kahdella eri haastattelukerralla, joihin sisältyi myös kahvi-, wc- ja muita taukoja.

Kaikille haastatteluille oli tyypillistä, että niissä puhuttiin aina silloin tällöin myös jollain lailla ohi aiheen tai haastateltava alkoi kertoa jostakin aiheeseen liittyvästä asiasta tai esimerkistä laajemminkin. Pidin haastatteluista kuitenkin ehdottomasti myös vuorovaikutustilanteina, joissa olen läsnä omana itsenä. Siten en halunnutkaan haastatteluissa nähdä isommin vaivaa pitääkseni haastateltavan kiinni vain ja ainoastaan minulle tärkeissä ja minua haastattelun kannalta kiinnostavissa asioissa. Tullessani haastattelemaan ihmisiä olin omana itsenä kiinnostunut heistä ja heidän kertomastaan. Haastatteluissa pidin tärkeimpänä kuitenkin keskinäisen luottamuksen syntymistä että säilymistä.

Haastatteluita tehdessä opin paljon. Litteroituani ensimmäisen haastatteluaineiston, huomasin keskeyttäneeni haastateltavan monesti ja usein vielä sellaisessa kohtaa, josta olisi voinut muutoin poikia hyvin hedelmällistä, asiaa syvemmin avaavaa aineistoa. Samoin huomasin haastatteluissa esittäneeni haastateltaville joitakin kysymyksiä liian suoraan: ”Onko”-tyyppisesti ja vasta sitten hakeneeni tarkennusta asiaan muin kysymyksin. Haastatteluita litteroidessani opin myös, miten hyvä joissakin tapauksissa olisi ollut kysyä haastateltavalta yksinkertaisesti: ”Niin mitä sinä tarkoitat?” Vaikka olin lukenut tutkimusmetodologiaoppaista aiemmin varmasti myös esimerkiksi tulkinnan oikeellisuutta tai haastateltavan ymmärtämistä hyödyttävistä tarkentavista kysymyksistä, en käytännön haastattelutilanteessa kaikkia asioita osannut kuitenkaan huomata.

Yhden haastattelun jälkeen minulle jäi tunne, että haastateltava ei ymmärtänyt aina esittämiäni kysymyksiä tai hän koki ne jokseenkin vaikeiksi. Tähän vaikutti varmasti jonkin verran se, että haastateltava ei ollut kokemustaltaan aivan sellainen kuin olin ennalta ajatellut mennessäni häntä työtäni varten haastattelemaan. Syy haastattelun kangertelevuuteen oli toisin sanoen oma roolini haastattelijana – muun muassa se, mitä kysymyksiä esitin ja miten niitä esitin. Haastateltavahan ei voi osata vastata, mikäli hän ei ymmärrä kysymystä, tai hän vastaa, mutta on ehkä ymmärtänyt kysymyksen aivan eri tavalla kuin mitä haastattelija oli sillä hakenut. Saman haastateltavan huomasin tehneeni varmasti hämmentyneeksi esitettyäni hänelle joissakin kohdin haastattelua kysymyksiä, joihin hän oli toisilla sanoilla jo aiemmin vastannut. Haastattelussa haittasi siis se, että seurasin liialti laatimaani haastattelurunkoa, joka verotti tilanteen joustavuutta, aktiivista läsnäoloani ja vuorovaikutusta.

Haastattelutilanteissa käytin vaihdellen myös piirtämistä apuna tiedon keräämisessä haastateltavilta. Haastattelemieni täydentämiä mielenkiintoisia ja havainnollistavia kuvioita ei ole kuitenkaan sellaisinaan tuotu mukaan työn tuloksiin tulosten jouhevamman etenemisen ja luettavuuden vuoksi.

### **3.7 Aineiston analyysi**

Aineiston käsittelyn aloitin litteroimalla haastattelut eli kirjoittamalla ne puhtaaksi tietokoneella. Ilman kappalejakoja, kirjasinkoolla 12 ja rivivälillä 1.15 litteroitua tekstiä

syntyi kolmesta haastattelusta yhteensä 62 sivua. Eri haastatteluista syntyneiden aineistojen koolla ei ollut suurta vaihtelua vaan kustakin haastattelusta syntyi aineistoa sivumääräisesti likimain yhtä paljon.

Haastattelujen litterointi osoittautui melko yksitoikkoiseksi, hitaaksi ja raskaaksi työvaiheeksi kuten lähdekirjallisuudessakin on todettu. Yhden haastattelun purkamiseen meni keskimäärin kolme päivää. Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2007, 201) ovat kertoneet haastattelun kaikkiaan aikaa vieväksi tiedonkeruumenetelmäksi. Toisaalta he mainitsevat, ettei puolta tuntia kestävään haastatteluun edes kannata ryhtyä sillä mikäli ongelma on niin helposti ratkaistavissa, voi yhtä hyvin tyytyä kyselylomakkeen käyttöön. Tavallisimmin teemahaastattelut tai avoimet haastattelut kestävät tunnista kahteen tuntiin, mutta monituntisetkaan haastattelut eivät ole tuntemattomia. (Hirsjärvi ym. 2007, 201, 206.) Myös itse aineiston purkaminen on varsin aikaa vievää: yhden haastattelutunnin auki kirjoittamiseen kuluu litteroinnin tarkkuudesta riippuen 6-12 tuntia (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006 ; Hirsjärvi & Hurme 2008, 35, 140). Litteroituani puheen tekstiksi kuuntelin aina lopulta koko haastattelun vielä kertaalleen ja tarkistin litteraation oikeellisuuden.

Litteroinnin tarkkuuteen ei ole yksiselitteistä ohjetta, mutta tutkimustehtävä ja tutkimusote sekä tuleva analyysitapa auttavat litteroinnin tarkkuutta pohdittaessa. Litterointi voidaan tehdä koko tutkimusaineistosta tai osittain, esimerkiksi teema-alueiden mukaan tai vain tutkittavan puheesta. Toinen vaihtoehto on päätelmien tekeminen suoraan nauhalta, mikä on kuitenkin harvinaisempi tapa, ja edellyttää vain muutamia lyhytkestoisia haastatteluita. Yksityiskohtaisempaa litterointia vaativat diskurssianalyysi ja keskusteluanalyysi, jotka tutkivat kielellisesti syntyneitä merkityksiä. Tällöin aineisto puretaan aina taukoja, huokauksia, äänenpainoja ja naurahduksia myöten. Haastateltavan mielellisiä merkityksiä tarkasteleva fenomenologinen lähestymistapa puolestaan ei välttämättä edellytä samaa tarkkuutta. (Vilka 2005, 115–116 ; Hirsjärvi & Hurme 2007, 138–140.)

Purin koko haastatteluaineistoni kirjoittamalla haastatteludialogit puhtaaksi sanasta saanaan puhetta muokkaamatta tai sitä oikomatta. Lähdin ensimmäisen haastattelun kohdalla varmuuden vuoksi melko tarkkaan, miltei keskusteluanalyttiseen litterointiin, jota sitten samankaltaisuuden vuoksi noudatin muidenkin haastattelujen kohdalla. Kuitenkaan esimerkiksi äänenpainoja en huomionut. Jätin myös omia kommentointejani välittä pois, samoin merkitsin symbolein kohdat, joissa oli jotakin asiaa koskevaa laajempaa

kerrontaa, jota en nähnyt tarpeelliseksi litteroida. Vaikka aineiston litterointi pikkutar-  
kasti pitkistä haastatteluista oli rutiininomaista ja sitkeyttä vaativaa, toteavat Hirsjärvi ja  
Hurme (2008), että litteroinnin tarkkuudessa on myös kysymys tutkimuksen luottamuk-  
sellisuudesta. Paras myös olisi, että haastattelija tai tutkija itse voi kirjoittaa haastatte-  
lunsa haluttuun muotoon. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 20, 140.) Litteroinnissa en käyttä-  
nyt mitään tekstianalyysiohjelmaa ja tein purku- sekä analyysityön itse.

Haastatteluiden puhtaaksikirjoituksen jälkeen alkoi varsinainen aineistojen analysointi  
vaihe. Lähdin alleviivaamaan heti kustakin haastattelutekstistä mielestäni merkitysten  
kannalta oleellisia ilmauksia aineistojen ollessa hyvin halussa. Merkitystä kuvaavina  
asioina pidin toiminnan mukanaan tuomia asioita, hyötyjä, vaikutuksia sekä muun mu-  
assa ajatuksia, mielikuvia ja tunteita, joita vapaaehtoistoiminta aiheuttaa. Toiseksi jaot-  
telin kunkin haastattelutekstin kappaleisiin eri teemojen, otsikoiden alle aineistojen  
hahmottamisen ja käsittelyn helpottamiseksi. Toisissa haastatteluissa teksti eteni melko  
pitkästi teemojen mukaisesti jo valmiiksi, toisissa teemoja koskevia kohtia sai enemmän  
etsiä tekstistä toistensa yhteyteen. Kunkin haastatteluaineiston teemoittelun jälkeen hain  
tekstistä vielä lisää tärkeinä pitämiäni ilmauksia ja tarkistin jo tekemiäni alleviivauksia.  
Analyysiyksikköinä toimivat useimmiten lauseen osat ja lauseet – eivät kuitenkaan ko-  
konaiset repliikit.

Seuraavassa vaiheessa aineistosta nostamiani alkuperäisilmauksia pelkistin eli lyhensin  
ja yksinkertaistin hieman ja listasin kaikki allekkain erilliseen asiakirjaan. Alkuperä-  
isilmaukset poimin aineistoista melko tarkasti siten, että listasin kaikki samankaltai-  
setkin ilmaukset eli ajatukset, jotka haastateltava toi haastattelun aikana esiin useamman  
kerran. Katsoin, että toisto ei häiritse sillä niistä näen myös, mitkä merkityksenannot  
korostuvat suhteessa haastateltavan muihin merkityksenantoihin. Kun haastattelun  
kaikki pelkistetyt ilmaukset olivat koossa, lähdin jaottelemaan niitä siten, että samankal-  
taiset ja samaa merkitystä kuvaavat ilmaukset muodostivat omia merkityskokonaisuuks-  
iaan. Pelkistetyt ja ryhmitellyt aineistot loin tässä vaiheessa kustakin haastattelutekstis-  
tä erikseen. Ilmausten ryhmittely vaati mietintää ja muokkauskertoja ennen kuin toimi-  
vat ja lopulliset ryhmittelyt löytyivät. Aineistojen käsittelyssä pyrin huomioimaan koko  
ajan myös haastateltavan ajatusmaailmaa merkitysten syntymisestä ja apu- otsikkoina  
toimivat myös ohjaavat yläotsikot: mitä, millä tavalla ja mihin. Niin pelkistettyjen ilma-  
usten ensimmäisessä ryhmittelyssä kuin myöhemmin jatkuneessa luokittelussa, käytin

pelkistetyistä ilmauksista huolimatta niiden rinnalla avuksi koko haastattelutekstiä ymmärrykseni onnistumiseksi.

Ensimmäisen ryhmittelyn jälkeen siirsin yhden aineistoista Word-asiakirjasta Excel-  
taulukkaan sekä kaksi muuta nyt yhdistettyinä Word- taulukkopohjaan luokittelun jat-  
kamiseksi. Päätin analysoida kahden vertaistoimijana toimivan kuntoutujan haastattelu-  
aineistot yhteisinä ja apua saaneen kuntoutujan haastatteluaineiston erikseen. Kaikkiaan  
aineiston ryhmittely, taulukointi ja varsinainen luokittelu vaativat paljon pohdintaa ja  
tulkintaa, ajatusten ja tulkintojen elämistä ja tarkistusta, siis työstämistä yhä uudelleen  
ja uudelleen ennen lopullisten versioiden muotoutumista. Luokittelu ei ollut yksiselit-  
teistä eikä ollut siten aivan helppo vaihe. Syntyneiden taulukoiden ja aineistoa selkeyt-  
täneiden luokkien ja kategorioiden pohjalta avasin lopulta aineiston työhöni kirjallisesti  
niin, että lähdin avaamisessa pidemmälle johdetuista kategorioista ja käsitteellistyksistä,  
edeten niistä alemmas aina jopa haastateltavien omiin ilmaisuihin asti. Koska pelkistetyt  
ilmaukset olivat melko lyhyitä verrattuna alkuperäisiin repliikkeihin ja ajatuskokonai-  
suuksiin, käytin toisinaan myös alkuperäisiä haastatteluaineistoja apunani tuloksia kir-  
joittaessa. Esimerkit aineiston luokitteluista on nähtävillä opinnäytetyön liitteessä 3.

Aineiston analysointi työssäni toteutui teoriaohjaavaa sisällönanalyysia soveltaen. Sisäl-  
lönanalyysi on laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmä, jota voidaan toteuttaa  
aineistolähtöisenä, teorialähtöisenä tai teoriaohjaavana sisällönanalyysina riippuen siitä,  
millainen on teorian tai teoreettisen rooli kussakin laadullisessa tutkimuksessa. Lisäksi  
voidaan puhua näihin analyysimuotoihin yhdistettävissä olevista päättelyn logiikoista,  
joita ovat induktiivinen, deduktiivinen ja abduktiivinen päättely. (Tuomi & Sarajarvi  
2002, 93, 95–101.)

Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissa on kyse abduktiivisesta päättelystä, jolloin ana-  
lysoinnissa vaihtelevat aineistolähtöisyys sekä aikaisempi tieto ja teorit, joita tutkija  
pyrkii yhdistelemään toisiinsa. Abduktiivisessa päättelyssä nähdään, että teorian muo-  
dostus on mahdollista, kun havaintojen tekoon liittyy jokin johtoajatus tai johtolanka;  
uusi teoria ei voi syntyä ainoastaan aineiston havaintojen pohjalta, induktiivisesti, vaan  
myös aihetta koskevilla aiemmilla havainnoilla, tiedoilla ja teorioilla on vaikutuksensa  
analyysin toteuttamisessa ja siitä syntyvässä lopputuloksessa. Kuitenkaan abduktiivises-  
sa päättelyssä analyysia ei ohjaa alusta alkaen jokin ennalta valittu tietty aikaisempi

teoria, teorettinen malli tai -kehys, josta jalostettuihin kategorioihin aineistoa sovitetaisiin, kuten deduktiivisessa tavassa. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 97–100.)

Teoriaohjaava sisällönanalyysi etenee ensin aineistolähtöisen sisällönanalyysin mukaisesti aineiston ehdoilla. Analyysi jakautuu kolmeen vaiheeseen, joita ovat aineiston redusointi eli pelkistäminen, klusterointi eli ryhmittely sekä sitä seuraava aineiston abstrahointi eli käsitteellistäminen. Aineiston ryhmittelyssä (luokittelussa) tutkimuksen kannalta aineistosta poimittuja tärkeitä ilmauksia yhdistetään niin että samaa tarkoittavat pelkistetyt ilmaisut asetetaan omaan kategoriaan ja nimetään se näitä kuvaavalla otsikolla tai käsitteellä. Näin tiivistämällä syntyneitä alakategorioita (-luokkia) yhdistetään edelleen toisten samankaltaisten yhteyteen, nimetään ja saadaan johdetuksi yläkategorioita. Yläluokkia niputetaan jälleen mahdollisuuksien mukaan antamalla yläluokille puolestaan niiden sisältöä kuvaavat nimet ja näin saadaan pääluokat. Lopulta aineiston käsitteellistämistä jatkamalla muodostetaan yksi kaikkia kategorioita yhdistävä luokka ja saadaan vastaus tutkimustehtävään. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 103, 110–116.) Abstrahoinnissa siis yksittäisten henkilöiden kielellisistä ilmauksista edetään yleiselle käsitteelliselle ja teoreettiselle tasolle. Abstrahointia jatketaan niin kauan kuin se aineiston sisällön näkökulmasta on mahdollista. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 114.)

Teoriaohjaavan analyysin ydin tulee ilmi abstrahoinnin kohdalla siinä, miten aineisto liitetään teorettisiin käsitteisiin. Kun aineistolähtöisessä analyysissä teorettiset käsitteet luodaan ainoastaan aineistosta käsin, teoriaohjaavan analyysin toisessa vaiheessa aineisto liitetään ilmiöstä jo tiedettyihin teorettisiin käsitteisiin. Teoriaohjaavassa tavassa alaluokat synnytetään aineistolähtöisesti mutta yläluokat tuodaan valmiina, tai teorian annetaan muuten ohjata luokittelun muovautumista jonkin mallin tai teorian lähtökohdista. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 117, 119.) Kun aineistolähtöisen, induktiivisen ajattelun mukaisesti tärkeintä on kaiken aikaisemman teorian ja tutkimuksen vaikutuksen poissulkeminen analyysistä ja analyysin lopputuloksesta, teoriaohjaavassa, abduktiivisessa ajattelussa sen sijaan teorian rooli on siis auttaa ja ohjata analyysia (Tuomi & Sarajärvi 2002, 97–98).

Työssäni aineiston pelkistämisen jälkeen ryhmittelin samankaltaiset ilmaukset kategorioihin aineiston ehdoilla. Tämän jälkeen aloin kaiken jo muistissani ja muistiinpanoissa olleen kuntoutumisen ja jonkin verran myös vapaaehtoistoiminnan teorian huomioiden käsitteellistää luokkia ja tulkita niitä pidemmälle. Jo valmiita mielessäni olleita ja teori-

oista poimimiani käsitteitä käytin tarkentaakseni ja täsmentääkseni syntyviä luokkia niitä paremmin kuvaavilla käsitteillä. Toimijoiden aineiston analysoinnissa käytin kuntoutumisen teoriaa melko vahvasti apuna tulkinnassa, aineiston jakamisessa luokkiin sekä luokkien nimeämisessä ja käsitteellistämässä. Samoin kuntoutujan kohdalla tein ensin merkitysryhmiä aineiston ehdoilla, jonka myötä käsitteet löytyivät melko helposti itsestään. Kuntoutujan aineiston kohdalla en kuitenkaan yhtä vahvasti ja samalla tavoin huomioinut kuntoutumisen teorian näkökulmaa aineiston tarkastelussa. Aineistojen analysoimisen välillä kului monta kuukautta, mikä vaikutti osaltaan siihen että ote analysointiin muuttui jonkin verran. Toisaalta toisen aineiston antaja ei itse nähnyt olevansa kuntoutumassa päihdeongelmasta, minkä vuoksi en halunnut lähestyä aineistoa väkisin tietystä näkökulmasta vaan katsoa, mitä aineisto luontevasti omilla ehdoillaan antaa.

Vaikka aineiston analyysi toteutui toisaalta sekä aineistolähtöisesti että teorialähtöisesti, vaikutti teoriapohja väkisinkin ja ehkä huomaamattani aineiston käsittelyssä niin, ettei analyysia sovi mielestäni kuvata aivan aineistolähtöiseksi. Vastaavasti vaikka jo tuntemani teorit ja käsitejärjestelmät vaikuttivat analyysiin ja tulkintaani osittain vahvasti, en luonut teorialähtöiselle analyysille ominaista analyysirunkoa, valmista kehystä enkä valinnut lukkoon lyötyjä käsitteitä, joiden kautta ilmiötä ymmärtää ja aineistosta hakea vastauksia. Näin ollen analyysini ei toteutunut myöskään teorialähtöisenä. Eskola ja Suoranta (1998, 161) kuitenkin kertovat, että analysointiin ei löydykään välttämättä yhtä ainoaa tapaa ja tapoja voi yhdistellä. Analyysini toteutui lähinnä teoriaohjaavana yhdistellen aineksia kummastakin sisällönanalyttisestä tavasta.

Aineiston teemoittelussa erotin haastatteluaineistoista työni toista empiiristä tutkimuskysymystä (haastateltavien kehittämisajatuksia) koskevat osat erilleen, jonka jälkeen poimin niistä oleelliset ilmaukset, pelkistin ja ryhmittelin ne tulosten avaamisen avuksi. Näiden aineistojen kohdalla en edennyt systemaattisempaan luokitteluun enkä aineiston käsitteellistämiseen.

### **3.8 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus**



Lähtökohtina eettiselle ja luotettavalle työlle ovat tutkijan ammattietiikka sekä hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6). Tieteellisen käytännön noudattamisen lähtökohtiin kuuluu siten opinnäytetyön tekemisesäkin rehellisyyden, yleisen huolellisuuden ja tarkkuuden noudattaminen kaikissa prosessin vaiheissa. Lisäksi on noudatettava yleisiä tieteellisen tutkimuksen mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä ja avoimuutta ja vastuullisuutta tulosten julkituomisessa. Tutkimus suunnitellaan ja siitä raportoidaan tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaisesti ja ennen tutkimuksen aloittamista tarvittavat tutkimusluvut tulee olla hankittu. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.)

Opinnäytetyöprosessissa jokaiselta haastateltavalta pyydettiin allekirjoituksella vahvistettu lupa (liite 2) haastatteluaineiston käyttämiseksi työssä sen jälkeen, kun heille oli suullisesti kerrottu työn aiheesta ja tarkoituksesta. Lisäksi kerrottiin, miten haastateltavien henkilöllisyyttä ei tulla paljastamaan ja saatu aineisto tullaan tutkimuksen valmistuttua hävittämään asianmukaisesti. Yhdistykselle lähetettiin minun ja ohjaajani allekirjoittama virallinen Tampereen ammattikorkeakoulun opinnäytetyön tekemistä koskeva hakemus ja sopimus, jonka liitteeksi tein yhdistykselle toisen hakemuksen asioiden osalta, jotka eivät TAMK:in hakemuksessa käyneet ilmi. Lupahakemuksen allekirjoitti syyskuussa 2012 Pirkanmaan Sininauhan palvelujohtaja.

Aineiston säilyttämisessä noudatin huolellisuutta enkä työssä tuonut ilmi tietoja, joista haastateltavien henkilöllisyys olisi muiden ihmisten tunnistettavissa. Tutkittavien kuvauksissa (kappale 3.5. Tutkittavien kuvaus) olen pyrkinyt häivyttämään kuvauksistani heidän tunnistettavuuden kannalta yksityiskohtaisia seikkoja, esimerkiksi korvaamalla paikannimet niitä yleisemmin kuvaavin termein. Myöskään Sininauhan yksiköiden nimiä en tuo ilmi. Lisäksi tutkittavien lyhyet kuvaukset ja elämäntarinat ovat mielestäni universaaleja ja yleisiä, minkä vuoksi en näe tutkittavien taustojen avausta työssä arkaluontoisena ja eettisesti hankalana. Kuitenkin näen mahdolliseksi, että Sininauhan työntekijät ja toiset kuntoutujat Sininauhan yksiköissä saattavat haastatellut henkilöt työstä tunnistaa. Koska haastatteluun ryhtyessä en osannut vielä haastateltavilleni esittää, millä tavoin tulen tarkalleen ottaen lopulta heitä koskevaa aineistoa käyttämään ja koska heidän anonyymiyden säilymistä yhdistyksen sisällä en voinut taata, päätin pyytää vielä ennen työn valmistumista luvat heitä koskevien kuvausten esittämiseen työssäni. Kerroin heille tekemistäni taustakuvauksista ja annoin heille mahdollisuuden saada nämä

kuvaukset tai tarinat itselleen luettavaksi, ja ratkaistavaksi sen, saavatko ne olla työssä sellaisinaan, onko niitä tarve muuttaa tai jättää kokonaan pois. Kuitenkaan kukaan haastateltavista ei nähnyt tarinoiden kertomisessa lainkaan ongelmaa ja sain luvat kultakin heistä suoraan puhelimitse.

Tutkimusaineiston säilyttämisen, haastateltavien henkilöllisyyden kanssa että heidän perustalta tehtyjen tulosten kanssa on noudatettu huolellisuutta ja rehellisyyttä. Tutkimuksen aineistoa ei ole muutettu eikä siitä tarkoituksellisesti jätetty sellaista tietoa pois, joka saattaisi aiheuttaa aineiston vääristymisen. Haastattelutilanteet ja niissä esittämäni kysymykset pyrin toteuttamaan niin, että ne olisivat mahdollisimman vähän johdattelevia ja haastateltava ei pyrkisi vastaamaan siten, kuin hän ehkä uskoo minun toivovan. Hirsjärvi ym. (2007, 201) mainitsevat sosiaalisesti suotavat vastaukset haastattelun nurjaksi puoleksi. Tutkijana olen halunnut ylipäättään vaikutukseni tutkimuksen tuloksille olevan mahdollisimman pieni. Tutkimuksen tulokset halusin esittää mahdollisimman totuudenmukaisina ja pyrin aineiston tulkinnassa ymmärtämään asiat haastateltavien näkökulmasta. Toisinaan haastatteluaineistoiden joidenkin kysymysten kohdalla en voinut olla varma siitä, miten haastateltava kysymyksen oli ymmärtänyt, mikä on kuitenkin inhimillistä ja välttämättömissä oikeastaan tutkimuksessa kuin tutkimuksessa. Työni vääristymisen vaaran olen ottanut huomioon kertomalla myös johtopäätösten osalta olennaiset tulokset. Tutkimusprosessin päättyessä kaiken haastateltavilta saadun aineiston olen hävittänyt.

Tutkimuksen menetelmävalinnoissa olen hyödyntänyt julkistettuja metodologiaoppaita ja pohjannut siis menetelmä- ja analyysivalintani laadullisesta tutkimuksesta yleisesti annettuihin neuvoihin ja ohjeistuksiin. Lisäksi työn raportoinnissa olen noudattanut täsmällisyyttä viittauksissa ja lähdemerkinnöissä enkä ole lainannut toisten kirjoittajien sanomaa luvattomasti tai anastanut sitä omiin nimiini. Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2012, 6) on kirjoittanut yhdeksi hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluvaksi asiaksen, että tekijä ottaa muiden tutkijoiden työn ja saavutukset huomioon työssään ja sen tuloksia julkaistessaan. Tässä työssä muiden tutkijoiden jo tekemiä tutkimuksia on kunnioitettu viittaamalla niihin sopivissa kohdin työn tuloksissa.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuus pohjautuu kysymykseen tutkimusprosessin luotettavuudesta (Eskola & Suoranta 1998, 211). Laadullisessa tutkimuksessa on olennaista kertoa, mitä tutkimuksessa on tehty ja miten saatuihin tuloksiin on päästy. Tarkka selos-

tus kaikista tutkimuksen vaiheista kohentaa tutkimuksen luotettavuutta. Tarkkuus koskee esimerkiksi haastatteluolosuhteiden, haastatteluun käytetyn ajan ja tutkijan itsearviointin kuvaamista haastattelutilanteista. Keskeistä laadullisen aineiston analysoinnissa on luokittelujen tekeminen, minkä vuoksi lukijalle olisi kerrottava luokittelun synnystä ja perusteista. Sama pätee analyysin perustalta tehtyjen tulkintojen kohdalla; olisi kerrottava, millä perusteella tulkintoja tekee, mihin päätelmänsä perustaa. (Hirsjärvi ym. 2007, 227–228.) Eskolan ja Suorannan (1998, 214, 251) mukaan tärkeää on kertoa raportissa seikkaperäisesti tekemistään ratkaisuksista, etenkin juuri siitä, mitä aineistonkeräyksessä ja sen jälkeen on tapahtunut. Työssäni olen raportoinut käyttämäni tutkimusstrategiset valinnat, kertonut haastattelujen toteutuksesta sekä aineiston analysoinnista.

Tutkimuksen uskottavuutta, eli sitä vastaavatko tulkintani ja käsitteellistykseni tutkittavien käsityksiä, olen pyrkinyt mahdollisimman paljon analysointi- ja tulosten avaamisvaiheessa parantamaan sillä, että olen koettanut monipuolisesti aihepiiriä koskevalla teoriolla ja muulla kirjallisuudella että aikaisemmillä tutkimuksilla laajentamaan ymmärrystäni ilmiöstä ja tarkistamaan jo tekemiäni tulkintoja. Toisin sanoen olen hyödyntänyt olemassa olevia yleistyksiä, sitä että aineisto näytti saavan tukea vastaavista tutkimuksista ja jo tunnetusta teoriasta. Vaikeaa aineiston analysoinnissa oli juuri asioiden monimerkitykselliset ja -tulkinnalliset mahdollisuudet. Kuitenkin Eskola ja Suoranta (1998, 251–252) ovat helpottavasti todenneet, että tulkintojen moninaisuus on ihmistieteellisissä tutkimuksissa tavallista eikä lopullisia totuuksia olekaan olemassa.

Tutkimustulosten luotettavuudessa on kaikista edellä mainitsemistani seikoista huolimatta huomattava oma vaikutukseni tutkimusprosessissa kaiken kaikkiaan. Laadullisessa tutkimuksessa ei ole kvantitatiivisen tilastollisen tutkimuksen menetelmän tavoin erilaisia keinoja virhepäätelmien hallintaan vaan laadullinen tutkimusprosessi perustuu pitkälti juuri tutkijan omaan intuitioon, taitoon tehdä tulkintoja, järkeillä, yhdistellä ja luokitella, ja siten päätelmät samastakin aineistosta voivat olla tutkijasta riippuen erilaisia (Metsämuuronen 2006, 82). Tulkinnat ovat aina tutkijan inhimillisen prosessoinnin tulosta tutkijan ollessa tutkimuksensa keskeinen tutkimusväline (Eskola & Suoranta 1998, 211; Saarela-Kinnunen & Eskola 2007, 186). Tässäkin opinnäytetyössä samasta tutkimusaineistosta joku toinen olisi saattanut tehdä erilaisia päätelmiä ja avata tuloksia eri tavalla. Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2012, 8) kuitenkin täsmentää, että aidot tieteelliset tulkinta- ja arviointierimielisyydet ovat osa tieteellistä keskustelua ja eroavat piittaamattomuudesta ja vilpistä, eivätkä siten loukkaa hyvää tieteellistä käytäntöä. Li-

säksi opinnäytetyötä tarkastellessa ja sen pätevyyttä arvioitaessa on muistettava, että työni kertoo ja on koottu rajatuista tapauksista kuten Eskola ja Suorantakin (1998, 216) yleisesti kaiken laadullisen tutkimuksen kohdalta muistuttavat.

## 4 VAPAAEHTOISTOIMINNAN MONINAISUUS

### 4.1 Vapaaehtoistoiminta

Vapaaehtoistyön tai -toiminnan määritelmiä on lukuisia, voisi sanoa, että yhtä monta kuin on aiheesta kirjoittaneitakin. Lisäksi vapaaehtoistyö ja -toiminta käsitteiden käytöstä on mielipide-eroja. Opinnäytetyössäni käytän pääsääntöisesti käsitettä toiminta, koska se on jokseenkin yleisempi ja selkeämpi, ei suotta työhön sotkeutuva käsite. Vapaaehtoistoiminta voi olla paljon muuta kuin konkreettista työtä, jota Harjun (2003) mukaan vapaaehtoistyön kriteeri edellyttäisi. Vapaaehtoistoiminnalla tarkoitetaan vapaaehtoisuuteen perustuvaa kansalaistoimintaa, tarkemmin kansalaisten laaja-alaista osallistumista yhteiseksi hyväksi tähtäävään toimintaan ilman taloudellista korvausta (Harju 2003, 118). Myös Ruohonen (2003, 42) suosii ensisijaisena termiä vapaaehtoistoiminta, joka erottaa hänen mielestään toiminnan työnluonteesta, lisäksi myös kansalaistoiminnan synnyttämistä velvollisuuden mielikuvista.

Perinteinen ja paljon käytetty vapaaehtoistoiminnan määritelmä on, että vapaaehtoistoiminta on yksittäisten ihmisten ja yhteisöjen hyväksi tehtyä toimintaa, josta ei saa rahallista korvausta, jota tehdään ilman pakkoa ja jota ei myöskään pidetä velvollisuutena perhettä tai sukua kohtaan (Laimio & Välimäki 2011, 9). Hakkaraisen (2003) määritelmässä sekä Lehtisen (1997, 20) vapaaehtoistoimintaa koskevissa periaatteissa tulee ilmi lisäksi se, että toimintaa tehdään tavallisen ihmisen ehdoin, tiedoin ja taidoin.

Laimio ja Välimäki (2011, 9–10) ovat panneet merkille, että ajan hengen ja sen mukana vapaaehtoistyönkin luonteen muuttuessa, on vapaaehtoistoiminnan määritelmissä alettu vähitellen kiinnittää enemmän huomiota auttamisen näkökulman lisäksi vapaaehtoistoiminnan organisoimiseen ja vapaaehtoisten muuttuneisiin motiiveihin ja toiveisiin. Tämä näkyy muun muassa Eskolan (2001) määritelmässä. 2000-luvulle tultaessa ajattelu on uudistunut niin, että vapaaehtoistoiminta nähdään kansalaisoikeutena ja sen teki-jälleen tuottamat hyvinvointivaikutukset tunnustetaan ja yhteiskunnallista merkitystä arvostetaan entistä laajemmin. Vapaaehtoistoimintaa lähestytään tarveperustan ja avun tarvitsijan näkökulman sijasta enemmän itse vapaaehtoisen näkökulmasta. (Laimio ym. 2011, 9–10, 16.) Eskolan (2001) määritelmää sekä Laimion ja Välimäen (2011, 10) vuonna 2009 muotoilemaa uuden ajattelun mukaista määritelmää soveltaen: ”Vapaaeh-

toistoiminta on omasta halusta lähtevää, ihmisten väliseen kontaktiin ja vuorovaikutukseen perustuvaa palkatonta auttamis- ja tukitoimintaa, jossa auttajan motiivi pohjautuu ajatukseen, että hän voi toimia omia arvoja vastaavan yhteisön hyväksi ja olla avuksi. Se on merkki halusta osallistua ja vaikuttaa ja sen tulisi olla kaikkien kansalaisoikeus.”

Lehtinen (1997, 10) on kirjoittanut vapaaehtoistoiminnan ensimmäiseksi keskeiseksi tehtäväksi ihmisten epävirallisten verkostojen vahvistamisen. Vapaaehtoistoiminnan yleiseksi tehtäväksi voidaan asettaa paitsi ihmisten välisen vuorovaikutuksen ja omaehtoisen osallistumisen edistäminen myös vaikuttaminen yhteiskunnan palvelujen kehittämiseen ihmisten tarpeita vastaavaksi. Vapaaehtoistoiminta voidaan nähdä myös prosessina, jossa ihmiset yhdessä ryhtyvät parantamaan elämänlaatuaan ja voittamaan vaikeuksiaan. Joka tapauksessa vapaaehtoistoiminnan merkitys on ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa eikä eettisesti ja moraalisesti toiminnan arvoa voida laskea rahassa eikä nähdä sitä yhteiskunnan julkisia palveluja paikkaavana toimintana. (Lehtinen 1997, 17, 19–20.)

Vapaaehtoistoiminnan mahdollisuudet ovat ennaltaehkäisevän työn ja varhaisen tuen alueella, ja sosiaalialan kentällä ne sijoittuvat asiakkaan vuorovaikutukselliseen tukemiseen (Lehtinen 1997, 19; Mykkänen-Hänninen 2007, 50–51). Empaattisen ymmärryksen kautta rakentuva vuorovaikutuksellinen tukeminen ei vaadi toteutuakseen ammatillista koulutusta tai – työtettä (Mykkänen-Hänninen 50–51). Vapaaehtoistoiminnan perinteiseen perustehtävään kuuluviksi Mykkänen-Hänninen on luetellut asiakkaan kohtaamisen, asiakkaan rinnalla kulkemisen, kuuntelemisen ja aidon, kunnioittavan läsnäolon. Vapaaehtoistoiminta on myös tuen antamista, mielellään nykyhetkeen ja tulevaisuuteen painottuvaa keskustelua, jonka kautta vapaaehtoistoiminnalla voidaan tukea ja helpottaa asiakkaan selviytymistä. (Mykkänen-Hänninen 2007, 20, 40–41, 50, 57.) Ennen kaikkea vapaaehtoinen on ihminen toiselle ihmiselle (Laatikainen 2010, 7).

Kansalaistoimintaa ja vapaaehtoistoimintaa käsittelevässä kirjallisuudessa vapaaehtoistoiminnan sanotaan tuottavan sosiaalista pääomaa. Esimerkiksi Markku Hyyppä (2002) laskee vapaaehtoisen kansalaistoiminnan sosiaalisen pääoman perustekijöihin (Metteri ym. 2004, 58.) Koska Metteri ym. (2004, 57) toteavat, että sosiaalista tukea on alettu 2000-luvulle tultaessa kutsua myös sosiaalseksi pääomaksi, voisi vapaaehtoistoiminnan toisin sanoen nähdä merkitsevän sosiaalista tukea. Yksi vapaaehtoistyön muodoista on Laimion ja Välimäen (2011) mukaisesti nimenomaan tukea tuottava vapaaehtoisto-

minta, kuten tukihenkilötoiminta ja ystävätoiminta. Muita vapaaehtoistoiminnan toteutumisen tapoja ovat osallistava - , tuettu - ja palveluja tuottava vapaaehtoistoiminta, vertaistoiminta sekä talkoo, keräys- ja tapahtumatoiminta että järjestötoiminta ja muu kansalaisvaikuttaminen. (Laimio & Välimäki (2011, 11.)

## 4.2 Vertaistoiminta

Samoja asioita kokeneiden tai samankaltaisessa tilanteessa olevien ihmisten keskinäinen tuki on aina ollut sosiaali- ja terveydenhuollon järjestöjen toiminnan ydintä. Vertaisten etsimisellä ja löytämisellä on ollut suuri merkitys järjestöjen syntymiselle. Erityisesti 1990-luvun lama-aika synnytti uusia vapaaehtoistoiminnan muotoja. Vertaistuki ja erilaiset oma-apuryhmät lisääntyivät huomattavasti. Vertaistoiminnan lisääntyminen näkyy nykyisin esimerkiksi RAY:n avustuspäätöksistä ja useista erilaisista vertaistuen kehittämishankkeista.(Laimio & Karnell 2011, 10.)

Vertaistoiminta on vapaaehtoistoiminnan alle lukeutuva vapaaehtoisen toiminnan muoto. Vapaaehtoistoiminnan erityismuotona vertaistoiminta edellyttää samankaltaista elämäntilannetta tai kokemusta esimerkiksi samasta sairaudesta. (Laimio & Välimäki 2011, 11–12.) Vapaaehtoistoiminnan tavoin vertaistukea annetaan siis tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin, mutta vertaisella tietojen ja taitojen pohjana korostuvat omat elämäkokemukset (Laimio & Karnell 2011, 16, 61). Vapaaehtoisuudessa ja vertaisuudessa on molemmissa kyse auttamisesta, mutta vapaaehtoinen auttaminen perustuu erilaisista lähtökohdista tulevien ja vertaisuus saman kokeneiden ihmisten kohtaamiseen (Hokkanen 2003, 254). Lisäksi vapaaehtoistyössä on keskeistä tarinoiden kuuleminen – vertaistuessa puolestaan tarinoiden jakaminen (Mykkänen-Hänninen 2007, 26). Myös toimimisen motiivit vertaistukeen perustuvassa toiminnassa ovat hieman muusta vapaaehtoistoiminnasta eroavia. Vertaisuus-käsitteeseen liittyy vahvasti ajatus siitä, että samoja asioita kokeneilla on kokemukseen perustuvaa asiantuntemusta ja ymmärrystä, jota muilla ei ole. Vertaisuus myös painottaa tasavertaisuutta. (Laimio & Karnell 2011, 11–12, 18.)

Samoin kuin ei vapaaehtoistoiminnasta – ei vertaistoiminnastakaan ole olemassa yhtä ainoana oikeana pidettävää määritelmää. Laimio ja Karnell (2011) ovat panneet merkille kuinka muun muassa käsitteet vertaistoiminta, vertaistuki ja vertaistukiryhmät mene-

vät puheissa kuin tutkimuksissa usein päällekkäin, ja määritelmien kirjo on laaja. Vertaistoiminnalla voidaan viitata kaikkeen toimintaan, jossa olennaista on samankaltaisessa tilanteessa elävien tai samankaltaisia asioita kokeneiden ihmisten keskinäinen apu, tuki ja kokemusten jako. Vertaistoiminta tarkoittaa käytännössä monenlaisia toimintamuotoja kuten ryhmätoimintaa, vapaamuotoista yhteistoimintaa ja yhteisöllisyyttä. Vertaistuki voi toteutua ryhmä – sekä kahdenkeskisissä tapaamisissa. (Laimio & Karnell 2011, 5, 12–13.) Termejä vertaistoiminta ja vertaistukitoiminta kuin termejä vertaisryhmä ja vertaistukiryhmä voidaan käyttää toistensa synonyymeina vaikkakin tutkijoista toiset, esimerkiksi Hyväri (2005, 214), haluaa erotella käsitteitä ehdottomammin.

Hyväri (2005) tarkentaa, että vertaisuus, vertaistoiminta ja vertaisryhmät ovat laajempia käsitteitä, joissa tuki ja auttaminen eivät välttämättä ole yhteisöllisyyden keskiössä. Vertaisryhmiä voi muodostua vaikkapa saman ikäisten, samaa työtä tekevien tai samaa elämäntapaa harjoittavien keskuudessa (Hyväri 2005, 214). Vertaisryhmä tarkoittaa siis samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten halua jakaa kokemuksia ja tietoa toisia kunnioittavassa ilmapiirissä (Nylund 2005, Laimio & Karnell 2011, 13 mukaan). Sen sijaan vertaistukiryhmällä Hyväri (2005) painottaa toisten auttamiseen ja tukemiseen tähtääviä vastavuoroisia suhteita, joissa kriittisiä tai kriisiytyneitä elämäntilanteita käsitellään yhdessä vaikkakaan toiminnan ei tarvitse rajoittua vain kriisien käsittelyyn. Muusta vertaisuudesta eroten vertaistuki on kokemusten keskinäistä jakamista vaikeuksien ja vaativien elämäntilanteiden kohdalla. (Hyväri 2005, 214.) Laimio ja Karnell (2011, 12) ovat kuitenkin päätyneet siihen, että vertaisryhmät ja vertaistukiryhmät ovat yksinkertaisesti ryhmiä, joihin tullaan samaa kokeneiden seuraan. Vertaisryhmät voivat toteutua erilaisina riippuen taustayhteisöstä ja ohjaajasta, joka voi olla ammattilainen tai vapaaehtoinen. Ryhmä voi toimia myös ilman ohjaajaa, jolloin ryhmäläisillä on jaettu vastuu ryhmästä. (Laimio & Karnell 2011, 12–15.)

Tässä työssä käytän vertaistoiminnan käsitettä Laimion ja Karnellin (2011) tavoin väljemmin, kun puhun yleisesti vertaistoiminnasta, jossa Sininauhan vertaistoimijat ovat mukana, ja jota he itse järjestävät. Varsinainen vertaistuki ei ole välttämättä aina yhteistoiminnan keskiössä Sininauhassa.

Muun vapaaehtoistoiminnan tavoin vertaistoiminnan perusajatuksena on löytää ja saada ihmisen omat voimavarat käyttöön kahden ihmisen välillä tai ryhmässä syntyvän eheyttävän ja jaksamista tukevan vuorovaikutuksen avulla. Tuen avulla ihminen saa aikaan



prosessin, joka johtaa passiivisesta avun vastaanottajasta aktiiviseksi toimijaksi. Vertaistoiminta perustuu kokemukselliseen asiantuntijuuteen sekä tasa-arvoon, vastavuoroisuuteen ja toisten ihmisten kunnioittamiseen. (Laimio & Karnell 2011, 12–13, 19.) Vertaistoiminnan vahvuuksiin kuuluvat tasa-arvo, tilanneherkkyys, myötäeläminen ja ymmärtäminen. Keskeistä on ryhmään kuuluminen, arvostetuksi ja kuulluksi tuleminen sekä erityisesti toivon näköala ja yhdessä löydetty elämänilo. (Kuuskoski 2003, 33–34.)

Vertaisryhmä voi olla ensimmäinen ja ainut paikka, jossa osanottaja tulee kuulluksi, ymmärretyksi ja hyväksytyksi omine ongelmineen, kysymyksineen, tunteineen ja ajatuksineen. Toisten samankaltaisia asioita kokeneiden kohtaaminen auttaa myös osanottajaa itseään näkemään ja ymmärtämään omia olotilojaan ja tuntemuksiaan. Keskinäinen apu myös lisää itsetuntoa ja tunnetta omasta pätevyydestä. Kokemustiedon jakaminen auttaa tavallisesti sekä sen saajaa että jakajaa. Omista kokemuksista kertominen voi esimerkiksi avata uusia näkökulmia asioiden uudelleen prosessoinnin myötä. (Laimio & Karnell 2011, 18–19, 22.)

Vertaistoiminta antaa mahdollisuuden myös kasvuun ja arjen kannalta uuden ja hyödyllisen oppimiseen. Vertaistoiminnan merkitys korostuu elämäntilanteissa, joissa oma tilanne poikkeaa merkittävästi lähiympäristön tilanteesta. Vertaisten tuki auttaa muutostilanteissa sekä uuden identiteetin rakentamisessa. (Kuuskoski 2003, 31.) Elämäntilanteisiin liittyvät muutos- ja sopeutumisprosessit herättävät monenlaisia tunteita, joiden tunnistaminen ja ilmaiseminen ovat tärkeitä hyvinvoinnin kannalta (Laimio & Karnell 2011, 12). Tuen avulla muutoksesta ja siihen liittyvästä stressistä selviytyminen helpottuu (Kuuskoski 2003, 31). Vertaistoiminnassa ihmiset ovat toinen toisilleen esimerkkejä selviytymisestä ja muutoksen mahdollisuudesta (Laimio & Karnell 2011, 19).

Kolmannen sektorin järjestöjen ja niistä saatavan vertaistuen merkitys voi olla jopa ratkaiseva identiteetin luomisessa erilaisten kriisien kuten sairastumisen, vammautumisen tai päihdeongelman yhteydessä, jolloin myös ihmisen identiteetti joutuu murrokseen. Uudessa elämäntilanteessa vertaisryhmät ja yhteisöt tarjoavat jäsenilleen mahdollisuuden muokata identiteettiään yhteisöllisen tarinan kautta. Tällöin yhteisön identiteetti vaikuttaa muotoutuvaan yksilön identiteettiin ja päinvastoin. Uskonnollisen yhteisön on todettu tukevan identiteetin uudelleen muotoutumista uuden roolin ja toipuvaa kohtaan osoitetun luottamuksen kautta. Myös ryhmien ja yhteisöjen jäsenten selviytymistarinat toimivat identiteetin rakentamisen välineinä. Identiteettityö on myös hyvän elämän et-

sintää ja luonteen kasvatusta, eräällä tavalla moraalitöitä, jota Niemelän (1999) haastattelemat päihde- ja mielenterveysongelmista toipuneet ovat kuvanneet sisäiseksi muutokseksi, ikään kuin sydämen muuttumiseksi. (Niemelä 2002, 84–86, 89–90.)

Monimutkaistuneessa ja yksilöllisyyttä korostavassa nyky-yhteiskunnassa vertaistoinnin tarve ja kysyntä on lisääntynyt muun muassa kasvavien valinnan mahdollisuuksien määrien ja vaatimusten synnyttämän epävarmuuden vastapainoksi. Vuonna 2003 Kuuskoski on oonastellut, että vertaistuen osuus järjestöjen piirissä tulee entisestään kasvamaan. (Kuuskoski 2003, 35–38.)

### **4.3 Vapaaehtois- ja vertaistoinnin merkityksiä**

Vapaaehtoistoinnilla on välitöntä merkitystä vapaaehtoiselle itselleen, vapaaehtoisten tarjoamien palvelujen vastaanottajille, vapaaehtoistointaa organisoiville yhteisöille ja palvelujärjestelmälle. Vaikka vapaaehtoistoinnin yhteiskunnalliset merkitykset voidaan nähdä vasta viiveellä, ovat ne sitäkin merkittävämpiä. (Laimio & Välimäki 2011, 19, 22.)

Vapaaehtoistyössä mukana oleminen voi muodostua hyvin merkittäväksi esimerkiksi työttömälle tai eläkeläiselle. Samoin heikommin työllistyvät päihde- ja mielenterveyskuntoutajat voivat löytää toiminnan kautta mielekästä tekemistä. (Mykkänen-Hänninen 2007, 6.) Parhaimmillaan vapaaehtoistyö voi tarjota yksilölle sisältöä elämään, kokemuksen merkittävästä toiminnasta, mahdollisuuden auttaa ja kehittyä sekä vaikuttaa yhteiskunnallisesti (Mykkänen-Hänninen 2007, 11). Vapaaehtoistyö myös tarjoaa alueen uusien ihmissuhteiden luomiselle ja yhteisöllisyyden kokemukselle. Osallistuminen toimintaan on yksi tapa kiinnittyä ympäröivään yhteiskuntaan tai vahvistaa yhteyttä siihen. (Mykkänen-Hänninen 2007, 22–23.) Keskeisiä toiminnan tuomia hyötyjä vapaaehtoisille ovat myös uusien taitojen oppiminen, kokemusten kartuttaminen ja identiteetin vahvistuminen (Yeung 2004, Study on Volunteering in the European Union - Country Report Finland mukaan).

Vapaaehtoisten palveluja vastaanottavat saavat usein konkreettista apua arkeensa, vaihtelua ja uusia mahdollisuuksia arjessa selviytymiseen. Empaattinen suhtautuminen lievittää stressiä, luo turvaa ja helpottaa oloa. Usein jo kuulluksi ja kohdatuksi tuleminen

lujittaa tunnetta selviytymisestä. (Mykkänen-Hänninen 2007, 12.) Myös vapaaehtoisten seuran, tuen tai avun saajat saavat vapaaehtoisen kautta sisältöä elämäänsä ja uusia sosiaalisia verkostoja (Laimio & Välimäki 2011, 19).

Vapaaehtoiset synnyttävät järjestöihin sosiaalista pääomaa (Mykkänen-Hänninen 2007, 18). Muina taustaorganisaatioihin liittyvinä vapaaehtoistoiminnan vaikutuksina pidetään useimmiten toiminnan laadun paranemista ja toiminnan määrällistä lisääntymistä, asiakastytyväisyyden kasvua, uusien virikkeiden ja vaihtelun saamista toiminnan sisältöön sekä yhteisöllisyyden vahvistumista. Ajan kuluessa vapaaehtoisten läsnäolo voi vapauttaa aikaa ammattilaisten työlle. Vapaaehtoisten ja ammattilaisten välillä tapahtuu myös oppimista, jossa kummatkin voivat oppia toisiltaan. (Laimio & Välimäki 2011, 22.)

Maallikkoauttamisella on tärkeä tehtävä yhteiskunnallisen kiinteyden ylläpitäjänä (Yeung 2002, Mykkänen-Hänninen 2007, 11 mukaan). Euroopan komission vapaaehtoistyön vuodelle 2011 asettaman vapaaehtoistoiminnan määrittelyn mukaan vapaaehtoistyö mahdollistaa keskinäisen solidaarisuuden ja demokratian kehittymisen yhteiskunnassa. Euroopan komissio on lisännyt vapaaehtoistyön merkityksiksi myös muun muassa sosiaalisen koheesion vahvistamisen, syrjimättömyyden toteutumisen sekä vapaaehtoistoiminnan tarjoamat oppimisen mahdollisuudet, jotka voivat parhaimmillaan vaikuttaa työllistymiseen asti. (Euroopan komission päätös vapaaehtoistyön teemavuodesta 2009, 2–3; European Year of Volunteering 2011.)

Vapaaehtoistoiminnalla on kaksi puhuttavaa yhteiskunnallista tehtävää. Vapaaehtoistyö tarjoaa osallistumismahdollisuuksia kansalaisille. Osallisuus vahvistaa yksilön sidettä yhteiskuntaan, mikä ehkäisee osaltaan syrjäytymistä. Toiseksi vapaaehtoistyö tarjoaa sosiaali- ja terveysalan palvelujärjestelmään lisäresurssia, samassa kun avun ja tuen tarvitsijoiden määrä on suuri ja paineet palveluiden turvaamisessa kasvavat. (Mykkänen-Hänninen 2007, 6, 17.)

Kansalaisjärjestötoiminnan strategiassa (2010) on todettu yhtenevästi, että vapaaehtois- ja vertaistoiminta tuottaa yhteiskuntaan hyvinvointia ja sosiaalista pääomaa. Kaikkiaan kansalaistoiminta tarjoaa välittämisen ja jakamisen kanavia, luo väyliä osallisuuteen, vahvistaa heikoimpien signaaleja ja tuottaa toivoa vaikeuksien keskellä. Vapaaehtois- ja vertaistoiminnalla on myös yhteiskuntaa uudistava, yhteisöllisyyttä rakentava ja kansalaisaktiivisuutta ilmentävä merkitys. (Laimio & Karnell 2011, 11.)

## 5 PÄIHDEKUNTOUTUKSEN MONET HAASTEET

Kun perehdyin opinnäyteyden keskeisiin teoreettisiin lähtökohtiin, havaitsin miten monia haasteita kuntoutumiseen liittyy. Siitä syystä yksi tutkimuskysymykseni liittyy näihin päihdekuntoutuksen haasteisiin, joita tässä osiossa teoreettisesti avaan.

### 5.1 Kuntoutuminen

Opinnäytetyössäni näen kuntoutumisen ja toipumisen toisilleen synonyymisinä käsitteinä sillä perusteella, kun olen todennut kirjallisuuteen tutustuttuani näiden kahden käsitteen olevan sisällöltään samaa tarkoittavia. Kuntoutuminen on kuitenkin näistä kahdesta yleisin ja kattavin ja siksi käytän sitä työssäni ensisijaisesti. Lisäksi kuntoutuminen on käytetty käsite muun muassa päihde- että mielenterveysongelmien kohdalla ja Sini-nauhassa asuvat asiakkaat ovat monesti sekä päihde- että mielenterveysongelmista kärsineitä. Käsite toipuminen rajautuu tavallisimmin alkoholismista raitistumiseen ja toipumiseen. Päihdeongelman rinnakkaisongelmia ovat muun muassa syrjäytyminen ja mielenterveysongelmat, jonka vuoksi olen hyödyntänyt myös mielenterveyskuntoutuji-en kuntoutumiseen liittyvää kirjallisuutta. Päihdekuntoutus siihen kuuluvan psykososiaalinen kuntoutuksen kautta voidaan nähdä Punkasta (2001, 65) tulkiten osaltaan hyvin samansisältöiseksi kuin mielenterveyskuntoutus. Myös voimaantuminen voidaan nähdä eräänlaisena synonyymina kuntoutumiselle, mitä avataan tässä osiossa myöhemmin.

Kuntoutuksen käsitettä käytetään tavallisesti kolmessa eri merkityksessä. Kuntoutus voidaan määritellä yhteiskunnalliseksi toimintajärjestelmäksi, monialaiseksi toimenpiteiden kokonaisuudeksi, toimenpideketjuna eteneväksi prosessiksi tai yksilölliseksi prosessiksi. Yksilöllisenä prosessina kuntoutus tarkoittaa kuntoutumisprosessia, jonka aikana kuntoutuja löytää uusia keinoja ja toimintatapoja selviytyä arkipäivän toimista, omista sosiaalisista rooleistaan ja sosiaalisesta kanssakäymisestä. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 15–16.) Valtioneuvoston antamassa kuntoutusselonteossa (2002) kuntoutuminen määritellään kuntoutuksen tavoitteeksi. Tällöin kuntoutus on kuntoutumisen näkökulmasta ihmisen tai ihmisen ja ympäristön muutosprosessi, jonka tavoitteena on toimintakyvyn, itsenäisen selviytymisen, hyvinvoinnin ja työllisyyden paraneminen. Selonteossa tavoitteeksi nähdään toimintakyvyn, itsenäisyyden, selviytymisen, hyvin-

voinnin ja työllistymismahdollisuuksien lisäksi myös elämäntilanteen hallitseminen, toisin sanoen elämäntilanteen hallinta. (Kuntoutusselonteko 2002, 3.)

Kuntoutuksen määritelmässä Kuntoutusselonteossa ei Järvikosken (2004) huomion mukaan oteta kantaa kuntoutuksen kohderyhmään eikä sen sisältöön (Koskisuus 2004, 23). Toisin sanoen kuntoutumiseksi voidaan nimittää kuntoutujassa ja hänen suhteessaan ympäristöönsä, muihin ihmisiin ja yhteiskuntaan tapahtuvaa myönteistä muutosta Koskisuun (2004, 24) mukaisesti, oli kyseessä mielenterveyskuntoutus, päihdekuntoutus tai mikä tahansa muu kuntoutus.

Kuntoutuminen on kuntoutujassa ja hänen suhteessaan ympäristöön tapahtuvaa syvällistä henkilökohtaista muutosprosessia, jota voidaan kuntoutuksen keinoilla tukea, edistää sekä ohjata, mutta sen luonnetta, sisältöä tai vauhtia ei voida ulkopuolelta määrätä. Lisäksi kuntoutujassa tapahtuvaa muutosta voivat tukea monet muutkin tekijät kuin kuntoutus tai kuntoutuspalvelut. Anthonyn (1990) mukaan kuntoutuminen on sitä, mitä kuntoutuja tekee itse, mikä tapahtuu hänen omassa arjessaan joka päivä, ja johon kuntoutuja voi toiminnallaan vaikuttaa. Luonteeltaan kuntoutuminen ei ole suoraviivainen tai tasaisesti etenevä prosessi vaan siihen sisältyy myös takaiskuja ja aikoja, jolloin prosessi näyttää pysähtyneen paikoillaan. (Koskisuus 2004, 24, 29, 30, 59).

Kuntoutuminen kattaa yksilön ajatukset, asenteet, tunteet ja toimintatavat. Anthony (1990) lisää kuntoutumiseen sisältyväksi muutoksen myös arvoissa, elämän päämäärissä ja taidoissa sekä rooleissa. Kuntoutujan ajatusten, tunteiden ja asenteiden muuttumisen kautta myös hänen toimintatapansa eri tilanteissa ja rooleissa muuttuvat. (Koskisuus 2004, 24–25.)

Kuntoutumisprosessia luonnehditaan tarkemmin yksilölliseksi kasvu- ja oppimisprosessiksi. Oppimisen ja uudelleen orientoitumisen myötä kuntoutuja löytää siis uusia voimavaroja, oppii hallitsemaan arkielämän tilanteita ja hänen tietonsa ja taitonsa lisääntyvät. Esimerkiksi Mc Lellan (1997) puhuu kuntoutuksesta henkilökohtaisena matkana, joka on enemmän harjoittelua, oppimista, kasvua ja kehitystä kuin hoitoa ja toimenpiteitä. Kuntoutuja ei voi olla passiivinen toimenpiteiden vastaanottaja vaan hän itse on aktiivinen toimija. Ensisijaisena tarkoituksena on, että kuntoutuja löytää uuden toiveidensa mukaisen ja itselleen sopivan elämäntavan. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 16.)

Kuntoutuminen on lisäksi muutosta suhteessa minuuteen, käsitykseen itsestä ja muutosta sosiaalisissa rooleissa. Kuntoutuminen näkyy siinä, miten ihminen on vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa ja elää elämäänsä. Kuntoutumisen tutkimuksen ja kuntoutujien elämäntarinoista löydettyjen yhteisten teemojen perusteella kuntoutumisessa on kysymys toivon heräämisestä, myönteisen minäkuvan luomisesta, oman itsen ja elämänsä ymmärtämisestä ja hyväksymisestä, itsensä hahmottamisen ja sisäisten mielikuvien muuttumisesta suhteessa sairauteen, osallistumisesta ja yhteyden luomisesta toisiin ihmisiin sekä selviytymiskeinojen opettelusta. (Koskisuu 2004, 25–29, 68.)

Muuttuneessa elämäntilanteessa toimintatapojen opettelussa on kyse sairauden kieltämisestä, tilanteeseen alistumista, luovuttamista, motivaation sekä elämänuskon menetystä rakentavampien selviytymiskeinojen opettelemisesta. Kuntoutuja oppii sairauden kuin muihin asioihin liittyvien ongelmien kohtaamista elämässään. Hän opettelee myös ymmärtämään itseään, tilannettaan, löytämään ja ilmaisemaan tahtonsa, asettamaan omia tavoitteita ja toimimaan tavoitteellisesti. (Koskisuu 2004, 28.) Kuntoutumisen onnistumiselle onkin ensiarvoisen tärkeää, että kuntoutujalla on kuntoutusprosessin eri vaiheissa myönteisiä oppimiskokemuksia tarjoavia tilanteita ja oppimiselle suotuisa ilmapiiri (Järvikoski & Härkäpää 2011, 179).

Myös kuntoutumiseen liittyvä identiteettityö on perustaltaan oppimistapahtuma (Järvikoski & Härkäpää 2011, 171). Muutos suhteessa minuuteen tarkoittaa esimerkiksi itsensä tuntemista, itseensä uskomista, itsensä arvostamista, kykyä auttaa itseä ja toisia sekä itseluottamuksen ja itsevarmuuden lisääntymistä. Varhaisen, kuntoutumisprosessin luonnetta hahmottaneen Davidsonin ja Straussin (1992) tutkimuksen mukaan minuuden uudelleenlöytämisen ja rakentumisen prosessi kohti aktiivista toimijan minuutta on keskeinen osa kuntoutumista. Kuntoutumisen aikana ihmisen minuus joutuu koetukselle esimerkiksi kuntoutujan kokiessaan itsensä diagnoosin myötä toisista erottuvaksi ja ”me-ne” jaottelussa ”niihin” kuuluvaksi. Samoin kuntoutujan minuus joutuu koetukselle myöhemmässä kuntoutumisen vaiheessa, jossa muutos saatetaan kokea tapahtuneeksi jollekin muulle kuin itselle ja kuntoutujan on vaikea sisäistää kokemusta itseensä. Kuntoutumisessa on siis kyse myös itseensä uudelleen tutustumisesta. Kuntoutuessaan pidemmälle kuntoutuja ei enää hahmota itseensä, persoonaansa ja olemustaan ensisijaisesti tai ainoastaan sairautensa kautta vaan pyrkii myönteisempään minäkuvaan; hän siirtyy sairaan tai hoidettavan roolista kuntoutujan identiteetin kautta mahdollisesti elämän muihin rooleihin. (Koskisuu 2004, 29, 68, 69.) Erityisesti päihteistä toipuminen ei ole

siirtymä vain pähteiden käytöstä pähteettömyyteen vaan myös identiteetistä toiseen (Niemelä 2002, 82).

Työntekijöiden tehtävä on toimia vuorovaikutuksellisenä peilinä, jota vasten kuntoutuja voi peilata käsityksiä itsestään. Ei ole samantekevää millaista peiliä kuntoutujalle tarjotaan ja miten hänet ja hänen tilanteensa määritellään. Elämän kieltäminen sisäisenä kokemuksena liittyy läheisesti motivaatioon. Mikäli kuntoutuja ei ole kiinnostunut elämästään, hänen on vaikea motivoitua siihenkään, mitä hänelle kuntoutumisensa avuksi tarjotaan. (Koskisuus 2004, 25–27.)

Aktiivisemmän minuuden mahdollisuuden löytäminen kytkeytyy toivon kokemukseen, tunteeseen mahdollisuuksista ja toivosta (Davidson & Strauss 1992). Riippumatta siitä, mistä toivon kokemus kuntoutujille tulee, sen merkitys on useiden kuntoutujille tehtyjen tutkimusten mukaan keskeinen, tai sen voidaan nähdä olevan jopa avain kuntoutumiseen. Toiveikkuuden ylläpitäminen on kuntoutumista tukevan vuorovaikutuksen kannalta tärkeää. Joskus kuntoutumisen mahdollisuuteen uskomisen on tärkeämpää kuin se, että työntekijä tietää tarkalleen, miten kuntoutujaa pitäisi auttaa. (Koskisuus 2004, 25, 69–70.)

Kuntoutuminen on paluuta vetäytymisestä ja ulkopuolisuudesta osallistumiseen ja yhteyteen. Monet kuntoutujat kokevat ulkopuolisuuden, eristäytymisen ja yksinäisyyden tunteita jäätyään pois muun muassa työelämästä. Vielä jäljellä olevissakin ihmissuhteissa monet kuntoutujat kuvaavat etteivät he tule ymmärretyiksi. Tällaisissa kokemuksissa yhteys maailmaan ja toisiin ihmisiin katkeaa tai vaikeutuu. Ulkopuolisuuden kokemus puolestaan liittyy erilaisuuden kokemukseen. Omaan sairastumiseen liittyvät häpeän, huonommuuden ja hyväksymättömyyden tunteet voivat johtaa siihen, ettei ihminen jaksakaan uskoa, että muut voivat hyväksyä häntä sellaisena ja siinä tilanteessa kun hän on. Kuntoutuminen ei kuitenkaan tapahdu tyhjiössä vaan sen tueksi tarvitaan sosiaalista vuorovaikutusta ja yhteyttä toisiin (Koskisuus 2004, 28; Kaipio 2009, 9, 55). Kuntoutuminen voi olla vaikeaa jos ainoat olemassa olevat ihmissuhteet ovat viranomais-suhteita. Yhteisöllisiä tavoitteita tukevat ryhmien ja vertaiskokemusten aktiivinen käyttö sekä hyötyminen toisten kokemuksista ja ajatuksista. Kuntoutumisen kannalta on tärkeää, että ihmiset oppivat hakemaan tukea myös hoitojärjestelmän ulkopuolelta sekä se, että heillä on mahdollisuuksia järjestelmän ulkopuolisiin toimintoihin osallistumiseen. (Koskisuus 2004, 28.)

Kuntoutuminen on kaikkiaan monesti aikaa vievä ja moniulotteinen prosessi. Niin mielenterveys- kuin päihdeongelmista kuntoutuminen ei tarkoita useinkaan vain sairaudesta kuntoutumista vaan myös esimerkiksi siihen liittyneestä ulkopuolisuuden tunteesta, mahdollisuuksien puutteesta ja erilaisista menetyksistä kuntoutumista. Vaikka kuntoutujaa ei voi välttämättä sairauteen perustuen kokemuksellisesti ymmärtää, kuntoutuminen on kuitenkin yleisinhimillistä ja empaattisesti ymmärrettävissä. Jokainen on kuntoutunut jostakin: menetyksestä, avioerosta, läheisen kuolemasta. Kuntoutumista voivat tukea siis myös kuntoutujan verkostot: perhe, läheiset, toiset kuntoutujat ja ystävät. Kuntoutuminen tapahtuu kuntoutujan elämässä, josta työntekijät muodostavat vain yhden osan. Merkityksellisiä kuntoutujille ovat ihmiset, jotka uskovat heidän mahdollisuuksiinsa ja pysyvät heidän rinnallaan. Tutkimusten mukaan kuntoutujan toivon kannalta oleelliseksi nimitetään juuri ”ihminen, joka uskoi minuun”. (Koskisuu 2004, 56–58, 70.)

Youngin ja Ensingin (1999) mukaan kuntoutuminen on viime kädessä kuntoutumisjärjestelmästä ulospäin suuntautumista ja oman elämän rakentamista ja rakentumista. Myös uuden oppiminen korostuu ja kuntoutuja alkaa haluta arjen lisäksi jotain mielekkäämpää ja järkevämpää tekemistä elämäänsä. (Koskisuu 2004, 78–79.)

Oheinen amerikkalaisten psykologien Youngin ja Ensingin (1999) kuntoutumisen prosessimalli tuo koosteena esille kuntoutujassa kuntoutumisen aikana tapahtuvat muutokset kuntoutumisen vaiheiden mukaisesti (kuvio 1).



**1. Irti jämähtäneisyydestä**

- oman tilanteen hyväksyminen
- orastava halu muutokseen
- toivon ja inspiraation lähteet

**2. Menetetyn takaisin hankkiminen ja lähtö eteenpäin**

- Oman tahdon löytäminen ja vaaliminen
- vastuun ottaminen ja kantaminen omasta elämästä
- omien asenteiden muuttaminen
- Kuntoutuminen on oppimista ja käsitysten muutosta
  - käsitys itsestä
  - käsitys itsestä suhteessa sairauteen
  - käsitys itsestä suhteessa ympäröivään maailmaan
- Kuntoutuminen on toimintakyvyn palautumista
  - itsestä huolehtiminen
  - aktiivisuus
  - ihmissuhteet

**3. Elämän laadun parantaminen**

- Kuntoutuminen on pyrkimystä voida hyvin
  - itsetunto
  - rauhallisuus
  - tasapaino
  - uusien ajattelutapojen oppiminen
  - kiinnostuminen asioista
- Kuntoutuminen on pyrkimystä saavuttaa uutta
  - mielekkyys ja merkitys elämälle
  - elämänlaadun kohentaminen
  - itsenäisyys
  - myönteisyys
  - oireiden väheneminen ja hallinta

KUVIO 1. Kuntoutumisen prosessimalli (Young & Ensing 1999, Koskisuu 2004, 72 mukaan).

Kuntoutumisen käsitteen kanssa hyvin samaa tarkoittavia ovat empowerment-käsitteen suomennokset voimaantuminen ja valtaistuminen. Havio ym. (2008, 107) nimittäin avaavat, että voimaantumisen prosessi on kasvu- ja kehitysprosessi, jossa ihminen kokee omien selviytymistaitojensa, itsetuntonsa, pystyvyytensä ja itseluottamuksensa kasvavan. Näin todettiin edellä myös kuntoutumisesta. Koska valtaistuminen on nähty yhtenä kuntoutuksen keskeisenä tavoitteena (Järvikoski & Härkäpää 2008, 57; Järvikoski & Härkäpää 2011, 144), voidaankin tulkita, että kuntoutumisprosessi pitää sisällään voimaantumisen- tai valtaistumisprosessin, ja kuntoutumista voidaan siis katsoa myös voimaantumisteorian kautta. Kuntoutumisen lisäksi voimaantumisen ja valtaistumisen käsitteitä on käytetty ihmisen sisäistä muutosta ilmaisevina käsitteinä.

Suomalaisen voimaantumisteorian kehittelijän Siitosen (1999) mukaan voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtevä henkilökohtainen ja sosiaalinen prosessi, jossa voimaa ei

voida antaa toiselle tietystä hetkestä alkaen tai tietyn toimenpiteen seurauksena. Prosesiin vaikuttavat kuitenkin toiset ihmiset, olosuhteet ja sosiaaliset rakenteet, ja voimaantumista voidaan yrittää tukea monilla mahdollistavilla ratkaisuilla. Myös voimaantumisen osa-prosesseja voidaan osoittaa. Voimaantumista jäsentäviä osa-prosesseja ovat Siitosen mukaan päämäärät, kykyuskomukset, kontekstiuskomukset ja emootiot. (Siitonen 1999, 15, 117–118.) Kaikkinensa voi sanoa, että tutkijat ovat eri tavoin pyrkineet kuvaamaan sitä, millaisia osa-prosesseja voimaantumiseen tai valtaistumiseen liittyy. Edellä avatun perusteella nämä osa-prosessit voidaan nähdä yhtä lailla kuntoutumisenkin osa-prosesseina tai ulottuvuuksina. Siitosen lisäksi prosessin osa-tekijöitä on listannut muun muassa Chamberlin (1997) mielenterveyskuntoutujien kohdalta (Järvikoski & Härkäpää 2011, 145).

## **5.2 Pähdekuntoutus on sosiaalista ja psykososiaalista kuntoutusta**

Kuntoutus voidaan jakaa perinteisesti sisällöltään ja toimintatavoiltaan neljään osaluueeseen, joita ovat lääkinnällinen, ammatillinen, kasvatuksellinen ja sosiaalinen kuntoutus (Järvikoski & Härkäpää 2011, 20). Tämän päivän kuntoutuksen kehityksellinen suunta näkyy sosiaalisen ulottuvuuden korostumisena ja hienojakoistumisena psykososiaalisiin ja lopulta dialogisiin korostuksiin ja käytäntöihin (Karjalainen 2004, 23). Pääasiassa lääketieteeseen pohjautuvasta toimintamallista kuntoutuksessa on yhteiskunnan modernisoitumis- ja yksilöllistymiskehityksen myötä nykyään siis siirrytty yhä enemmän sosiaaliseen ja psykososiaaliseen suuntaan – kohti asiakkaiden tilanteiden monimutkaisuuden ymmärtämistä (Karjalainen 2004, 23; Järvikoski & Karjalainen 2008, 80). Aiemmin vallinneen biolääketieteellisen, fyysis-biologista osa-alueetta korostaneen käsityksen sijasta on kuntoutuksessa alettu puhua sairautta ja terveyttä koskevas- ta biopsykososiaalisesta käsityksestä, jossa fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen osa-alue kohtaavat (Järvikoski & Karjalainen 2008, 80–82). Lisäksi sosiaalisen syrjäytymisen että työkyvyn heikkenemisen uhka on alettu nähdä kuntoutuksen perusteiksi yhtä lailla esimerkiksi sairauden, vamman tai vajaakuntoisuuden rinnalla (Kuntoutusselonteko 2002, 3). Laajimpana kuntoutus avautuukin sosiaalisten ja psykososiaalisten ilmiöiden kautta: kysymyksinä toimeentulosta, työstä, koulutuksesta, ympäristön esteistä, yhteiskunnallisesta osallistumisesta ja osallisuudesta (Järvikoski & Karjalainen 2008, 81).

Itse näen kuntoutuksen juuri moninaisena kokonaisuutena, ja tutkimuksessani olen kiinnostunut lähestymään päihdekuntoutusta erityisesti sen sosiaalisesta mielestä käsin. Ajattelutapani kuntoutuksesta toimimisena, osallistumisena, oppimisena, muutoksena, kasvuna ja voimaantumisenä, on minulle tulevan ammattini lähtökohdasta luonnollinen. Lähden kuntoutuksen tarkastelussa kuin koko työssäni liikkeelle ihmiskäsityksestä, jossa ihminen on fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen – kokonaisvaltainen olento. Tähän holistiseksi ihmiskäsitykseksi kutsuttuun ajatelmaan kuuluu vahva sosiaalinen, kulttuurinen sekä olemuksellinen ajattelutapa. (Härkäpää ym. 2011, 30–31.) Tällöin keskeisimmiksi tekijöiksi kuntoutuksessakin nähdään sosiaalisen ja kulttuurisen ympäristön vaikutus kuntoutujaan ja kuntoutujan mahdollisuus oman itsensä ja olemuksensa toteuttamiseen tunteen, järjen ja toiminnan tasolla (Härkäpää ym. 2011, 31).

Päihdehuollon kohdalla kuntoutuksen ja hoidon raja tuntuu olevan häilyvä. Lahti ja Pienimäki (2004) vahvistavatkin, että päihdekuntoutus ja päihdehoito termejä käytetään lähes synonyymisesti ja toisiaan korvaten, ja samoin esimerkiksi avohoidolla ja -kuntoutuksella tarkoitetaan yhtä ja samaa asiaa. Kuitenkin pelkästään hoidosta puhuttaessa puhutaan palvelumuodoista, joissa käytetään usein lääkitystä. (Lahti & Pienimäki 2004, 138.) Mäkelä ja Aalto (2010, 44) kirjoittavat samoin, että raja kuntoutuksen ja hoidon välillä ei ole kovin tarkka, mutta tarkentavat, että toiminnan alkuvaiheissa käytetään usein sanaa ”hoito” ja myöhemmin sanaa ”kuntoutus”. Kuntoutusselonteossa (2002, 3) mainitaan myös, että hoidon ja kuntoutuksen raja ei ole kaikissa tilanteissa selvä ja eikä rajaa aina ole tarpeen vetääkään, mutta kuntoutus eroaa tavanomaisesta hoidosta ja huollosta moninaisuutensa ja menetelmiensä vuoksi.

Kuntoutus on siis laaja-alaisempi ja perusluonteeltaan sosiaalisempi käsite kuin hoito, joka sisältää viestiä fyysisestä hoivasta ja lääkinnällisestä avusta (Lappalainen-Lehto ym. 2008, 171). Päihdehoidossa kuntoutus-käsitteen yhtäaikainen käyttö viestii sosiaalityön ja muun sosiaaliseen kuntoutukseen tähtäävän toiminnan vahvasta roolista päihdekuntoutuksessa. Päihdekuntoutus on hoidon lisäksi yhteisöllistä ja sosiaalista tukea ja siinä huomioidaan myös asiakkaan sosiaalis-taloudellinen ympäristö kuten asuminen, työ, koulutus ja toimeentulo. (Lahti & Pienimäki 2004, 138.)

Päihdekuntoutuskin on laaja-alaista, asiakkaan kokonaistilanteen huomioon ottavaa kuntoutusta, jonka tavoitteena on kuntoutujan sosiaalisen, psyykkisen ja fyysisen tilanteen koheneminen (Lahti & Pienimäki 2004, 139). Päihdekuntoutus ja esimerkiksi asu-

mispalvelut päihdehuollon palveluina kuuluvat sosiaalisen kuntoutuksen palveluihin (Kettunen ym. 2002, 334–342; Suvikas ym. 2006, 62). Lahden ja Pienimäen (2004, 137, 149) kuin Murron (2009, 11–20) mukaan päihdekuntoutus rakentuukin sosiaaliselle perustalle ja päihdekuntoutusta on mahdotonta kuvitella ilman sosiaalista kuntoutusta.

Useiden kirjoittajien perusteella päihdekuntoutuksen sisältö toteutuu kuitenkin käytännössä psykososiaalisina kuntoutusmuotoina että -menetelminä sosiaalisiksi kutsuttujen hoito- ja kuntoutusmuotojen sijaan. Sosiaalinen ulottuvuus ilmenee silti monissa päihdekuntoutuksen hoitomuodoissa ja menetelmissä, kuten yhteisöhoitossa, tukihenkilötoiminnassa, sosiaalisen tuen hyödyntämisessä, sosiaalisten taitojen harjoittelussa ja vuorovaikutuksen laatuun motivoivassa työskentelytavassa (Lahti & Pienimäki 2004, 149). Sosiaalinen kuntoutus voidaan Vilkkumaan (2004, 28) mukaan nähdä kuntoutuksen sisältöä ja toimintatapoja kuvaavan yhden osa-alueen ja työväliseen lisäksi myös kuntoutusta yleisesti luonnehtivana kattokäsitteenä tai ideologiana, joka näkyy kaikessa kuntoutuksessa.

Perusluonteeltaan sosiaalisesta päihdekuntoutuksesta käytettyjä muita nimityksiä ovat esimerkiksi kuntoutumishoito, kuntoutumisjaksot, laituskuntoutus sekä psykososiaalinen kuntoutus (Lappalainen-Lehto ym. 2008, 171). Näin ollen sosiaalisen kuntoutuksen voi nähdä sisältyväksi paitsi päihdekuntoutukseen myös psykososiaaliseen kuntoutukseen. Sosiaalisen kuntoutuksen tavoite on sosiaalinen toimintakyky, joka näkyy myös psykososiaalisen kuntoutuksen pyrkimyksissä psyykkisen toimintakyvyn tavoitteen rinnalla. (Punkanen 2001, 65–70; Kähäri-Wiik ym. 2007, 58, 210; Kettunen ym. 2009, 47, 59; Järvikoski & Härkäpää 2011, 22.)

Tämän opinnäytetyön teoreettiseen viitekehykseen keskeisesti kuuluvalla päihdekuntoutuksella tarkoitetaan Holopaisen (2008, 214) mukaisesti hoito- ja kuntoutusvaihetta, joka alkaa akuuttivaiheen hoidon jälkeen kuntoutujan sitouduttua pyrkimykseen irtautua alkoholikierteestä. Päihdekuntoutus kestää yleensä neljästä viikosta pisimmillään useisiin vuosiin (Lappalainen-Lehto ym. 2008, 171). Tavoitteena on keskeisesti henkilön suhtautumisen muutos päihderiippuvuuden laukaissutta päihdettä kohtaan, niin ettei hän tule uudelleen sortumaan sen hallitsemaan kierteeseen (Holopainen 2008, 214).

### 5.3 Psykososiaalisen kuntoutuksen erityispiirteitä

Psykososiaalinen kuntoutus on alkoholikuntoutuksen perusta (Holopainen 2008, 220). Alkoholi- ja huumeriippuvuuksien hoidossa käytetyt psykososiaaliset kuntoutusmuodot ovat viimeaikaisissa katsauksissa osoittautuneet tehokkaiksi ja niitä käytetään suomalaisessa päihdepalvelujärjestelmässä paljon. Koska päihteiden käyttöön liittyy fysiologisia, psyykkisiä ja sosiaalisia tekijöitä, jotka ylläpitävät riippuvuutta, on tarkoituksenmukaista että kuntoutuksessakin otetaan huomioon nämä kolme kuntoutuksen tasoa. (Lahti & Pienimäki 2004, 138.) Mitä syrjäytyneempi ja moniongelmaisempi asiakas on, sitä enemmän hän hyötyy päihdeongelman hoidon lisäksi psyykkisten sairauksien ja sosiaalisten ongelmien hoidosta (Havio, Inkinen & Partanen 2008, 127).

Päihdeongelmaan liittyy varsinaisen päihderiippuvuuden lisäksi usein alkoholin liikakulutuksesta seuranneita eriasteisia fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia ongelmia, ja ajoittaista tai pysyvää psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn heikkenemistä (Havio ym. 2008, 35–36; Kettunen ym. 2009, 79–80). Tavallisia pitkäaikaisiin ja vaikeisiin päihdeongelmiin liittyviä psyykkisiä ongelmia, jotka vaikuttavat toimintakykyyn, ovat erilaiset pelot, turvattomuus, ahdistuneisuus, unettomuus, turhautuneisuus, aloittekyvyttömyys, heikentynyt ajattelu-, oppimis- ja keskittymiskyky, heikko itsetunto ja itsearvostus, masentuneisuus, itsetuhoisuus ja aggressiivisuus (Havio ym. 2008, 36; Kettunen ym. 2009, 80).

Vaikeasti päihdeongelmaisten sosiaalisina ongelmina esiintyy asunto-, toimeentulo- ja työttömyysongelmia ja vaikeuksia ihmissuhteissa, esimerkiksi avuttomuutta toimia sosiaalisissa tilanteissa sekä ongelmanratkaisumallien ja elämönhallintataitojen puuttumista (Havio ym. 2008, 36). Sosiaalisia, toimintakykyyn vaikuttavia ongelmia ovat päihdeongelmista kärsivillä tarkemmin passiivisuus, yksinäisyys ja heikkous perustarpeista ja kodista huolehtimisessa (Kettunen ym. 2009, 80). Pidempiaikainen ja runsas päihteiden käyttö heikentää siis paitsi mielen ja kehon hyvinvointia, vaikeuttaa se niiden myötä sosiaalista toimintakykyä: arjessa suoriutumista ja sosiaalisia suhteita. Arjessa suoriutumisella tarkoitetaan esimerkiksi rahan ansaitsemista, ruoan saantia, asioiden- ja kodin hoitoa ja henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtimista (Lappalainen-Lehto 2008, 41).

Psykososiaalisten ongelmien vaikutus toimintakykyyn ja arkiseen selviytymiseen on yksilöllistä. Ihmisen persoonallisuuden ja kognitiivisten kykyjen, yksilöllisten ominai-

suuksien lisäksi elämäntilanne, elämäntapa sekä ympäristön tarjoaman tuen määrä ja laatu vaikuttavat siihen, että toiset ihmiset voivat samasta ongelmasta huolimatta selviytyä arjesta eri tavoin. (Kettunen ym. 2009, 79–80.) Ympäristöllä ja ympäristön suhtautumisella on tärkeä vaikutus toimintakykyyn sillä ympäristöstä saadun palautteen perusteella kuntoutuja luo kuvaa itsestään, rooleistaan ja mahdollisuuksistaan. Saatu negatiivinen palaute ja koetut epäonnistumiset johtavat siihen, että ihminen menettää yhä enemmän uskoa omiin taitoihinsa, jonka myötä riittämättömyyden tunne, passiivisuus ja muista riippuvainen rooli vahvistuu ja itsearvostus laskee. Tämä johtaa jatkuessaan negatiiviseen kehään, syrjäytymiseen ja toimintakyvyn vajeeseen. Päihde- ja mielenterveysongelmisiin kohdistuvat usein torjuvat ja negatiiviset asenteet ruokkivat häpeää, syyllisyyttä ja huonommuuden tunnetta ja heijastuvat toisaalta saadun tuen vähäisyytenä. (Kettunen ym. 2002, 122; Kettunen ym. 2009, 80.)

Psykososiaalinen tukeminen on kuntoutujan arkisen selviytymisen tukemista eli ohjaamista ja auttamista arjessa; tukemista kasvussa ja kehityksessä eli identiteetin ja persoonallisen kasvun vahvistamista; kuntoutujan ja hänen ympäristönsä mahdollisuuksien lisäämistä, toisin sanoen kuntoutujan voimavarojen tunnistamista ja lisäämistä sekä sosiaalisten verkostojen aktivoimista (Kettunen ym. 2002, 80–81; Kettunen ym. 2009, 59).

Psykososiaalinen tukeminen on paitsi kuntoutujan voimavarojen ja toimintamahdollisuuksien edistämistä, myös vaikuttamista hänen psyykkisiin rakenteisiin. Työn kohteena ovat sekä yksilö itse, hänen toimintakyvyn ulkoiset ja konkreettiset sekä sisäiset ja psykososiaaliset edellytykset, kuin hänen toimintaympäristönsä. (Lappalainen-Lehto ym. 2008, 171; Kettunen ym. 2009, 59). Alkoholiriippuvuuden kohdalla kyse on ennen muuta psyykkisestä riippuvuudesta, jolloin psykososiaalisella hoidolla ja kuntoutuksella pyritään käyttöön liittyvää pakonomaisuutta tai siitä johtaneita seurauksia vähentämään (Aalto 2010, 57).

Psykososiaalinen kuntoutus edellyttää kuntoutujan ja hänen elämäntilanteensa kokonaisvaltaista huomioon ottamista (Kettunen ym. 2002, 124). Päihdekuntoutuksessa ei siten käsitellä vain yksilön päihdeongelmaa hänen muusta elämästään irrallisena osana vaan kokonaisvaltaisen elämänmuutoksen tukemiseksi on erittäin tärkeää huomioida ja selvittää kuntoutujan koko sosiaalinen elämäntilanne: sosiaalinen verkosto eli toiset ihmiset sekä työtilanne, asuminen ja mahdolliset harrastukset. Päihteitä käytetään aina jossakin sosiaalisessa kontekstissa eli käyttö on yhteydessä elämäntilanteeseen ja käytön

mahdollistaviin tekijöihin. Tärkeää on huomioida mistä ihminen tulee ja minne hän kuntoutuksen jälkeen palaa, ja millä tavoin hänen sosiaalinen elämäntilanteensa tukee kuntoutumista tai päinvastoin ehkäisee sitä. (Lahti & Pienimäki 2004, 137, 150.) Kuntoutuksessa työskentely kohdennetaan näihin muutosta tukeviin - ja toisaalta päihdeongelmaa ylläpitäviin tekijöihin tai riskitekijöihin yksilöllisesti erilaisin menetelmin (Lappalainen-Lehto ym. 2008, 171).

Psykososiaaliseen kuntoutukseen kuuluvia hoito- ja kuntoutusmuotoja ovat dynaaminen psykoterapia, kognitiivinen käyttäytymisterapia, motivoiva haastattelu, 12 askeleen ohjelmat, palveluohjaus, ratkaisukeskeinen terapia, retkahduksen ehkäisy -hoito, systeemi-teoreettinen malli, yhteisövahvistusmalli sekä yleinen supportio (Holopainen 2008, 220–221). Yhtä lailla voidaan puhua myös psykodynaamisesta työotteesta, kognitiivisesta työotteesta ja ratkaisukeskeisestä työotteesta (Havio, Inkinen & Partanen 2008, 126–136). Pienimäki (2001, 233–237) lisää psykososiaalisten menetelmien runsaslukuiseen luetteloon myös muun muassa sosiaalisen tuen hyödyntämisen sekä sosiaalisten taitojen harjoittelun.

Psykososiaalisen kuntoutuksen menetelmiä voidaan yhdistellä kuntoutujien erityistarpeiden mukaisesti ja monesti käytännön hoito ja kuntoutus onkin yhdistelmä erilaisia teorioihin perustuvia menetelmiä ja työtapoja (Holopainen 2008, 222 ; Alho 2010, 56). Minkään psykososiaalisen menetelmän ei ole tieteellisesti todettu sopivan tietylle asiakasryhmälle sen paremmin kuin toisenkaan eikä myöskään käytettävällä menetelmällä olleen merkitystä kuntoutujan ja työntekijän välisen vuorovaikutussuhteen laadun rinnalla kuntoutuksen onnistumisessa (Havio ym. 2008, 127; Lappalainen-Lehto ym. 2008, 188). Turvallinen ja luottamuksellinen suhde edesauttaa hoitoon ja kuntoutumiseen motivoitumista ja sitoutumista sekä vaikeiden asioiden käsittelyä (Havio ym. 2008, 34). Kaiken psykososiaalisen työn kuten päihdetyön perustan voikin sanoa olevan kuntoutujan ja työntekijän välinen suhde (Kettunen ym. 2009, 59; Murto 2009, 19). Useat tutkimukset kuntoutuksen vaikuttavuudesta osoittavat, että ihminen tulee autetuksi monilla eri tavoilla, kunhan kaksi ehtoa täyttyy: ihminen kokee, että hänet kohdataan aidosti kunnioittaen, ja toisena: hänen selviytymiseensä uskotaan (Havio ym. 2008, 139).

Keskeinen elementti psykososiaalisissa hoito- ja kuntoutusmuodoissa on keskustelu tai yhdessä tekeminen (Alho 2010, 56). Tavallisimmin psykososiaalinen kuntoutus toteutuu muutamia kertoja toistuvina, tukea antavina keskusteluina, joilla potilasta autetaan

oman tilanteensa hahmottamisessa ja kannustetaan häntä muutokseen. Hoidon ja kuntoutuksen välineenä käytetään lisäksi tiedon antamista, erilaisia tehtäviä ja käytännön harjoittelua. Kuntoutujan toiminnallisuutta voidaan pyrkiä lisäämään ohjaamalla hänet vanhan harrastuksen pariin tai AA-ryhmiin. (Aalto 2010, 57.)

Kuntoutujan motivaatioon vaikuttaminen ja kuntoutujan saaminen oman kuntoutuksensa aktiiviseksi vaikuttajaksi on oleellinen osa psykososiaalista kuntoutusta. Esimerkiksi yhteisöhoidollisissa ohjelmissa kuntoutujan kognitiivista tiedostamista ja motivoitumista pyritään vahvistamaan heikentyneitä sosiaalisia taitoja harjoittelemalla, muutosta tukevaa verkostoa kehittämällä ja samassa päihderiippuvuutta ylläpitävää verkostoa heikentämällä. (Holopainen 2008, 222.) Psykososiaalinen kuntoutus on myös niiden taitojen opettelu, joita kuntoutuja tarvitsee esimerkiksi itsestään huolehtimisessa ja itsenäisessä asumisessa (Aalto 2010, 57).

Psykososiaalisen kuntoutusohjelman tukena käytetään tavallisesti retkahdusta ehkäiseviä tai juomishimoa hillitseviä lääkehoitoja, joilla kuntoutuksen tehoa voidaan parantaa (Holopainen 2008, 220–222). Päihdeongelmasta toipumista helpottaa myös jos kuntoutujalle saadaan rakennettua toipumista tukevia muita elementtejä. Kuntoutus, saati sillä aikaan saaduissa tuloksissa pysyminen on vaikeaa, mikäli asiakkaan elämäntilanne ei tue hänen toipumistaan – asiakkaalle ei esimerkiksi löydy hoidon tai kuntoutuksen jälkeen asuntoa tai hänellä ei ole lainkaan kuntoutumista tukevia ihmissuhteita. (Lahti & Pienimäki 2004, 137.) Usein kroonikoiden psykososiaaliseen kuntoutukseen pyritäänkin yhdistämään toipumista tukevien vapaaehtoisverkostojen rakentaminen. Monet vapaaehtoisjärjestöt, kuten paikalliset hoitokotien toimintaa tukevat järjestöt ja uskonnolliset yhdistykset, saattavat olla merkittäviä toipumisen kulkua tukevia lisäelementtejä erityisesti päihdeettömyyden jo saavuttaneille. (Holopainen 2008, 220–222.) Myös päihteiden käytön vähentämiseen tukea tarjoavat ihmissuhteet kuntoutujan sosiaalisessa verkostossa tekevät toipumisesta todennäköisempää (Lahti & Pienimäki 2004, 137).

#### **5.4 Sosiaalinen tuki – psykososiaalisen kuntoutuksen keino**

Kuntoutuminen on muutosta ja muuttuneeseen tilanteeseen sopeutumista, jossa ihminen usein käyttää niitä voimavaroja ja selviytymiskeinoja, joihin hän on tottunut. Työntekijä voi vahvistaa asiakkaan jäljellä olevia voimavaroja tai tukea tätä löytämään ja hyödyn-



tämään uusia rakentavia keinoja ja voimavaroja arkisen selviytymisen ja elämänhallinnan mahdollistamiseksi. Voimavara voi olla mikä tahansa asia, jonka kuntoutuja itse mieltää itselleen avuksi muutoksessa. Ympäristöstä tulevat voimavarat tarjoavat kuntoutujalle mahdollisuuksia ja yksilön omat voimavarat puolestaan liittyvät sisäisiin ominaisuuksiin, kykyihin ja taitoihin. Ympäristön voimavarat voivat olla fyysisiä voimavaroja kuten tiloja, palveluita ja varallisuutta tai sosiaalisia voimavaroja eli erilaista ihmissuhteista saatavaa sosiaalista tukea. Yksilön omia psykososiaalisia voimavaroja puolestaan ovat esimerkiksi motivaatio ja vuorovaikutustaidot. (Kettunen ym. 2009, 64–68.)

Kuntoutujan sosiaalista toimintakykyä voidaan tukea kehittämällä toimintamalleja, jotka lisäävät sosiaalista tukea. Sosiaaliset suhteet, niihin liittyvä sosiaalinen tuki ja sosiaalinen aktiivisuus puolestaan ovat yhteydessä psyykkiseen ja fyysiseen toimintakykyyn. Sosiaalinen osallistuminen ylläpitää itsetuntoa, lisää itsearvostusta ja uskoa omiin kykyihin sekä vahvistaa tarpeellisuuden tunnetta. Sosiaalinen tuki luo tunteen välittämisestä ja arvostuksesta sekä sitouttaa osaksi yhteisöä. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 197–198.)

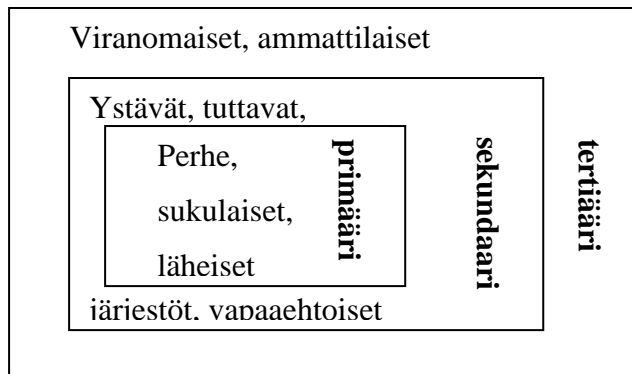
Mahdollisuus vuorovaikutukseen ja sosiaaliseen tukeen on yksi keskeinen osallisuutta synnyttävä asia (Järvikoski & Härkäpää 2011, 151). Lisäksi sosiaalinen tuki nähdään ihmisen identiteetin muodostumiselle sekä kriisitilanteista selviytymiselle tai muutokseen sopeutumiselle keskeisenä. Sosiaalinen tuen saatavuus ja vastaanottaminen vaikuttavat paitsi selviytymiskeinojen käyttämiseen myös selviytymistaitojen vahvistumiseen. (Metteri & Haukka-Wacklin 2004, 55.) Sosiaalinen tuki auttaa yksilön identiteetin muodostumisessa sekä elämän mukanaan tuomista kivuista, vastoinkäymisistä ja ongelmista selviytymisessä. Tuki tarjoaa mahdollisuuden palautteeseen omasta käyttäytymisestä, auttaa psyykkisten voimavarojen aktivoimisessa ja henkisten ongelmien käsittelyssä. (Gothoni 1990, 11, 13; Kumpusalo 1991, 13.)

Sosiaalisen tuen voidaan nähdä olevan erilaista vuorovaikutuksellista tukemista. Kumpusalon (1991, 14) sekä myöhemmin Metterin ja Haukka-Wacklinin (2004, 55, 65) kirjoittaman perusteella sosiaalisen tuen voi sanoa olevan yksinkertaisimmillaan ihmisten välistä vuorovaikutusta ja sosiaalista kanssakäymistä, keskinäisen yhteyden luomista ja sen ylläpitämistä. Syvemmin sosiaalinen tuki on välittämisen kulttuurin luomista tai uskonnollisissa piireissä kutsuttua lähimmäisenrakkautta. Sosiaalinen tuki voidaan jakaa tarkemmin tuen sisällön mukaan erilaisiin tuen muotoihin, joita on eri tutkijoista riippu-

en kolmesta viiteen, ja termit muotojen nimittämisessä vaihtelevat jonkin verran. Jaotte-  
luiden tarkkuudesta sekä niissä käytetyistä termeistä huolimatta sosiaalinen tuen muo-  
doissa nähdään useimmiten tunnetuen, tiedollisen tuen sekä konkreettisen tuen elemen-  
tit. Näistä tuen sisällöt voidaan erottaa vielä tarkemmin esimerkiksi aineelliseen ja toi-  
minnalliseen tukeen, henkiseen eli hengelliseen tukeen, arviointitukeen ja päätöksenteon  
tukeen. Itse olen päätenyt hahmottamaan sosiaalisen tuen neljässä luokassa: emotionaa-  
lisena tukena, joka sisältää tunnetuen lisäksi henkisen tuen; informatiivisena tukena,  
joka sisältää tiedollisen – ja päätöksenteon tuen, arviointitukena sekä konkreettisena  
tukena, joka sisältää myös tuen toiminnallisen käsityksen.

Emotionaalinen eli henkinen tuki tarkoittaa kannustusta, rohkaisua, kunnioitusta, arvostamista, välittämistä, rakkautta, hyväksyntää, kiinnostusta, luottamista, kuuntelemista, empatiaa ja niin edelleen sekä toisaalta yhteisen uskon tai filosofian jakamisen kautta saatua tukea ja turvallisuuden tunnetta. Arviointituki on esimerkiksi palautteen antamisesta, pyrkimysten vahvistamista ja mahdollisuutta vertailuun. Tiedollinen, informatiivinen tuki sisältää opastusten, harjoitusten, neuvojen, ehdotuksien, ohjeiden ja tiedon saamista mutta myös tukea vaihtoehtojen pohtimiseen ja ratkaisuihin. Konkreettinen eli instrumentaalinen tuki voi olla erilaista konkreettista apua ja palveluja kuten kuljetusta, apua ruoanlaitossa tai ajan antamista toisen hyväksi. (Gothoni 1990, 12; Kumpusalo 1991, 14; Metteri & Haukka-Wacklin 2004, 56; Koivula, Kaunonen & Tarkka 2005, 304–305.)

Sosiaalista tukea saadaan sosiaaliselta verkostolta. Verkostoon kuuluvat monenlaiset ja monentasoiset sosiaaliset suhteet aina läheisistä viranomaisiin, mutta tuen nähdään syntyvän tavallisimmin sen sosiaalisen verkoston kautta, johon ihmisellä on pysyvät suhteet. (Gothoni 1990, 9; Metteri & Haukka-Wacklin 2004, 55.) Sosiaalisen verkoston tuki voidaan sen antajien mukaan jakaa viralliseen ja epäviralliseen tukeen. Virallista tukea on sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisilta saatu tuki ja epävirallista perheeltä ja läheisiltä saatu tuki. Vapaaehtoisten ja järjestöjen antama tuki nähdään näiden välimuodoksi. (Gothoni 1990, 11; Lähdesmäki & Vornanen 2009, 198.) Järvikoski ja Härkäpää (2011, 152) nimittävät tätä väliin jäävää tuen tasoa sekundaariseksi tueksi, jota saadaan myös esimerkiksi tuttavilta.



KUVIO 2. Sosiaalisen tuen tasot (mukailien Metteri & Haukka-Wacklin 2004, 57; Järvikoski & Härkäpää 2011, 152).

Sosiaalisesta tuesta tehtyjen tutkimusten perusteella sosiaalisella tuella on osoitettu olevan parantavia vaikutuksia ihmisten sosiaaliseen, emotionaaliseen ja fyysiseen toipumiseen. Sosiaalinen tuki muun muassa vähentää lääkkeiden ja terveyspalveluiden tarvetta ja nopeuttaa oireiden häviämistä. Tuen on todettu vähentävän ahdistusta ja stressiä sekä lisäävän tyytyväisyyttä elämään sekä luovan uskoa eloonjäämisestä. (DiMatteo ja Hays 1981, Suls 1982, Kumpusalo 1991, 20 mukaan). Sosiaalisen tuen muodoista erityisesti tunnetuella, konkreettisella tuella ja arviointituella on todettu olevan merkitystä terveyden suojaamisessa (Havio ym. 2008, 106). Tuen tasoista ja lähteistä lähimpien ihmisten antama primääritason tuki on itsearvioidun ja koetun terveyden sekä toimintakyvyn kannalta osoittautunut tärkeimmäksi (Gothoni 1990, 15; Kumpusalo 1991, 15, 19).

Kumpusalon (1991, 16–17) mukaan sosiaalisen tuen välittyminen ja vaikuttavuus riippuu paitsi tukijasta myös avun tarvitsijasta. Avun tarvitsijan ikä, hänen taustansa, kehitys- ja koulutustasonsa sekä hänen persoonallisuutensa vaikuttavat tuen välittymiseen. Tuki painottuu joko fyysiseen, psyykkiseen tai sosiaalisen selviytymisen tukemiseen riippuen ongelman luonteesta. Myös tuen oikealla ajoituksella ja sopivalla mitoituksella on oleellinen merkitys tuen vaikuttavuudelle ja tehokkuudelle. Tukea olisi saatava, kun tuen tarvitsijan omat voimavarat ovat jo äärimmilleen käytössä ja tukea todella tarvitaan. Tukea ei tulisi antaa liikaa tai liian varhaisessa vaiheessa, jolloin tuen saaminen voi kääntyä itseään vastaan: vähentää omatoimisuutta, aiheuttaa riippuvuutta tuen antajaan ja johtaa passiivisuuteen. (Kumpusalo 1991, 16–17).

Sosiaalista tukea käsitelleiden tutkimusten mukaan sosiaalisen tuen laadullisilla tekijöillä kuten tuen sisällöllä, tunnesiteiden voimakkuudella ja kahdenkeskisellä avulla on enemmän vaikutusta ihmisten terveyteen kuin tuen määrällisillä tekijöillä eli tuen anta-

jien lukumäärällä tai saadun tuen tiheydellä (Gothoni 1990, 12, 95; Kumpusalo 1991, 19). Merkittäväksi on todettu jo ihmisen tietoisuus siitä, että tukea on tarvittaessa saatavissa (Gothoni 1990, 78, 95). Sosiaalisen tuen arvioinnissa on keskeistä sen subjektiivinen luonne, henkilökohtainen kokemus. Sosiaalinen tuki voi vaikuttaa hyvinvointiin vain siinä määrin, kuin se todellisuudessa on vastaanotettu. (Gothoni 1990, 12 ; Kumpusalo 1991, 15.)

Alkoholistit kärsivät usein sosiaalisten suhteiden niukkuudesta ja huonosta itsetunnosta – niinpä toimivan sosiaalisen verkoston kasvaminen ja tuki, joka lisää heidän itseluottamustaan ja -arvostustaan, tukee myös heidän toipumistaan (Lahti & Pienimäki 2004, 144, 146). Raitistumiseen vaikuttavan tuen ei tarvitse keskittyä alkoholiongelmassa auttamiseen vaan se voi olla laajempaa läheiseltä saatua tukea (Lahti & Pienimäki 2004, 144). Yhdeksi toipumista selittäväksi tekijäksi on osoittautunut muun muassa se, että entinen päihteidenkäyttäjä on päässyt pysyvästi irti käyttökulttuuriin liittyvästä viiteryhmästä. Tämän on todettu edellyttävän kuitenkin sitä, että päihdeongelmaisten ystävien tilalle tulee uusia ihmissuhteita, joiden seuraan ei liity retkahdusriskiä. Sosiaalisten suhteiden paranemisella on todettu olevan jopa suurempi vaikutus käytön vähentymiseen kuin kognitiivisilla tekijöillä. (Lahti & Pienimäki 2004, 145.)

Sosiaalisten suhteiden ja sosiaalisen tuen merkitystä päihdeongelmasta toipumisprosessissa on tutkittu paljon. Sosiaalisilla suhteilla voi olla ratkaisevan tärkeä merkitys niin päihteiden käytön lopettamisessa kuin jatkumisessa riippuen suhteiden ja niistä saadun tuen luonteesta. Auttavat ja tukevat ihmissuhteet vaikuttavat muun muassa kuntoutujan muutosmotivaatioon. (Lahti & Pienimäki 2004, 143–144.) Sosiaalisen tuen saatavuuden on todettu merkitsevän nopeampaa toipumista ja kuntoutumista, sekä virallisella että epävirallisella kuntoutusjärjestelmän tuella olleen merkitystä kuntoutuksen tavoitteiden saavuttamisessa. Viime aikoina on alettu kiinnittää huomiota erityisesti vertaistuen merkitykseen kuntoutusprosessin aikana. Vertaistuki on todettu yhdeksi tärkeimmistä hyvinvointia edistävästä tekijöistä kuntoutumisessa, ja sen rooli onkin korostunut erityisesti kolmannen sektorin kuntoutustoiminnassa. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 152.) Vaikka sosiaalisen verkoston tunnustettu merkitys terveyttä ja toimintakykyisyyttä tukevana rakenteena näkyy verkostoterapioiden ja verkostotyön käytössä, vertaistuki menetelmällisesti on kuitenkin jäämässä toissijaiseen asemaan. Vertaistukikäytännöt jätetään usein vielä yksityiselämän alueelle. Vilkkumaan mukaan vähintäänkin kuntoutumi-

sen jatkuvuuden varmistamiseksi pitäisi kuitenkin vuorovaikutusrakenteet kytkeä kuntoutuksen muihin interventioihin. (Vilkkumaa 2012.)

Metteri ja Haukka-Wacklin (2004, 56–57, 59) kirjottavat, että sosiaalinen tuki on ihmisten, lähiyhteisöjen ja julkisorganisaatioiden tuottamia palveluja, joiden kautta ihmisen elämänhallintaan, elämänlaatuun ja autonomisuuteen voidaan vaikuttaa. Sosiaalisesti tueksi voidaan nähdä siis pieniyhteisön, kuten perheen tai hoitoyhteisön, suoran ja persoonallisen tuen lisäksi esimerkiksi yhteiskunnan antama sosiaaliturva sekä välitön tai välillinen viranomaistyö (Kumpusalo 1991, 14). Lähiyhteisöiltä saatua tukea hyvinvointiyhteiskunta ei ole kuitenkaan kukoistuskaudellakaan onnistunut, eikä koskaan voikaan onnistua korvaamaan – vain perhe- ja lähiyhteisö voivat tarjota hyvinvoinnille välttämättömän emotionaalisen ja henkisen tuen (Kumpusalo 1991, 15; Metteri & Haukka-Wacklin 2004, 56).

Kuitenkin huomattava osa väestöstä, esimerkiksi sairaat, vanhukset, nuoret perheet ja työttömät tarvitsevat paitsi primääri- myös sekundaari- ja tertiääritason sosiaalista tukea. Yhteiskunnan tukijärjestelmä on tärkeä tilanteissa, joissa oma tukiverkosto on pettänyt, sitä ei ole tai siltä saatu tuki on negatiivista. Lisäksi yhteiskuntarakenteen muuttamisessa vapaassa, yksilöllisessä ja irrallisessa nykyelämässä lähiyhteisöiltä, esimerkiksi suvulta ja naapurustolta saatu tuki on vähäistä. Samassa kuitenkin sosiaali- ja terveysaloilla kustannusten nopea kohoaminen ja samanaikainen taloudellisen kasvun hidastuminen ovat rajoittamassa viranomaistyöhön perustuvaa sosiaalisen tuen volyymia. Tässä tilanteessa järjestöjen ja vapaaehtoistyön merkitys emotionaalisen ja henkisen tuen antajana korostuu. (Kumpusalo 1991, 9, 14–16, 25–26.) Ratkaisuja tilojen, toiminnan ja rakenteiden luomiselle sosiaalisen yhteyden ja osallisuuden ylläpitämiseksi on syytä kehittää, jos sosiaalisen tukiverkoston ja sosiaalisen tuen ratkaisevaa merkitystä kuntoutumiselle pidetään toteennäytettynä (Metteri & Haukka-Wacklin 2004, 59).

Metteri ja Haukka-Wacklin (2004) näkevät, että sosiaalinen tuki muodostaa kuntoutuksen ytimen. Hyvä kuntoutus edellyttää kaikkia sosiaalisen tuen muotoja sekä erilaisten sosiaalisen tuen muotojen koordinoitua ja järjestämistä. Kuntoutusyhteisöissä on hyödyllistä pohtia, miten erilainen sosiaalinen tuki toteutuu ammattilaisten, vertaisohjaajien tai maallikoiden kuten vapaaehtoisten avussa, ja miten sitä voidaan hyödyntää kuntoutujien sosiaalisen osallisuuden ja valtaistumisen prosessissa. (Metteri & Haukka-Wacklin 2004, 53, 57; Järvikoski & Härkäpää 2011, 152.)

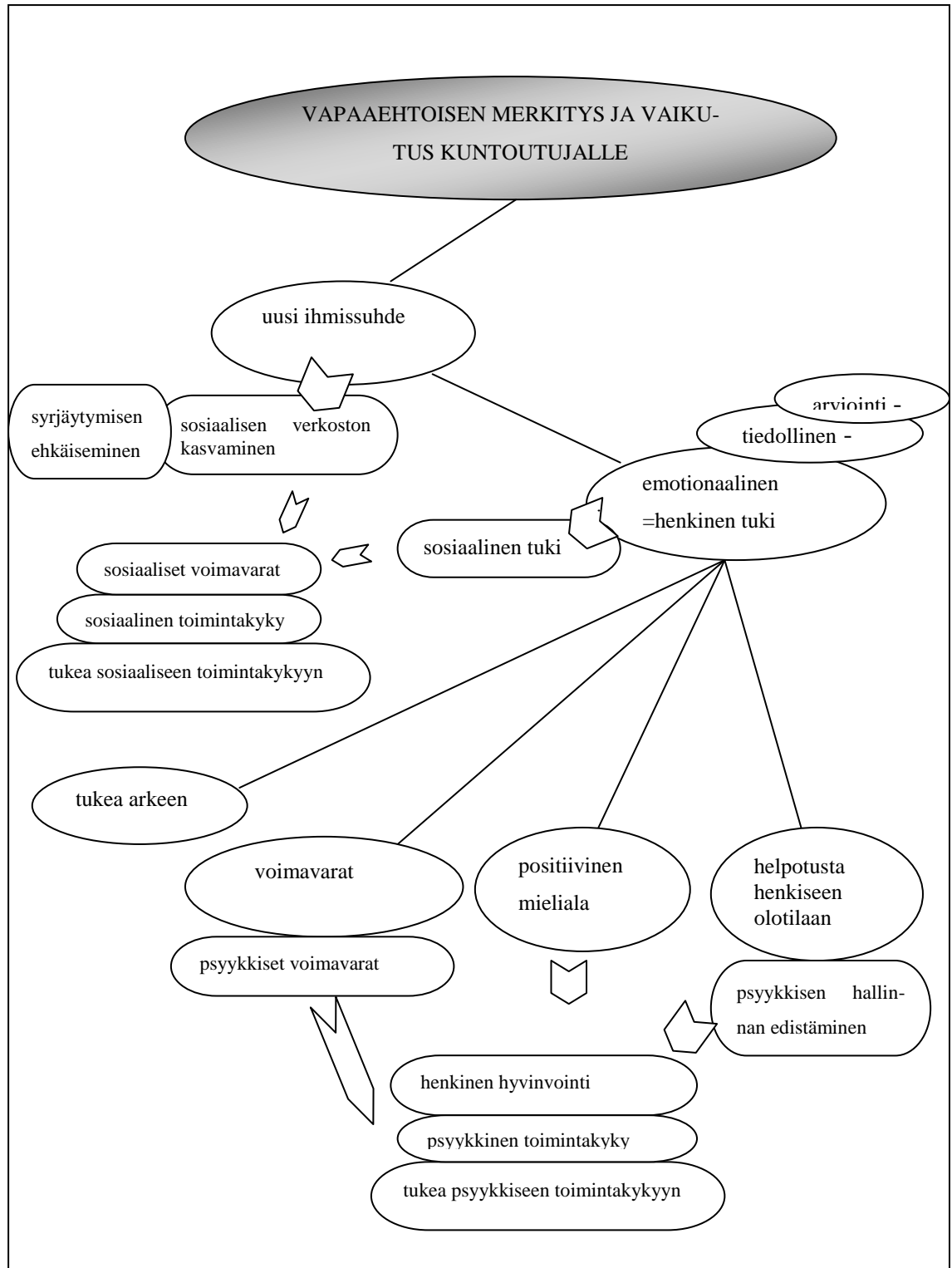
Tämä luku kuvaa ensimmäiseen tutkimuskysymykseeni liittyvänä päihdekuntoutuksen laajat teoreettiset lähtökohdat. Opinnäytetyöni on sekä teoreettinen että empiirinen. Tulvat luvut vastaavat työn empiirisiin tutkimuskysymyksiin haastattemieni päihdekuntoutujien kohdalta.

## **6 VAPAAEHTOIS- JA VERTAISTOIMINNAN MERKITYKSIÄ PÄIHDEKUNTOUTUJILLE PIRKANMAAN SININAUHASSA**

Tässä luvussa avataan opinnäytetyön tuloksia toisen tutkimuskysymyksen mukaisesti. Työssäni selvitin, mitä vapaaehtois- ja vertaistoiminta merkitsee kuntoutumiselle kolmen haastattelemani päihdekuntoutujan kokemana. Ensinnä avataan vapaaehtoistoiminnan merkityksiä tuettavan roolissa olleen kuntoutujan näkökulmasta. Toisessa alaluvussa avataan vertaistoiminnan merkitystä kuntoutujille, jotka ovat itse mukana toiminnassa.

### **6.1 Vapaaehtoistoiminnan merkitys kuntoutujalle**

Tutkimusaineiston perustalta vapaaehtoistoimija oli merkinnyt autettavan roolissa olleelle kuntoutujalle psykososiaalista tukea arkeen raskaassa elämäntilanteessa. Tämä on kokonaisuudessaan esitetty havainnollistavassa kuviossa, joka on sijoitettu tulosten kirjallisen avaamisen alkuun (kuvio 3.). Yhdistävä kategoria yhdistäväksi yläkäsitteeksi syntyi kahdesta kategoriasta: tukea sosiaalisen toimintakykyyn ja tukea psyykkiseen toimintakykyyn. Yhdistävän käsitteen muodostaneet tutkimustulokset avataan seuraavaksi tarkemmin kategorioittain. Kuntoutujaa koskevat tulokset vastaavat työn toisen tutkimuskysymyksen mukaisesti siihen, mikä on ollut vapaaehtoistoimijan merkitys asiakkaalle Pirkanmaan Sininauhassa ja millä tavalla vapaaehtoinen on koettu itselle merkitykselliseksi tai itseen vaikuttavaksi. Tulosten analysoinnissa on mahdollisimman pitkälle pyritty ymmärtämään haastateltavan merkityksenantoja ja niiden välisiä suhteita, minkä mukaisesti myös tulosten avaamisessa pyritään etenemään. Erityisesti lähestyminen tutkittavan näkökulmasta on huomioitu kokoavan merkitysverkoston kuvaamisessa kuviossa 3.



KUVIO 3. Merkitysverkosto: Kuntoutujan kokemukset vapaaehtoisen merkityksestä ja vaikutuksesta.



## Tukea sosiaaliseen toimintakykyyn

Haastatteluaineiston tulkinnan mukaan vapaaehtoinen merkitsi kuntoutujalle sosiaalisen toimintakyvyn lisääntymistä lisäämällä hänen sosiaalisia voimavarojaan eli kasvattamalla hänen sosiaalista verkostoaan, samalla ehkäisemällä hänen syrjäytymistään sekä antamalla hänelle sosiaalista tukea. Sosiaalisen toimintakyvyn lisääntyminen tarkoitti ensinnä uuden ihmissuhteen syntymistä eli muun muassa haastateltavan sosiaalisen tilanteen paranemista ja parempia mahdollisuuksia vuorovaikutukseen.

Yhdeksi kuntoutujan vapaaehtoiselle antamia merkityksiä kuvaavaksi merkityskategoriaksi, alaluokaksi syntyi uusi ihmissuhde, josta johtui yläkategoria sosiaalisen verkoston kasvaminen ja edelleen pääluokka *sosiaalisten voimavarojen kasvaminen*. Vapaaehtoinen merkitsi kuntoutujalle hyvää ystävää, keskustelukumppania ja ihmistä, josta hän pitää. Kuntoutuja kuvaili vapaaehtoista erittäin ystävälliseksi ja miellyttäväksi ihmiseksi, joka osaa kuunnella, neuvoa ja puhua eli on myös erittäin hyvä juttelija että kuuntelija, joka osaa antaa myös omat kommenttinsa asioihin. Vapaaehtoinen hyvänä ystävänä merkitsi hänelle luonnollisesti ystävyyttä ja ystävän luottoa.

Kuntoutuja koki vapaaehtoisen merkittäväksi hänelle sen kautta, että vapaaehtoinen oli hyvä juttelija ja kuuntelija. Kuntoutuja koki saavansa vapaaehtoiselta ystävyyttä, mikä tarkoitti että vapaaehtoinen kuuntelee, mitä hänellä on sydämellä kulloinkin. Kuntoutuja kertoi vapaaehtoisen merkinneen hänelle erityisen paljon heti opittuaan tuntemaan tämän sekä niissä tilanteissa, kun vapaaehtoinen oli käynyt katsomassa häntä sairaalassa. Vapaaehtoisen merkitystä kuntoutujalle hänen sosiaalisissa suhteissaan kuvaa seuraava kuntoutujan ilmaisu:

” – – *Tarja on siis ainoa..paitsi Anne [ohjaaja] kävi kerran ja Marja [ohjaaja] kerran, – – kattomassa mua, mutta niinniin, Tarja on ny käyny, onks, kaks vai kolme kertaa käyny ny tuolla sairaalassa kattomassa ja hän on niinkun ainoa ihminen joka on käyny mua kattomassa siä sillain..*” (henkilöiden nimet sitaateissa muutettu)

Ymmärtääkseni vapaaehtoisen merkitystä tuettavalle kuntoutujalle tarkemmin, kysyin haastateltavalta keitä hänen ystävä- tai läheispiiriinsä kuuluu ja keitä hän on nähnyt esimerkiksi kuluneen kuukauden aikana. Kuntoutuja kertoi hänellä olevan omia ystäviä

ja kavereita, ryyppykaverit olivat jääneet, ja heihin hän ei haluaisikaan pitää enää yhteyttä. Viimeisen kuukauden ajalta haastateltava kertoi tarkemmin:

*”No esimerkiksi viime viikolla papin näin tuolla – sairaalassa, juteltiin ja.. pastorin näin keskussairaalassa, hänen kanssaan juteltiin ja sitten mulla on se mahollisuus jos tulee tiukka paikka niin ottaa tohon – diakoniin yhteyttä. Ja sitten on näitä erilaisia hyviä ystäviä, hyviä ystäviä mille mää aina silloin tällön soittelen ja ne soittelee mulle ja..”*

Haastattelun tukena käytin piirtämistä. Haastateltava piirsi kahteen ympyrään vapaaehtoisen ja muiden elämäänsä kuuluvien henkilöiden merkityksen suuruutta kuvaavat sektorit. Tutkimusaineiston perusteella vapaaehtoisen roolin kuntoutujan sosiaalisissa suhteissa voi tulkita olevan merkittävä ja käänteisesti – vapaaehtoisen kasvattaneen hänen sosiaalista verkostoa oleellisesti. Kuntoutujalla ei ollut lukuisia muita ystäviä vaan vapaaehtoisen merkitys hänelle oli likimain yhtä suuri kuin toisen hänen ystävistään. Ammattilaisten, Sininauhan ohjaajien sekä esimerkiksi seurakunnan työntekijöiden merkitys oli korostunut haastateltavan elämäntilanteessa. Lastensa osuus hänen elämässään oli jäänyt heikentyneiden suhteiden vuoksi hyvin vähäiseksi. Muiden sukulaisten merkitystä ei tullut ilmi. Haastateltava koki vapaaehtoisen vastanneen hänelle sitä, mitä hän oli kaivannut ja tarvinnutkin:

*” – keskustelukumppania nimenomaan. – Enkä mitään juopporettoa, retalletta..”*

Haastateltava koki, että vapaaehtoinen on onnistunut auttamaan häntä. Tapoja, joiden myötä vapaaehtoinen oli pystynyt olemaan haastateltavalle avuksi, olivat käytännössä esimerkiksi juttelu ja muut tavat, joita yhdistäväksi pääluokaksi muodostui *sosiaalinen tuki*. Sosiaalisen tuen muodostaneita yläkategorioita olivat emotionaalinen tuki, tiedollinen tuki ja arviointituki.

Haastatteluaineistossa emotionaalinen tuki korostui selvästi suurimpana merkityksenantoja kokoavana kategoriana. Vapaaehtoinen oli merkinnyt kuntoutujan mukaan hänelle ystävyyttä ja henkisen tuen saamista, joita ilmensivät tarkemmin vuorovaikutus, hyväksyminen, empatia, välittäminen, keskinäinen luottamus sekä kannustus ja rohkaisu tulevaisuuteen. Nämä alaluokat syntyivät pelkistetyistä ilmauksista suoraan sekä osittain niitä vielä pidemmälle johdetuista alaluokista.

Emotionaalinen tuki tarkoitti ensinnä vuorovaikutusta eli sitä, että kuntoutuja voi puhua, jutella ja keskustella vapaaehtoisen kanssa ja vapaaehtoinen kuuntelee häntä ja hänen murheitaan. Puhumisen tärkeyttä haastateltavalle kuvaavat seuraavat lainaukset:

*”– – toi juttelu mulle.. ni se vastaa mulle niin kun mä olisin sata, sata rauhottavaa diapamia ottanu suuuhu..”*

*”Että siis se puhuminen auttaa satakertaisesti enemmän mitä lääkkeet auttaa mulle..”*

Toisena emotionaalinen tuki sisälsi vapaaehtoiselta saatua kannustusta ja rohkaisua eli sellaisia sanoja ja lausahduksia kuten *älä anna periksi, taistele, taistele ja kyllä sä selviät, kyllä se vielä iloksi muuttuu*. Kuntoutuja kokikin tärkeimmäksi saamakseen tueksi kaiken sen, mikä oli antanut hänelle, hänen tilanteeseensa valoa.

Vapaaehtoiselta saatu emotionaalinen tuki tarkoitti myös luottamusta vapaaehtoista kohtaan. Kuntoutuja pystyi puhumaan vapaaehtoiselle avoimesti kaikesta, valehtelematta tai mitään häpeilemättä. Vapaaehtoiselta hän oli saanut ystävän luottoa. Luotettava suhde vapaaehtoiseen oli syntynyt heti ensimmäisen tapaamiskerran aikana.

Kuntoutuja koki tärkeänä, että hän on voinut keskustella vapaaehtoisen kanssa esimerkiksi saamistaan paniikkikohtauksista ja on saanut vapaaehtoiselta ymmärrystä, empatiaa itseään, kokemaansa ja tilannettansa kohtaan. Empatian saamista kuvasi lisäksi se, että hän oli kokenut olleensa ensitapaamisesta alkaen vapaaehtoisen kanssa samalla aaltopituudella. Lisäksi kuntoutuja oli kokenut, että vapaaehtoinen osasi huomata hänestä, kun kaikki ei ollut niin kuin piti eli vapaaehtoinen osasi huomioida hänen tunnetilojansa.

Kysymällä kuntoutujalta kuulumisia eli osoittamalla kiinnostusta hänen asioihinsa vapaaehtoinen toi haastateltavalle tunnetta välittämisestä. Haastateltava myös koki, että vapaaehtoinen oli hyväksynyt hänen ystävyytensä eli vapaaehtoinen hyväksyi hänet sellaisenaan, omana itsenään.

Haastatteluaineiston perusteella kuntoutujan vapaaehtoiselta saama sosiaalinen tuki sisälsi emotionaalisen tuen ohella hivenen myös tiedollista tukea eli neuvoja sekä arvioin-

titukea eli palautetta ja vahvistusta. Haastateltava kertoi vapaaehtoisen esimerkiksi sanoneen:

*”No juu, se on sussa ihan oikee piirre että et anna periks – –”*

Kaikkiansa vapaaehtoiselta saatua apua ja tukea suhteessa Sininauhan työntekijöiltä; läheisiltä, sukulaisilta ja ystäviltä sekä toisilta kuntoutujilta eli vertaisilta saatuun apuun havainnollisti haastateltavan haastattelutilanteessa täydentämä kuvio. Kuntoutujan kuvioon täydentämien prosenttiosuuksien perusteella kuntoutuja oli kokenut vapaaehtoiselta saamansa avun ja tuen hyvin merkittävänä. Tukijan roolissa toiminut vapaaehtoinen (90%) oli pystynyt auttamaan haastateltavaa paremmin kuin Sininauhan työntekijät (50%), läheiset, sukulaiset ja ystävät (40%) tai toiset kuntoutujatkaan (20%). Kuvio ilmensi Kuuskosken (2003) toteamaa siitä, miten ihmisten ja yhteisöjen hyvinvointi syntyy monien erilaisten kumppanuussuhteiden summana. Vaikka ammattilaiset voivat tarjota tietoa ja neuvoa sekä antaa terapiaa ja lääkkeitä, he eivät ole ystäviä eivätkä kykene samalla tavoin jakamaan yhteisiä kokemuksia. (Kuuskoski 2003, 35.)

### **Tukea psyykkiseen toimintakykyyn**

Vapaaehtoinen merkitsi kuntoutujalle tulkinnallisesti myös psyykkisen toimintakyvyn kohenemista sosiaalisen toimintakyvyn kautta, tarkemmin vapaaehtoiselta saamansa sosiaalisen tuen seurannaisena. Erityisesti vapaaehtoiselta saamansa emotionaalinen tuki vaikutti haastateltavaan merkiten hänelle henkisiä voimavaroja, kohottaen hänen mielialaansa ja helpottaen hänen henkistä olotilaansa. Psyykkisen toimintakyvyn kategoria muodostui pääluokista *psyykkiset voimavarat* ja *psyykkinen hyvinvointi*.

Haastatteluaineiston mukaan vapaaehtoinen oli kuntoutujalle hänen psyykkistä hyvinvointiaan edistävä tekijä. Vapaaehtoinen vaikutti suuresti kuntoutujan mielialaan tehden siitä positiivisemmän. Vapaaehtoisen näkeminen ja häneltä saatu emotionaalinen tuki, juttelu sekä välittäminen, toivat haastateltavalle paljon iloa, hyvää mieltä ja hyvää oloa sekä tyytyväisyyttä, joista esimerkkeinä seuraavat:

*”Mieli..mielihyvää tuottaa että toinen välittää.”*

*”– – Mä oon..mä oon oikeen, oikeen tyytyväinen kun oon saanu hänen kanssaan jutella. Oikeen tyytyväinen..”*

*”Mää tuun aina iloseks kun mä saan – – kanssa jutella.”*

Kaikkiansa vapaaehtoinen myötävaikutti kuntoutujan elämänlaatuun ja onnellisuuteen synnyttäen hänessä onnen tunteita ja tuoden mielekkyyttä elämään. Yhtä lailla vapaaehtoisien näkeminen ja juttelu hänen kanssaan merkitsivät haastateltavalle ilon lisäksi onnen tunteita. Haastateltava kuvasi vapaaehtoisen vaikutusta elämäänsä niin, että vapaaehtoinen oli muuttanut sitä iloisempaan suuntaan.

Vapaaehtoisella oli kuntoutujan psyykkiseen hyvinvointiin liittyen myös tämän psyykkistä hallintaa edistävä merkitys. Kuntoutuja koki vapaaehtoisen auttavan, helpottavan ja rauhoittavan häntä eli helpottavan hänen henkistä olotilaansa. Henkisen olotilan rauhoittaminen tapahtui käytännössä vuorovaikutuksen ja vapaaehtoisen kannustavien ja lohduttavien sanojen myötä. Puhuminen auttoi kuntoutujaa stressissä ja hermostuneisuudessa:

*”No siihen esimerkiks hermostuminen, esimerkiks se semmonen, niinku stressi homma niin se on yks joka korjaantuu sillä että mä saan puhua – –”*

Vapaaehtoinen oli opettanut haastateltavalle rauhallisuutta, asioiden ja oman itsensä hyväksymistä kyseisessä tilanteessa ja vaikutti myös sillä tavalla tuettavansa psyykkistä hallintaa edistävästi.

Vapaaehtoisen merkitys liittyi kuntoutujan psyykkiseen toimintakykyyn myös hänen psyykkisten voimavarojensa kautta. Vapaaehtoinen oli merkinnyt kuntoutujalle emotionaalisen tuen kautta henkisten voimavarojen saamista. Haastateltava kuvaa seuraavasti:

*”No henkisiin voimavaroihin on että.. Hän antaa sitä miten sanoo, sitä maallista, maallista voimaa kestää tää tautini mitä sairastan että pystyn, pystyn kestämään, kestämään sen niin kauan kuin pystyn, että..”*

Emotionaalisen tuen kautta vapaaehtoinen merkitsi haastateltavalle toivon ja uskon luomista tulevaisuuteen, minkä hän kokikin merkittävimpana vapaaehtoiselta saamaansa tukena:

*”No kaikki, kaikki miten hän on niinkun minun mielestäni niinkun, asiaan antanu valosuutta, valosuutta – –”*

Uskoa ja toivoa kuntoutujalle synnyttivät emotionaalisenä tukena vapaaehtoisen antama kannustus ja rohkaisu. Toivoa hänelle synnytti myös vapaaehtoiselta saamansa ystävyys ja se, että se jatkuisi vastaisuudessakin.

Vapaaehtoisen kanssa tukisuhteessa ollut kuntoutuja koki saaneensa vapaaehtoiselta emotionaalisen tuen myötä tukea arjessa elämiseen ja selviytymiseen. Kuntoutuja oli sitä mieltä, että vapaaehtoisen soittelu hänelle ja kuulumisten kysely tukevat häntä hänen arjessaan.

Yhteenvedon voidaan sanoa, että vapaaehtoinen tukee ja edistää autettavansa psyykkistä että sosiaalista toimintakykyä antamalla hänelle sosiaalisia ja psyykkisiä voimavaroja. Vapaaehtoinen antaa sosiaalisen suhteen, jonka myötä mahdollistuu sosiaalinen vuorovaikutus ja sosiaalisen tuen mahdollisuus. Sosiaalisen tuen saaminen merkitsee edelleen uusia henkisiä voimavaroja, tuottaa hyvää mieltä ja optimistisuutta sekä tuo helpotusta henkiseen olotilaan, mikä puolestaan lisää henkistä hyvinvointia ja lopulta päivittäistä arjessa jaksamista ja selviytymistä.

Haastattelun tuloksia tarkasteltaessa voidaan huomata, että saadut tulokset ovat hyvin samansuuntaisia muun muassa sosiaalisesta tuesta jo tutkitun ja kirjoitetun kanssa. Kuten työn teoreettisessa osassa käsiteltiin, Gothonin (1990, 11) mukaan sosiaalisen tuen antajat voivat auttaa yksilöä esimerkiksi juuri omien voimavarojensa käyttöön nostamisessa, jakaa tilanteen aiheuttamaa taakkaa henkisesti ja emotionaalisesti tai antaa palautetta ja hyödyllistä tietoa parantaen ongelmatilanteiden hahmottamista ja hallintaa. Opinnäytetyössäni haastateltavana olleelle kuntoutujalle vapaaehtoinen merkitsi ennen kaikkea henkisen ja emotionaalisen taakan jakajaa hänen sairautensa akuuttivaiheessa. Sairauden akuuttivaiheessa sosiaalisella tuella on osoitettu olevan rauhoittava ja turvallisuuden tunnetta lisäävä vaikutus. Sosiaalinen tuki myös vaikuttaa tällöin empaattista ilmapiiriä luoden ja synnyttää positiivista samaistumista. Lisäksi sosiaalisen tuen on

todettu vähentävän ahdistuneisuutta ja lievittävän stressiä. (Kumpusalo 1991, 20.) Sosiaalisen tuen tärkeä vaikutus erityisesti raskaissa, kuormittavissa elämäntilanteissa, kriiseissä sekä sairauksista toipumisessa on sosiaalisen tuen tutkimuksissa aiemmin tullut ilmi (Kumpusalo 1991, 19–20; Metteri & Haukka-Wacklin 2004, 55). Esimerkiksi Nutbeam (1986) jo käsitteen määrittelyssä tulkitsee sosiaalisen tuen avuksi, joka auttaa selviytymään negatiivisista elämäntapahtumista ja muista rasittavista elämäntilanteista (Kumpusalo 1991, 13).

Tässä kuntoutujan haastattelusta saadut tulokset vahvistavat aiemmin tutkitun perustalta luotua teoriaa. Lisäksi saatujen tulosten mukaan voidaan sanoa, että vapaaehtoistoiminnan avulla on mahdollista tukea päihdekuntoutujan kuntoutumista toimintakyvyn eri osa-alueiden tukemisen myötä. Edellä työn teoreettisessa osassa on tullut ilmi, että kuntoutumisen tukeminen on muun muassa juuri kuntoutujan toimintakyvyn vahvistamista ja arjessa tukemista. Toimintakyvyn palautuminen on kuntoutuksen keskeisimpiä tavoitteita ja kuntoutumisprosessiin kuuluva osaprosessi (Kuntoutusselonteko 2002, 3; Koskisu 2004, 72, 77; Järvikoski & Härkäpää 2011, 8, 14–16).

Vaikkakaan haastateltava itse ei kokenut olevansa enää kuntoutumassa päihdeongelmasta enkä lähtenyt vapaaehtoisen merkitystä hänen kuntoutumisessaan samalla tavoin selvittämään kuin kahdessa muussa haastattelussa, voidaan kuntoutumisesta viittaavia elementtejä tai osa-prosesseja nähdä tästäkin haastatteluaineistosta. Päihdeongelmasta kuntoutuminen ja toipuminen on nimittäin monesti useita vuosia tai jopa lopun elämää kattava prosessi, joka ei tarkoita vain itse riippuvuudesta vaan myös sen seurannaisvaikutuksista kuten syntyneistä sairauksista toipumista. Pääteettömyys ei vielä sinällään kerro toipumisesta. Lisäksi juuri päihdeongelmasta kuntoutuminen on Koskisuun (2004, 67) mukaan luonteeltaan kuntoutusorientoitunutta eli sairautta ei voida voittaa tai unohdtaa lopullisesti milloinkaan vaan kuntoutuminen on koko elämän mittainen prosessi, jossa sairauden uusiutumisen uhan kanssa opetellaan elämään. Kuntoutuminen voidaan nähdä sairauksien tai vajavuuksien kanssa elämään oppimisena ja tilanteen hyväksymisenä, tietyissä reunaehdoissa elämisenä parhaalla mahdollisella tavalla. Haastateltava itsekin painotti sitä, että niin kauan kuin hän elää, hän on alkoholisti.

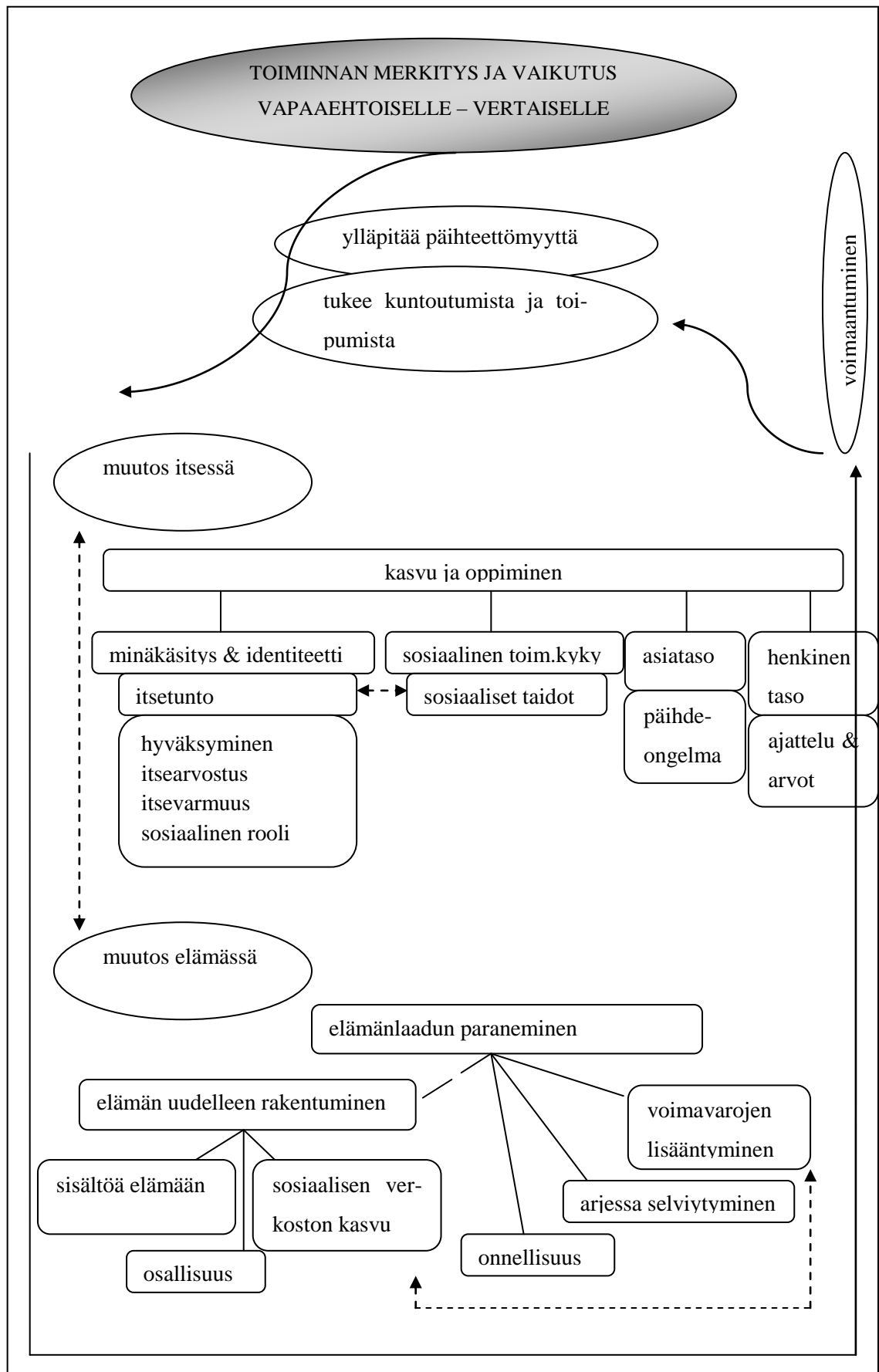
Kuntoutumisen näkökulmasta on merkittävää, että vapaaehtoinen merkitsi kuntoutujalle tukea toimintakykyyn ja muun muassa vahvisti hänen voimavarojaan, antoi toivoa, toi optimistisuutta ja kohensi mielialaa, opetti asioiden hyväksymistä ja antoi hyväksyntää.

Hyväksynnän voidaan päätellä parantavan minäkäsitystä ja edistävän siten kuntoutumisprosessia. Päihdekuntoutujan edistymisessä saattaa olla hyvin merkittävää jo yksistään se, että hän uskaltaa päästää muita ihmisiä lähelleen ja luottaa heihin.

## **6.2 Vertaistoiminnan merkitys toimijoille**

Tässä alaluvussa avataan opinnäytetyön toista tutkimuskysymystä koskevia tuloksia kahden vertaistoimijan näkökulmasta. Vapaaehtois- ja vertaistoiminta merkitsi itse toimijoina oleville kuntoutujille oleellista tukea kuntoutumiseen muuttamalla heidän elämänsä ja syvällisemmin heitä itseään. Tulokset on esitetty havainnollistavassa merkitysverkostokuviossa, joka on sijoitettu tulosten alkuun (kuvio 4). Tutkimustulokset kategorioittain avataan tuloksissa seuraavaksi tarkemmin. Ensinnä avataan sitä, mitä toimiminen on vapaaehtoisina - vertaisina olleille merkinnyt erityisesti heidän kuntoutumisen näkökulmasta. Samassa avataan tarkemmin, mitkä ovat ne piirteet vapaaehtoisena toimimisessa, jotka perustelevat toiminnan merkitystä kuntoutumisen tukena. Sen jälkeen, kolmantena käsitellään sitä, millä tavalla toiminta on toimijoiden kuntoutumista tukenut eli missä kuntoutumista kuvaavissa tekijöissä toiminnan vaikutus ja seuraukset toiminnassa mukana olevien kuntoutujien kohdalla näkyvät. Kuntoutumista ja kuntoutumisen tavallisesti sisällään pitämiä, sitä todentavia ja toisaalta sen edellyttämiä osatekijöitä on avattu edellä työn teoriaosuudessa.





KUVIO 4. Merkitysverkosto: Vertaistoimijoiden kokemukset toiminnan merkityksestä ja vaikutuksesta kuntoutumiselle.

## **Päihdeettömyyden kannustin ja kuntoutumisen tuki**

Molempien vertaisena että vapaaehtoisena toimivien aineistoissa nousi selkeästi esille vapaaehtoistoiminnan merkittävyys toimijoiden päihdeettömyydessä että kuntoutumisessa ja toipumisessa. Vapaaehtoistoiminta merkitsi kummallekin haastateltavalle päihdeettömyyttä ylläpitävää ja tukevaa tekijää, jopa päihdeettömän elämäntavan perustaa. Vapaaehtoistoiminnassa mukana oleminen kiinnittää toimijoita raittiiseen elämäntapaan ja motivoi heitä pysymään raittiina; vapaaehtoisena toimiminen antaa toimijoille syyn ja tarkoituksen raittiuteen.

Toiselle toimijoista oli tärkeää, että hän voi puhua raittiuden puolesta ja silloin hänen on tietenkin myös itse oltava sanojensa takana. Vapaaehtoisena oleminen, rooli toimijana, on itsessään päihdeettömyyteen motivoiva asia. Kokemus siitä, että on toisille luotettava henkilö, tukija ja esimerkki ja se, että voi auttaa toisia, antaa syytä raittiudelle ja tukee omaa raittiina pysymistä edelleen.

Haastatteluaineistoissa nousi vahvasti esille toimimisen tärkeä osuus laajemmin kuntoutumisessa ja toipumisessa. Vapaaehtois- ja vertaistoiminnan koettiin tukevan omaa kuntoutumista tai olevan merkittävä, lähtemätön osa sitä. Toinen toimijoista kuvasi kuntoutuvansa koko ajan samalla kun hän on toiminnassa mukana ja toiminnan tukevan hänen kuntoutumistaan. Toiselle haastateltavalle puolestaan toimimisella oli vielä suurempi merkitys. Haastateltava oli kokenut hänen toipumisensa perustuneen vertaistukeen ja vertaisena toimimiseen. Hän näki sen yhdeksi välttämättömäksi osaksi toipumista, asiaksi jonka on oltava läsnä koko ajan, ja jota ilman toipuminen hänestä ei onnistu.

Toiminnan merkitys omassa kuntoutumisessa liittyi vastavuoroisuuteen. Vapaaehtoisina -vertaisina toimivat kokivat toimimisen auttavan heitä itseään eteenpäin menemisessä ja kuntoutumisessa; toisten auttamisen ja tukemisen nähtiin auttavan ja tukevan myös itseä. Toinen vertaistoimijoista kuvasi asiaa seuraavasti:

*” Elikkä tää niin kun tää toiminta mitä mä tässä teen niin se tosiaan siis niin kun tukee sitä mun kuntoutusta, elikkä samalla kun mä voin auttaa kuntoutuun jotain muuta ni mä kuntoutun itekki.”*

Toimimisessa itseä tukevaksi nähtiin tarkemmin se, että toisia auttaessa tulee käsitel-  
leeksi samoja asioita ja ongelmia, jotka itseä voivat vaivata tai joita itsellä saattaa olla.  
Toisten neuvominen tai ratkaisujen pohtiminen yhdessä auttavat siten myös omien asi-  
oiden prosessoinnissa. Toimijat kertoivat asiasta näin:

*” – muitten asioitten pohtiminen niin on, kyllä ny sillain itteekin painaa.. semmoset  
ongelmat ja sit kun sä käsität..käsittelet niitä ja pohditaan selviytymistä yleensä tie-  
tyissä tilanteissa niin.. Ja semmonen.. ”*

*” – varsinkin sen jälkeen kun mä oon selittäny että esimerkiks näin sä voit toimia..  
ja näin.. niin.. mä oon huomannu että mähän voisin itekkin tehdä samalla lailla.. että  
miksen mä oo tehny tollai.. ”*

Lisäksi toinen toimijoista kertoi muiden auttamisen, muiden kanssa juttelun ja heidän  
kuuntelemisen, auttaneen häntä rauhoittumaan: pääsemään esimerkiksi paniikkikohta-  
uksesta ylitse. Hetkellisen avun lisäksi toimija kertoi toisten kanssa vuorovaikutuksessa  
olemisen ja tekemisen auttavan häntä unohtamaan omat murheensa aina päivän ajaksi.

Myös Vahtivaara (2011) on todennut kokemustiedon jakamisen ensiarvoisen tärkeäksi  
niin tukea tarvitsevalle kuin sen jakajallekin. Omien kokemusten kertominen voi avata  
tietoa jakavalle uusia näkökulmia asioiden tai tapahtumien uudelleen käsittelyn myötä.  
Tällöin voi olla kyseessä tietynlainen omaa elämää koskeva oppimiskokemus. (Vahti-  
vaara 2011, 22.)

Vertaistoimijoiden haastatteluaineiston perusteella oppiminen oli yksi toimintaan liitty-  
vä ja siinä kuntoutumista tukeva seikka. Oppiminen erityisesti päihdeongelmaa koskien  
oli yksi aineistosta noussut, toimijoihin itseensä liittyvää muutosta kuvaava kategoria.  
Yläkategoria oppiminen asiatasolla muodosti osaltaan pääluokan *kasvu ja oppiminen*.  
Toinen haastateltavista kertoi lyhyesti:

*”Elikkä tässä oppii ihan, ihan siis montaa eri asiaa, itte siinä samalla että..”*

Toisilta vertaisilta oppiminen, kokemuksiin perustuva tieto ja sen myötä tapahtuva muu-  
tos suhtautumisessa päihtheisiin ja omaan päihdeongelmaan, on yksi toimimiseen liittyvä  
tekijä, joka auttaa pysymään erossa päihtheistä ja helpottaa kuntoutumista. Toinen toimi-

joista kertoi vertaisena olemisen tukeneen hänen raitistumistaan, koska se oli laajentanut hänen kokonaiskäsitystään päihdeongelmasta. Haastateltava kertoi oppineensa ymmärtämään, mitä päihdeongelma ja sen lopettaminen todella tarkoittavat ja mitä raittiuden ylläpitäminen vaatii. Päihdeongelmasta toipuminen ei tarkoita vain sitä, että lopettaa päihteiden käyttämisen - raittiuden ylläpitäminen on oikeastaan haastavampaa. Haastateltava kertoi oppineensa raittiuden ylläpitämisestä sen, että vanhaa ei saa unohtaa niin, että negatiivisetkin käyttöön liittyvät asiat unohtuisivat. Lisäksi pitää tiedostaa että paluuta ei ole, ja että kohtuukäyttäjäksi ei voi toipua. Vertaisena toimiminen oli helpottanut toimijan kuntoutumista edesauttamalla hänen kohtuukäyttöä koskevien mielikuvien ja harhakuviensa rapistumista muun muassa sen kautta, että toimiessa kuulee ja näkee eläviä esimerkkejä, miten toisille harhaan menneille on käynyt.

Sen ohella että itsessään vapaaehtoistoiminta sekä rooli toimijana osoittautuivat raittiutta motivoiviksi tekijöiksi, pitää se haastatteluaineistojen mukaan sisällään motivaatiota synnyttäviä tai vahvistavia seikkoja. Toisen toimijan haastatteluaineiston perusteella toiminnassa mukana oleminen tukee toipumista sillä, että sen kautta saa paljon muistutusta pysyä itse edelleen erossa päihteistä. Toimiessaan näkee muita kuntoutujia, joilla on olleet samat ongelmat aikanaan ja jotka ovat nyt toipumisensa alussa. Heidän näkemisensä on muistutus negatiivisista asioista, siitä etteivät käyttöajat, saati niistä irtautuminen olleetkaan niin hyviä aikoja. Lisäksi haastateltava kertoi, että toimiessa ja varhaisemmassa toipumisen vaiheessa olevia nähdessä huomaa itse oman muutoksensa ja edistymisen. Oman muutoksen oivaltamisen voi tulkita motivoivan toimijaa vaalimaan omaa tilannettaan, sitä mihin asti hän on jo päässyt. Saavuttamaansa tilaa ei haluta enää romuttaa. Havio, Inkinen ja Partanen (2008) toteavat, että muutoksen toimeenpanovaiheessa kuntoutujan on merkityksellistä saada edistymisestään myönteistä palautetta. Kokemus onnistumisesta ylläpitää ja kannustaa muutosprosessin etenemistä myönteiseen suuntaan. (Havio ym. 2008, 49.) Onnistumisen ja pystyvyyden kokemukset vahvistavat tunnetta omasta arvosta ja vaikuttavat kuntoutujan itsetunnon kohenemiseen ja näin edelleen hänen minäkuvansa ja identiteettinsä kehittymiseen.

Toimiessaan vapaaehtoisena ja vertaisena haastateltavat ovat saaneet huomata, että he eivät ole yksin asiansa kanssa, mikä on helpottanut heitä itseään kuntoutumis- ja toipumisprosessissa. Vertaisena toimiminen on merkinnyt siis toimijoille vastavuoroista vertaistuen saamista, kokemustiedon jakamista myös heidän suuntaansa. Toinen haastateltavista korostaa yhtenä parhaimmista asioista toimimisessa juuri toisten kokemusten ja

tarinoiden kuulemista siitä, miten he ovat tilanteeseensa joutuneet. Kaikkiaan aineistoissa esille tulleilla kokemusten kuulemisella, vaihtamisella ja vertailulla voi tulkita olevan vaikutusta toimijoiden ymmärrykseen itseään ja menneisyyttään kohtaan, joka puolestaan vaikuttaa edelleen heidän itsensä hyväksymiseen. Itsensä hyväksyminen on osa itsetuntoa. Näin omien kokemusten ja elämänhistorian peilaaminen toisten tarinoihin ja menneisyyteen voi vaikuttaa vertaistoimijoissa itsessä tapahtuvaan muutokseen: identiteetin uudelleen rakentumiseen itsetunnon vahvistumisen muodossa. Tarinoiden kuulemisen voi olettaa olleen haastateltaville samaistumisen myötä myös lisää toivoa ja uskoa omaan toipumiseen ja selviytymiseen tuonut asia. Asioiden kohtaaminen, käsittely ja ymmärtäminen on tärkeä osa kuntoutumisprosessia. Kuntoutumiseksi ja toipumiseksi tarvitaan myös toivoa.

Myös Kuuskoski (2003) kirjoittaa MLL:n Lapsiperhe-projektin vertaisryhmistä saatujen kokemusten mukaan ryhmiin osallistumisen lisänneen ryhmäläisten itsetuntemusta. Huomiot siitä, että samanlaisia ongelmia on muillakin, helpottivat muun muassa huomomuuden ja häpeän tunteita. (Kuuskoski 2003, 36–37.) Kaisa Laurin (2004) tutkimuksen mukaan häpeä ja syyllisyys sekä itsensä kokeminen erilaisena, toisia huonompaa leimaavat mitä tavallisemmin päihdeongelmaisten huonoa itsetuntoa ja vaikeuttavat kuntoutumista (Koskisuus 2004, 87). Tästä syystä muun muassa häpeästä eroon pääseminen ja itsetunnon kohentuminen on olennaista päihderiippuvuudesta kärsineelle ja niiden voidaan nähdä kertovan jo tapahtuvasta kuntoutumisesta.

Kahden kuntoutujan vertaisena ja vapaaehtoisena olemista ja toimintaa koskeviksi merkityksenannoiksi nousivat haastatteluaineistoista elämäntapa, henkireikä, pelastus sekä työ. Enemmän tasa-arvoisena vertaisena toimivan haastateltavan, *Veikon* aineistossa nousi useasti esiin toiminnan merkitys hänelle elämäntapana, joka tukee häntä sekä toiminnan merkitys osana elämää, joka on ollut kokonaisuudessaan hänelle tärkeä. Toisin sanoin toiminta oli muodostunut kuntoutujalle tärkeäksi osaksi elämää.

Toinen vertaistoimijoista, *Markku*, joka toimi enemmän perinteisen vapaaehtoisen tavoin, koki vapaaehtoistoiminnan peruskurssin käymisen ja sen kautta toimintaan mukaan lähtemisen olleen hänelle viidenneksi paras asia koko elämässään - sitä ennen tulivat vain naimisiinmeno ja lasten syntymät. Kaikkiaan haastateltava koki kurssille lähtemisen ja sen myötä yhdistyksessä toimimisen olleen asia, joka pelasti hänet. Hän sai tarkoituksen elämälleen ja raittiina pysymiselle. Toimija kuvasi vapaaehtois- ja vertais-

toiminnan merkittävään hänelle myös henkireikää, sitä mitä häneltä oli puuttunut ja sitä, mitä hän oli koko elämänsä ajan hakenut. Henkireikä-kielikuvan kautta vapaaehtoistoiminnan voidaan tulkita tarkoittavan kuntoutujalle henkisen jaksamisen kannalta merkittävää asiaa, jollaista hän oli elämäänsä tarvinnut. Ennen kaikkea toimija kuitenkin käsitteli toimintaa antamalla sille merkityksen työnä, joka ei mielekkyytensä vuoksi kuitenkaan tuntunut työnteolta. Sininauhaliiton ja sen jäsenjärjestöjen työntekijöiden mukaan työ onkin asunnon jälkeen yksi tärkeimmistä syrjäytyneelle päihdeongelmaiselle toivoa tuottavista tekijöistä. Työ pitää ihmistä kiinni normaalissa elämässä sekä vaikuttaa yksilön kokemaan ihmisarvoon, omaan itsekunnioitukseen. Kysymys työstä on perimmäistään kysymys arjen mielekkästä sisällöstä. Koska raitistuneen kuntoutujan työllistyminen vaativille työmarkkinoille on vaikeaa, korostuu muun mielekkään tekemisen kuten vapaaehtoistoiminnan merkitys mahdollisuutena kiinnittyä johonkin sekä tehdä, oppia ja onnistua. (Lund 2006, 61–65.)

### **Muutos elämässä**

Tulokset toiminnan merkityksestä ja vaikutuksesta tarkemmin toimijoiden kuntoutumis- ja toipumisprosessiin on seuraavaksi jaettuna kahden yhdistävän kategorian alle, joita ovat muutos itsessä ja muutos elämässä. Yhdistävä kategoria muutos elämässä muodostui alemmista merkityskategorioista, pääluokista *elämän uudelleen rakentuminen* ja *elämänlaadun paraneminen*.

Haastatteluaineistojen perusteella vertaisena ja vapaaehtoisena toimiminen vaikutti kuntoutujiin muuttaen heidän elämäänsä. Toiminta merkitsi *elämän uudelleen rakentumista* tuoden toimijoiden elämään uutta sisältöä. Uusi sisältö tarkoitti toimijoille ensinnä mielekästä ja järkevää uutta tekemistä. Toiminta oli muuttanut heidän arjen sisältöään ja ajankäyttöään. Toinen vertaistoimija koki toiminnan tuoneen paitsi hänen hyvin mielekkääksi kokemaa tekemistä myös laajemmin mielekkyyttä ja tarkoitusta elämäänsä ja tarkoituksen pysyä raittiina. Toimija kertoi seuraavasti:

*”– – kun mulla on tää joka päivälle, viidelle päivälle viikossa nii pitää mua sillain niin kun kasassa että tota.. se vähentää mun juomista ja se antaa mulle jonkinlaisen tarkoituksen siihen..”*

*” Se mun mielestä niin kun pelasti mut sillai.. ja anto niin kun jonkinlaisen uuden sisällön tälle elämälle ettei mun tarvinnu niin kun jatkuvasti juopotella eikä muuta vaan mulla oli joku tarkoitus pysyä selvinpäin ja lähtee aamulla sitten..”*

Elämän uudelleen rakentumisen pääluokan muodostivat lisäksi yläluokat: osallisuus sekä sosiaalisen verkoston kasvu. Toinen toimijoista koki toimimisessa yhdeksi parhaimmista asioista hyvän yhdessäolon ja hauskan pitämisen. Yhdessäolon voi tulkita merkitsevän yhteisöllisyyttä, ja vapaaehtoistoiminnan synnyttävän yhteisöllisyyttä erilaisin yhteisin toiminnoin, joita haastateltava kertoi järjestävänsä. Yhteisöllisyys puolestaan synnyttää edelleen osallisuutta, toimijalle kokemusta jossakin mukana olemisesta ja johonkin kuulumisesta sekä mahdollisuudesta toteuttaa itseään. Hyvän yhdessäolon kokemuksen voi tulkita merkinneen myös syntyneitä luottamusta ja turvallisuuden tunnetta. Kuntoutustyössä vahva keskinäinen luottamus ja turvallisuuden tunne lisäävät osallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta (Haukka-Wacklin 1999, Metteri & Haukka-Wacklin 2004, 60 mukaan).

Vertaisena ja vapaaehtoisena oleminen vaikutti haastateltavina olleiden kuntoutujien elämän uudelleen rakentumiseen tuoden heille uusia ihmissuhteita eli kasvattaen heidän sosiaalista verkostoaan. Molemmat toimijat kokivat saaneensa toiminnan myötä uusia kavereita, myös sellaisia, joiden kanssa he ovat sittemmin olleet omalla vapaa-ajallaan. Toimijoista kuitenkin toinen painotti enemmän uusien ”hyvien ihmisten” kanssa tutuksi tulemistä ja kokikin tämän yhtenä parhaimmista toimimiseen kuuluneista asioista. Haastateltava kertoi saaneensa tutustua moneen ihmiseen, johon hän ei olisi uskonut muuten tulleensa tutustuneeksi.

Pääluokka *elämänlaadun paraneminen* muodostui yläluokista voimavarojen lisääntyminen, arjessa selviytyminen ja elämänlaadun paraneminen. Toimijat kokivat saaneensa toiminnan myötä voimavaroja muuhun arkeensa. Kysyttäessä toiminnan vaikutuksesta arkeen ja voimavaroihin toinen haastateltavista vastasi:

*” – – musta tuntuu että mun voimavarani on lisääntyny selviytyä..päivisistä.. erilaisista päivittäisistä toiminnoista. Vaikka mulla se paniikkihäiriö on mutta totaa.. tää toiminta on antanu mulle itsellekin voimaa selvitä paremmin näistä päivän eri hommista.”*

Toiminta tuki kuntoutujan arjessa selviytymistä esimerkiksi antamalla hänelle muuta ajateltavaa.

Toinen vertaisista vapaaehtoistoimijoista puolestaan kertoi muun lomassa, että toiminta ei ole hänen voimavarojaan ainakaan kuluttanut, päinvastoin. Voimavaroihin hän liitti kaverit, uusien kavereiden saamisen. Vahteran (1995) mukaan vertaistuki perustuu pitkälti vastavuoroisuuteen, ja tasa-arvoisessa suhteessa tuen antamiseen ja saamiseen liittyy myös tasapainopyrkimys. Näin auttaja ei joudu käyttämään voimavarojaan tuen saajan hyväksi ilman vastavuoroisuutta ja suhteet eivät yhtä todennäköisesti kuormita auttajaa. (Metteri & Haukka-Wacklin 2004, 60.) Lisäksi toimijan arjessa selviytymistä oli helpottanut hänen itsevarmuutensa ja toisaalta sosiaalisten taitojen vahvistuminen, jolloin hän pystyi hallitsemaan elämänsä paremmin.

Tutkimusaineiston perusteella vertaisena ja vapaaehtoisena toimiminen vaikutti toisen kuntoutujan elämänlaadun paranemiseen toiminnan synnytettyä hänessä paljon hyvää mieltä ja siten myös onnellisuutta. Mielihyvää, iloa ja onnellisuutta tuotti haastateltavalle toisten auttaminen. Auttamisen iloon liittyneet kokemukset voi tulkita merkinneen haastateltavalle myös onnistumisen kokemuksia. Vertaistukija kokee onnistumista nähdessään tuettavan mielen piristyvän ja uusien selviytymiskeinojen löytyvän (Lehtinen 2011, 62). Onnistumisen kokemukset puolestaan voidaan liittää myös toimijan itsetunnon kohenemiseen, mutta haastatteluaineiston perusteella toiminta vaikutti kuitenkin eniten suoraan toimijan mielialaan ja sitä kautta onnellisuuteen että koettuun elämänlaatuun. Auttamiseen liittynyt mielihyvän saaminen korostui haastateltavan haastatteluaineistoissa lukuisina ilmauksina, joista esimerkkinä seuraavat:

*” – – se on antanu mulle paljon. Se on kiva nähdä toi ettei mun tartte ku saada yks ihminen nauraan päivässä niin se riittää mulle.. ja kyllä mä yleensä ainakin yhden saan aina hymyileen..”*

*”Joo mä saan siitä hyvän mielen ja he saavat siitä hyvän mielen.”*

*”Kyllähän se mua onnellisemmaks tekee kun pystyy vaikuttaan joittenkin ihmisten elämään sillä lailla että saa niitten elämän paremmaks, tai pystyy jollain lailla auttaan niin.. totta kai se tekee itteki onnellisemmaks ja paljon, paljon.. kevyemmaks jaa.. ilosemmaks sen mielen että sinänsä.. sinänsä, kyllähän se vaikuttaa..”*



Kaiken kaikkiaan toimija koki vapaaehtois- ja vertaistoiminnan hänelle hyvin merkittävänä. Hän oli saanut toiminnasta itselleen hyvin paljon, mitä kuvasivat useat antamisena esille nousseet ilmaukset vertaistoimijan haastattelusta. Toiminnan annin merkityksen hän liitti haastatteluaineiston mukaan lähinnä muiden auttamiseen ja siitä saamaansa mielihyvään ja onnistumisen kokemuksiin.

*”– – toi on antanu mulle niin paljon ku.. vaan voi olla tää.. vapaaehtois ja vertaistukihomma.”*

*”Kyllä tää, tää on antanu todella paljon mulle.”*

*”– – se on kiva kun näkee että niitä rupee hymyilyttään, niitten päivä niin kun parane siitä.. – – joo se antaa mulle paljon.”*

### **Muutos itsessä**

Vapaaehtois- ja vertaistoiminnasta seurasi toimijoille myös sellaisia tekijöitä, jotka ilmentävät kasvu- ja oppimisprosessin kautta tapahtuneita muutoksia itsessä ihmisenä. Yhdistävä kategoria muutos itsessä muodostui kategoriasta, pääluokasta *kasvu ja oppiminen*. Kasvun ja oppimisen pääluokan luoneita yläluokkia olivat muutos sosiaalisessa toimintakyvyssä, muutos minäkäsityksessä ja identiteetissä, kasvu henkisellä tasolla ja oppiminen asiatasolla.

Yksi kasvun ja oppimisen kategorian muodostaneista kategorioista oli muutos sosiaalisessa toimintakyvyssä. Kummankin toimijan haastatteluaineiston perusteella heidän kykynsä olla muiden ihmisten kanssa oli toiminnan myötä parantunut huomattavasti ja he kertoivat tulevansa ihmisten kanssa nykyisin paremmin toimeen. Haastateltavat kertoivat heidän sosiaalisten taitojensa kehittyneen ihmisten kanssa jutellessa. Toimijat kertoivat luottamuksesta ja avoimuudesta, siitä että he pystyvät luottamaan toisiin ihmisiin ja uskaltavat jutella toisille ihmisille paremmin. Toiminta oli auttanut heitä varauksellisuudesta, sulkeutuneisuudesta ja valehtelemisestä poisoppimisessa. Lisäksi kaikki vertaistoimijoiden kertoma siitä, mitä he Sininauhassa tekevät, kertoi ylipäättään heidän muuttuneesta sosiaalisesta aktiivisuudesta.

Haastatteluaineistoissa sosiaalisten taitojen kehittymistä kuvasivat Lahden ja Pienimäen (2004) kirjoittamaan nojaten myös sellaiset toisen toimijan mainitsevat asiat kuten, että hän oli oppinut kieltäytymään ehdotuksista ja pyynnöistä ilman tekosyitä tai valehtelua ja hän osasi ottaa itsensäkin huomioon. Päihdekuntoutuksessa harjoiteltavia sosiaalisia taitoja ovat Lahden ja Pienimäen (2004, 143) mukaan muun muassa juuri jämäkkyys, päihteistä kieltäytyminen ja pyyntöjen torjuminen (Monti ym. 1989).

Uskalluksen kieltäytyä pyynnöistä ja itsensä huomioon ottamisen haastateltava itse kuvasi kuitenkin arjessa selviytymiseen vaikuttaneisiin asioihin. Haastateltavan kertomien ilmausten voi tulkita kuvaavan siis sekä hänen sosiaalisten taitojensa kehittymistä että samassa itsetunnon kohentumista, joka näkyy itsevarmuudessa käyttäen sosiaalisia taitoja arjessa. Lahden ja Pienimäen (2004, 142) mukaan psykososiaalisissa menetelmissä sosiaaliset taidot nähdään taidoiksi, joiden avulla voidaan selviytyä sosiaalisista tilanteista (Pienimäki 2001). Sosiaalista tilanteista selviytymisen voidaan luonnollisesti nähdä olevan osa arjessa selviytymistä.

Kuuskoski (2003) kirjoittaa, että vertaistukea voidaan tarkastella myös identiteettityön näkökulmasta. Olipa järjestöön hakeutumisen syynä elämänvaihe, ongelmatilanne, sairaus tai jokin muu asia, hakeutumalla samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien joukkoon, henkilö tietyllä tavalla tekee identiteettityötä, tiedostaen tai tiedostamattaan. Ihminen on saattanut menettää jotakin olennaista itsestään tai elämästään ja erilaisten vertaistoimintojen kautta hän etsii uutta minuutta. (Kuuskoski 2003, 37.)

Yhdeksi kasvua ja oppimista merkinneeksi kategoriaksi syntyi muutos minäkäsityksessä ja identiteetissä. Minäkäsityksen ja identiteetin muutos näkyi tutkimusaineistossa kuntoutujien itsetunnon vahvistumisessa eri tavoin, joista osa on jo edellä käsitellyiden tulosten yhteydessä mainittu. Kaikkiaan itsetunnon kautta identiteettiin vaikuttaviksi muutoksiksi toimijoiden kohdalla voitiin nähdä itsensä hyväksyminen, itsearvostus ja itsevarmuus, joihin toiminnalla oli ollut myönteistä vaikutusta.

Toinen toimijoista kertoi kokeneensa itsensä tarpeelliseksi ja tärkeäksi oltuaan mukana toiminnassa. Vastaavanlaisesti haastateltavista kuntoutujista toinen kertoi voineensa nähdä, että hänen on kannattanut olla mukana toiminnassa, toiminta ei ollut turhaa ja hänestä on ollut hyötyä ja apua muille; hän on saanut nähdä konkreettisesti auttaneis-

saan ihmisissä tapahtuneita muutoksia. Myös Vahtivaara (2011, 22) on aiemmin kirjoittanut, että tuen ja avun antamisen kautta ihminen voi kokea olevansa hyödyksi toisille ihmisille, mikä on kokemustiedon jakamisessa hyvin merkittävä elementti. Itsensä tärkeäksi, tarpeelliseksi ja hyödylliseksi kokemisen voi tulkita merkitsevän onnistumisen kokemuksia ja sitä, että ihminen näkee itsensä positiivisemmassa valossa, hänen itsearvostuksensa kasvaa, itsetuntonsa paranee ja minäkuva muuttuu myönteisemmäksi. Kokemus siitä, että on jollekin tarpeellinen, hyödyllinen, saati tärkeä, voi merkitä myös tarkoitusta omaan elämään että lisää voimia itsestä huolehtimiseen ja pähteettä elämiseen. Itsensä tarpeelliseksi kokemisen voi lisäksi tulkita kuvaavan kuntoutuksen sosiaalisissa rooleissa tapahtunutta muutosta, mikä on myös kuntoutumisen kannalta tärkeää.

Toiminnan vaikutus itsetuntoon tuli toisena esille itsensä hyväksymisenä ja lisäksi itsevarmuuden lisääntymisenä. Toinen toimijoista kertoi, että hän on ryhmissä olemisen myötä oppinut hyväksymään itsensä omana itsenään; hän on muun muassa päässyt eroon itsensä syyllistämisestä. Molempien toimijoiden haastatteluaineistoissa tuli esille se, etteivät he välitä muiden ihmisten ajatuksista tai mielipiteistä samalla tapaa kuin ennen. Näin ollen Sininauhan toiminnassa mukana olemisen voi tulkita kasvattaneen kuntoutujien ihmisarvoa ja itsevarmuutta olla ihmisiä siinä missä kaikki muutkin.

*” Enkä välitä siitä, esimerkiks.. muitten ihmisten.. mielipiteistä ja tollain, mitenkä mä toimin ja muuta.. nee saa ihan täysin pitää minua ihan vaikka minkälaisena deekuna että mä en tota välitä siitä enää yhtään mitään että se on muuttunu sil-lain..paljon nää käsitykset. Justiin sillä kun on nähny näitä erilaisia ihmiskohtaloita niin kyllä ne muuttunu on.”*

*”Kun ne jotai ehdottaa nii mä pystyn sanoo et ei – – se on mulle ihan sama mitä ne aattelee. Mä tiedän että se loppupeleis kääntyy mun voitoks.”*

Yksi itsessä tapahtunutta muutosta kuvaava kategoria syntyi kasvusta henkisellä tasolla. Henkisen kasvun yläkategorian muodostivat muutos ajattelutavoissa ja arvoissa, jotka toisen toimijan aineistoissa korostuivat hänessä itsessään tapahtuneissa muutoksissa ensinnä ja selvimpinä. Toimija kertoi toiminnan myötä hänen maailmankuvansa ja elämänkatsomuksensa muuttuneen varsin paljon – aivan erilaiseksi siitä, mitä se oli aiemmin hänellä ollut. Toimijan suhtautuminen asioihin ja asioiden käsittely olivat muuttuneet. Itseä ja muita koskevien käsitysten muuttuminen tarkoitti hänen kohdallaan sen

oppimista, että ihmisiä ja kohtaloita on paljon erilaisia ja silti jokaisella on ihmisarvonsa ja tehtävänsä tai tarkoituksensa elämässä. Hän itse ei ole sen parempi kuin muut, ihmisiä ei voi lokeroida, ihmiset ovat samanarvoisia, ja ennen kaikkea hän kuin kukaan muukaan ei ole korvaamaton.

Arvojen muuttumisesta puolestaan kertoivat toimijan mietteet siitä, että hänen elämänsä ei ole enää rahan ja tavaran keräämistä vaan hänelle riittää se, kunhan hän tulee toimeen. Rahan ja muun maallisen sijaan kuntoutuja oli alkanut arvostaa ystäviään ja hänelle rakkaita ihmisiä. He ja heidän terveytensä olivat hänelle nykyisin ensisijalla. Lisäksi toimija kertoi:

*”– – Tosiaan että.. kaikki ihmiset on samanarvoisia elikkä, elikkä sillain muuttunu, ennen mä pidin niin kun itseenikin hyväosasena kun mulla oli töitä mutta enää mä en sillai pidä että.. Mä pidän näitä mieluummin hyväosasina jolla ei oo töitä ja jokka on täällä..”*

Myös Ruisniemi (2006, 117) on päihderiippuvuudesta toipumista tutkineen väitöskirjansa tuloksissa todennut, että päihderiippuvuudesta toipuminen on elämänmuutos, johon liittyy elämäkatsomuksen ja elämän tarkoituksen uudelleenrakentamista.

Yhteenvedona voidaan todeta, että vapaaehtois- ja vertaistoiminta Pirkanmaan Sininauhassa tukee toiminnassa mukana olevien kuntoutujien kuntoutumis- ja toipumisprosesseja sekä suoraan heidän omien kokemustensa ja näkemystensä että haastatteluaineistoista pidemmälle tekemieni omien tulkintojeni perustalta. Mikä kuntoutumisen näkökulmasta on tärkeää, vapaaehtois-vertaistoiminta merkitsee kuntoutujille muutosta heidän elämässään rakentamalla runkoa ja sisältöä päihdeettömälle elämälle sekä kohentamalla heidän elämänlaatuaan. Lisäksi toiminta pitää sisällään aineksia ja piirteitä, joilla on vaikutuksia kuntoutujissa tapahtuvaan henkilökohtaiseen muutokseen aina heidän identiteetin uudelleen muotoutumiseen saakka. Toiminta vahvistaa kuntoutujien itsetuntoa erilaisin reitein ja voi vaikuttaa myös henkiseen kasvuun, ajattelutapojen ja arvojen muuttumiseen. Myös sosiaaliset taidot harjaantuvat samassa vuorovaikutuksen kautta toisten vertaisten kanssa ollessa. Toiminta tarjoaa mahdollisuuden oppimiseen toisilta vertaisilta – ehkä monipuolisemmin kuin ilman aktiivista vertaisuutta. Niin itseä kuin elämää ja arkea kannattelevilla muutoksilla on yhteys toisiinsa. Muuttuneet arvot, parempi itsetunto kuin sosiaalisten suhteiden sujuvuuskin voivat vaikuttaa koettuun elä-

mänlaatuun. Vastaavasti toimimisen synnyttämät onnistumisen kokemukset ja ilon aiheet sekä lisääntyvät ihmissuhteet kuin vaikka yhteenkuuluvuuden tunne tekevät hyvää rakentuvalla toimintakyvyllä, itsetunnolla ja identiteetillä.

Kuitenkin vertaistoimijoita koskevien tulosten luotettavuuden kannalta on tärkeää tuoda esille se, että tässä tutkimuksessa ei voida täysin osoittaa, että toimijoissa tapahtunut muutos olisi vain vapaaehtois- ja vertaistoiminnan ansiota. Vapaaehtoistoiminta on vaikea erottaa ja rajata oman vaikutuksensa alueeksi muusta kuntoutujan kontekstista, tässä tapauksessa Sininauhasta ja Sininauhassa muutoin tapahtuneesta kuntoutumisesta. Kuntoutujien tilanteessa tapahtunut muutos mitä todennäköisimmin kertoo myös heissä muuten tapahtuneesta kuntoutumisesta, muutoksista, jotka ovat heissä toiminnan aikana syntyneet. Esimerkiksi toisen toimijan haastatteluaineistosta melko vahvasti esille tullut muutos hänen elämänsä katsomuksessa on voinut tapahtua muutoinkin kuin juuri vapaaehtoistoiminnan ansiosta siitä hetkestä alkaen kun hän tuli Sininauhaan.

Aiemmin opinnäytetyössä haastateltavien kuvauksessa tuli esille, että kaksi haastattelemaani vertaistoimijaa, Markku ja Veikko olivat kuntoutumisessaan eri vaiheissa. Haastatteluhetkeen mennessä Veikko oli ollut päihteettä kaksi – kolme vuotta ja Markku alle vuoden. Sama ero oli huomattavissa myös vertaistoimijoiden haastatteluaineistoista. Kuntoutumisprosessissaan alussa olleelle Markulle vertaistoiminnalla oli laajempi merkitys kuin kuntoutumisessaan jo pidemmällä olleelle Veikolle. Myös toiminnan merkitykset painottuivat haastateltavilla eri tavoin vaikka molemmat näkivät toiminnan tukevan heidän raittiuttaan että kuntoutumistaan. Markulle vapaaehtoisena toimiminen merkitsi enemmän asiaa, joka vähensi ja piti kurissa hänen alkoholin käyttöönsä sekä auttoi rakentamaan ja saavuttamaan päihteetöntä elämäntapaa. Sen sijaan Veikolle vertaisena oleminen ja vertaistoiminta merkitsi asiaa, joka piti häntä varmemmin kiinni jo hänen täysin päihteettömässä elämässään. Vertaistoiminta ennaltaehkäisi hänen retkahtamistaan ja auttoi arvostamaan toipumista ja saavuttamaansa elämäntilannetta. Markulle toiminta oli paraikaa hyvin tärkeässä roolissa, Veikko puolestaan näki vertaistuellalla ja vertaistoiminnalla olleen hänen elämässään merkitys, joka oli saattanut hänet tähän päivään saakka ja johon hänen toipumisensa oli perustunut. Haastatteluhetkeen mennessä Veikon elämään oli ehtinyt kehittyä jo muitakin päihteettömyyttä tukevia tekijöitä kuten Sininauhan ulkopuolinen työpaikka.

Vastavuoroinen vertaistuki ja erityisesti kokemustieto päihdeettömyyden ylläpitämiseksi, eli päihdeettömyydestä oppiminen kuntoutumista ja toipumista tukevana tekijänä toiminnassa korostui Veikon kohdalla. Eroten Veikon kokemuksista, Markku korosti toiminnan merkityksellisyydessä toisten kokemusten ja tarinoiden kuulemista, lisäksi auttamista ja siihen liittynyttä auttamisen iloa, toiminnan mielekkyyttä sekä toiminnan luomaa yhteisöllisyyttä. Vaikka kummallekin vertaistoimijoista toiminta oli merkinnyt elämänsisällön löytymistä, vapaaehtois- ja vertaistoiminnan merkitys tekemisen paikkana ja tarkoituksen synnyttäjänä omaan elämään painottui aivan eri tavalla kuntoutumisessaan varhaisemmassa vaiheessa olleen Markun merkityksenannoissa. Myös toiminnan mukanaan tuoma muutos ajattelumaailmassa ja arvoissa tuli esille vain Markun ilmaisemissa näkemyksissä.

Esimerkiksi Spaniol (2000) kuntoutumisvaiheittain kuntoutumista tukevia tekijöitä selvittävästä tutkimuksestaan sekä Lund (2006, 64–65) Sininauhaliiton sisäisestä tutkimuksesta ovat todenneet, että tyydyttävä työ eli palkka- tai vapaaehtoistyö tai muu mielekäs toiminta tai rooli, joka tarjoaa mahdollisuuden kokea itsensä hyödylliseksi, tukevat yksilöllistä kuntoutumista. Spaniolin tutkimuksen mukaan vapaaehtoistyö on erityisesti kuntoutumisprosessin keskivaiheessa ja loppupuolella kuntoutumista tukeva asia. Mahdollisuus toisten auttamiseen kuntoutumista tukevana korostuu kuntoutumisprosessin loppuvaiheessa ja vuorovaikutus- ja ihmissuhdetaitojen oppiminen sekä aidon, tasa-veroisen yhteyden kokeminen vertaisiin ja muihin ihmisiin että sairautta koskeva tieto ja käsitykset ovat tärkeitä kuntoutumista tukevia tekijöitä etenkin kuntoutumisen alkupuolella ja keskivaiheessa. Merkityksen ja tarkoituksen kokeminen elämälle on kuntoutumista tukeva asia koko prosessin ajan lukuun ottamatta vielä sairauden ja kuntoutumisen välillä alkukuopissa painimisen vaihetta. (Koskisuus 2004, 80–83 mukaan.) Vertaistuki on todettu toimivaksi kuntoutuksen keinoksi kuntoutumisen alkuvaiheesta alkaen, mutta prosessin alussa vertaistuki voi olla pikemminkin roolimalleille altistamista kuin omaa aktiivista toimintaa (Koskisuus 2004, 74). Kuntoutumisprosessin alkaessa, vielä pitkälti sairauden saartamana eläessä kuntoutumista tukeviksi on todettu muun muassa välittäväksi, rohkaisevaksi ja toiveikkaaksi koettu toinen ihminen, itsetunnon ja itsearvostuksen rakentuminen toiminnan ja onnistumisten kautta ja oireiden hallinnan ja ymmärryksen opettelu. Kuntoutumisen alku ja keskivaiheessa kuntoutujan omaa hyväksymisen prosessia helpottaa vähintään yhden muun ihmisen hyväksyntä (Koskisuus 2004, 80, Spaniol 2000 mukaan).

Aiemmista tutkimuksista sanottakoon, että esimerkiksi Knuuti (2007, 181, 184–186) on todennut sosiaaliset verkostot, perhesuhteiden ohella erityisesti juuri vertaisryhmät, sosiaaliset taidot, arvojen ja asenteiden muutoksen, muuttuneen suhteen päihteisiin ja mi-näkuvan muutoksen merkityksellisinä kuntoutumista tukevinä tekijöinä.

## 7 PÄIHDEKUNTOUTUJIEEN AJATUKSIA TOIMINNAN KEHITTÄMISESTÄ PIRKANMAAN SININAUHASSA

Yksi opinnäytetyöni tutkimuskysymyksistä käsittelee vapaaehtoistoiminnan kehittämistä yhdistyksessä. Kysyin haastateltavilta toiminnan kehittämiseen vastaavia asioita kuten mitä ideoita tai toiveita heillä oli toiminnan kehittämistä kohtaan, millainen on halukkuus ja tarve vapaaehtoistoimintaa ja esimerkiksi useampien vapaaehtois- ja vertais-toimijoiden saamista kohtaan heidän näkemyksensä mukaan, mitä uudet toimijat voisivat tehdä, mitä kaivataan ja millainen on hyvä vapaaehtoinen sekä mitä haasteellista toimimisessa tai toiminnan kehittämisessä yhdistyksessä on. Kuntoutujan haastattelusta eroten kysyin toimijoilta lisäksi millaista toimiminen Sininauhassa on heidän mielestään ollut. Alla toiminnan kehittämistä koskevat tulokset esitellään haastatelluiden mukaan niin, että kahden toimijan esittämät ajatukset kerrotaan rinnan ja kuntoutujan erikseen. Ensin kerron vapaaehtoisen kanssa tukisuhteessa olleen kuntoutujan ajatuksista.

### 7.1 Kuntoutujan kehittämisajatuksia

Kuntoutujan näkökulmasta vapaaehtoistyöntekijöitä, varsinkin virikeohjaajia, kaivattaisiin lisää toimiyksikköön, jossa hän asuu. Kuntoutuja oli melko varma, että kaikki muutkin asiakkaat asumisyksikössä ovat samaa mieltä viriketoiminnan lisäämisestä ja uskoi, että vapaaehtoiisiin yleensä suhtauduttaisiin positiivisesti. Toiminnalla ei haastateltavan mukaan ole merkitystä, kunhan se liittyisi virkistykseen jollain lailla, ja olisi sellaista, että siihen innostuisivat kaikki.

Haastateltava kertoi, että hänen tultuaan asukkaaksi, yksikössä toimi vielä virikeohjaaja, joka järjesti monenlaista mukavaa tekemistä ja lähes kaikki sen hetkisistä asukkaista kyseisessä kerroksessa osallistuivat hänen järjestämäänsä toimintaan. Nyt viriketoiminnan vetäjää ei enää ole ja haastateltava on kaivannut viriketoimintaa ohjaajan lähdettyä.

*”Siel oli semmonen virkistys-Matti, jolla kävi homma.. Se keksi kaaikennäköstä, kaikkee mahollista ja sen kanssa osallistuttiin moniin, moniin kaikkiin.. kaikkiin hommiin, mutta kaikki lässähti sitte. Jostain syystä.. kaikki lässähti siihen omalle paikalleen nojatuoliin ja naama telkkaria kohdin ja ei ilmekään värähtäny ku pelkkää telkkaria katto..jokku pelas biljartia siinä sitte ja..”*



Haastateltava ei osannut sanoa, miksi näin kävi. Kun viriketoimintaa ei enää ollut, hän otti käyttöön oman tietokoneensa ja on kuluttanut aikaa internetissä. Silti hän kokee, ettei hallitse vielä ollenkaan tietokoneen käyttöä. Yksi vapaaehtoisen tarve voisi olla siten esimerkiksi juuri atk-opettajana toimiminen halukkaille asukkaille.

Tukea ja apua saaneen haastateltavan mielestä hyvä vapaaehtoinen olisi sanavalmis ja viriketoimintainen henkilö, jolla on riittävästi mielikuvitusta monenlaisen toiminnan keksimiseen. Kysyessäni ihannevapaaehtoisesta lisäsi haastateltava, että vapaaehtoinen olisi vapaa ihminen, jolla ei jää sormi suuhun kun hän alkaa puhua. Vapaaehtoisen on tiedettävä mistä puhuu ja voitava puhua häpeilemättä. Toisin sanoen ihannevapaaehtoinen oli haastateltavan mielestä ihminen, joka on avoin.

Kuntoutuja ei nähnyt merkitystä sillä onko vapaaehtoinen niin sanottu perinteinen vapaaehtoinen vai vapaaehtoinen, jolla on myös omaa kokemusta päihdeongelmasta, toisin sanoen vertainen. Vapaaehtoisen ei haastateltavan mielestä tarvitse olla vertainen, mutta hän saa olla, kunhan hän on päässyt jo omista ongelmistaan eroon. Haastateltava muotoili asian näin: *”Mä haluaisin jutella kenen kanssa vaan, paitsi, en, känniläisten enkä minkää riehujien, räyhääjien, ni en, en ollenka.”* Toisaalta hänen mielestään oli tärkeää, että vapaaehtoinen tietää asiasta mistä puhuu, vaikkei hän omaa kokemusta juuri päihdeongelmasta omaisikaan. Tärkeintä hänestä oli, että vapaaehtoinen ottaa osaa yhteiseen juttuhetkeen ja on niin sanotusti mukana asiassa ja ymmärtää.

Kysyessäni haastateltavalta myös hänen oman vapaaehtoisensa kaltaisten oma-ystävä tai tukihenkilö-tyyppisen vapaaehtoisten tarpeesta kyseisessä toimiyksikössä, tuli hänelle mieleen välittömästi toimiyksikön naiset, jotka voisivat vapaaehtoisesta kaverista pitää. Haastateltava kertoi, että naisia on asumisyksikössä huomattavasti vähemmän kuin miehiä ja sukupuolijakauma ei ole sopusoinnussa lainkaan. Naiset kaipaavat juttuseuraa hänen mielestään ylipäättään enemmän, ja erityisesti naisten kesken.

Haastateltavan mielestä olisi kaikkiaan todella hieno asia, kun vapaaehtoistoimintaa saataisiin kehitettyä toimintayksikössä ja hän uskoi, että toiminta voisi ajan kanssa tuottaa tulosta.

## 7.2 Vertaistoimijoiden kehittämisajatuksia

Vapaaehtois- ja vertaistoimijoita toivoi toimintayksikkönsä kovasti lisää myös toinen haastateltavana olleista toimijoista. Hän toivoi, että vapaaehtoisia saataisiin koulutettua lisää ja kyseiseen toimintayksikköön saataisiin laaja kymmenen, kahdenkymmenen hengen kokoinen vapaaehtois- ja vertaistukihenkilöstö. Haastateltava näki, että yksikön päiväkeskuskävijät voisivat haluta lisää vapaaehtoisia, ja toisaalta hänelle oli syntynyt kuva, että monet kävijöistä ja asukkaista haluavat vapaaehtoisiksi itse. Kun henkilöstöä olisi riittävästi, saisivat vapaaehtoiset ja vertaistukijat myös keskenään koottua ryhmän ja järjestettyä kuukausittaisia kokouksia, joissa he toimijoina voisivat purkaa kuulumisiinsa ja murheitaan luottamuksellisesti.

Haastateltavan mukaan toimintayksikössä voitaisiin kaivata vapaaehtoisia sekä toiminnan järjestäjiksi että kavereiksi, jotka kuuntelevat ja keskustelevat. Haluttua toimintaa voisi hänen mukaansa olla esimerkiksi peli hetket, makkaranpaistoillat, musiikki-illat ja matkat. Toinen toimijoista ei osannut sanoa millaista toimintaa tai tukea vapaaehtois- ja vertaistoiminnan kautta kaivattaisiin lisää tai millainen olisi mielekästä ja toimivaa toimintayksikössä, jossa hän toimii. Hänen mielestään yhdistyksessä olisi hyvä saada toimimaan ne toimintamahdollisuudet, joita jo on, saada ihmiset osallistumaan ensiin niihin.

Suurimmaksi ongelmaksi yhdistyksen vapaaehtois- ja vertaistoiminnan järjestämisessä ja kehittämisessä osoittautuikin toisen toimijan haastatteluaineiston mukaan asukkaiden kielteisyys ja kielteinen kanta yhteisiä toimintamahdollisuuksia kohtaan. Vaikka päihdekuntoutujien kielteisyyden nosti esille vain toinen haastatelluista toimijoista, nousi se esille hänen haastattelussaan vahvasti ja useassa yhteydessä, esimerkiksi:

*”En määhän tiä kun se on juuri se.. niinkun yleensä päihdeongelmaisella niin sillä on hirmu kielteinen se asenne..”*

*”- -Nii kaikkiin on aina se kielteinen kanta. Että siihen kun keksis jonku..”*

*”Ja se on ihan varmaan muuallakin toi noin, se.. aika kielteinen kanta..”*

Haastateltava näki kokemuksiansa perusteella esimerkiksi keskusteluryhmän järjestämisen kyseisessä toimintayksikössä haasteelliseksi tai jopa mahdottomaksi.

*”- - että jos alat puhuun sitte niinku sillai että.. että nyt perustetaan.. tai niinkun se ryhmän perustaminen, että tehtäs oikeen ryhmä ryhmä.. Sillain, niin, heti kielteinen kanta, että ei tommosta. Siis.. niinku näillä asukkailla.”*

Haastateltavan kokeman ja kertoman mukaan kuitenkin keino saada toiminta onnistumaan on ruuanlaiton tyyppinen toiminta, jossa kynnys osallistumiseen on matala ja ihmiset saadaan huomaamattaan myös puhumaan. Sen sijaan kellonajan, aiheen tai nimen antaminen tapaamisille tai toiminnalle, pienikin vivahde pakonomaisuudesta synnyttää haastateltavan mukaan ihmisille kielteisen kannan, ja paikalle ei saavu yksikään.

Toiseksi ongelmaksi hänen toimintayksikössä olemassa oleviin mahdollisuuksiin osallistumisessa haastateltava mainitsi sen, että toiminta on järjestetty virastoaikana silloin kun monet asukkaista ovat töissä tai työtoiminnassa. Toimintaa tarvittaisiin hänen mielestään illoille ja viikonlopuille. Haastateltava kertoo:

*”Täällähän on kaikki virastoaikana.. Yritätte saada meitä töihi, sit ku me mennään töihin niin me ollaan aina yksi – – Viikonloppuna ne ja iltasin ne ratkeemiset tapahtuu.”*

Haastatelluiden toimijoiden vapaaehtois- ja vertaistoiminnan kehittämistä koskevissa ajatuksissa nousi yhtenevänsä esille se, että Sininauhan eri toimintayksiköiden välistä yhteistoimintaa voisi kehittää enemmän. Haastateltavat miettivät esimerkiksi yhteisiä vierailupäiviä ja saunailtoja toimintayksiköiden välille. Vastavuoroisiin vierailupäiviin voisi kuulua myös esimerkiksi yhteisiä pelejä ja muuta järjestettyä ohjelmaa. Näin yhdistyksen asiakkaita saataisiin myös liikkumaan. Toisen haastateltavan ajatuksiin kuului myös idea siitä, että vapaaehtoiset toimisivat yli toimintayksiköiden rajojen:

*”..ainakin että tänne kun ne vapaaehtoiset tulis tota.. muista yksiköistä niin se olis.. tai mä meen sinne johonkin toiseen.. niin se olis ihan eri kato että kun tässä me ollaan 24/7 yhteydessä, niin sillonhan sä et voi olla muutaku vertaisapuna, kaverina ja..”*

Puolestaan toisen toimijan haastattelusta nousi ilmi vahvasti ajatus yhteistyön ja yhteistoiminnan monipuolisesta kehittämisestä myös eri järjestöjen ja toimijatahojen kuten esimerkiksi Marttojen ja Lions Clubin kanssa. Haastateltava kertoi, että jonkin verran toimintaa Martat ja Sininauha ovat yhdessä järjestäneetkin, mutta hänen toiveenaan olisi kehittää yhteistyötä lisää niin, että järjestöt ja yhdistykset voisivat tulla pitämään toimintaa Sininauhaan enemmän. Toisaalta järjestöt voisivat pitää myös yhteisiä kokouksia ja kehitellä yhdessä vapaaehtoistoimintaa tietyn kunnan alueella tai järjestää yhdessä

jokin tapahtuma. Toisena haastateltava toivoi, että muilta järjestöiltä ja yhdistyksiltä voitaisiin saada avustusta toimintaan myös rahoituksen muodossa - retkiä, teatterimatkoja tai muuta vastaavaa varten.

Haastateltavan mukaan toimintaa pitäisi kehittää enemmän myös sellaiseen suuntaan, että Sininauhasta lähtisi vapaaehtoisia toimimaan Sininauhan ulkopuolelle. Vapaaehtoiset voisivat esimerkiksi lähteä vanhuksille ulkoiluseuraksi, avuksi kauppareissuille ja siivoukseen sekä jutteluseuraksi. Tässäkin kohtaa yhteistyötä voitaisiin tehdä muiden vapaaehtois- tai hyväntekeväisyysjärjestöjen kanssa.

Yksi toimijan ajatuksista oli, että kyseisessäkin toimintayksikössä voisi pitää avoimien ovien päiviä, jotta ihmiset pääsisivät tutustumaan, millainen paikka Sininauha oikeastaan on ja näin heidän ehkä negatiiviset ennakkokäsitykset voisivat muuttua. Kunnianhimoiseksi tavoitteekseen ja haaveekseen haastateltava kertoi, että hän saisi järjestettyä toimiyksikköön ison kokoperheen tapahtuman.

Molemmat toimijat olivat kokeneet yhteisen ruuanlaiton päiväkeskuksissa toimivaksi tavaksi järjestää asukkaille tai päiväkeskuskävijöille yhteistä toimintaa. Kummatkin toimijoista olivat laittaneet toiminnan alulle itse mutta kertoivat, että nykyään vastuuta jaetaan myös muiden kesken niin, etteivät he ole aina itse vetäjinä. Toinen haastateltavista kertoi, että vastuuta pyritään jakamaan tarkoituksella muiden kesken, niin ettei toiminnassa olisikaan tiettyä vetäjää vaan kaikki osallistuisivat siihen ja toiminta olisi yhteisöllistä. Vastuun kierrättäminen opettaa haastateltavan mukaan muun muassa omaaloitteisuutta. Yhteinen ruuanlaitto viikonloppuisin tai kerran viikossa pidettävä kokikerho merkitsi kummankin haastateltavan mukaan keskustelun synnyttäjää ja sen mahdollistajaa. Ruuanlaiton suunnittelu toimii keskustelua synnyttävänä aiheena jo pitkin viikkoa sekä ruokaa laittaessa ihmiset tulevat huomaamattaan puhuneeksi, sellaisiakin asioita, joista heidän olisi vaikea muuten puhua. Ruokaa laittaessaan asukkaat juttelevat asioista, joita vertaisryhmissäkin puhutaan. Toinen haastateltavista korosti tärkeänä sen, että ruuanlaitto ja sen ohessa puhuminen ei onnistuisi mikäli sanottaisiin, että tehdään ruokaa ja puhutaan jostakin valmiiksi annetusta aiheesta. Ruuanlaiton toimiva salaisuus piilee juuri siinä, että toiminta ja sen ohessa puhuminen on luontevaa.

Kysyttäessä toiselta toimijoista, mistä taidoista tai luonteenpiirteistä vapaaehtois- ja vertaistoiminnassa on hyötyä, mainitsi hän huumorintajun, kuuntelemisen taidon sekä sen että osaa saada ihmisen avautumaan. Haastateltava oli kokenut kohdallaan erityi-

sesti huumorin auttaneen monessa tilanteessa. Hienovarainen johdattelu ja rentouttamisen taito puolestaan olivat hänelle keinoja saada toinen ihminen puhumaan.

Kysyessäni toiselta toimijalta vapaaehtoisen ja vertaisen erosta, oli hän samaa mieltä kuin haastattelemani kuntoutuja, että vapaaehtoisella ei tarvitse itsellä olla välttämättä omaa kokemusta päihdeongelmasta. Monta kertaa voi olla hyväkin, että on henkilö, jolla ei ole omakohtaista kokemusta. Haastateltava kokee, että tällainen lähtökohta vapauttaa itseä ja voi saada tuntemaan itsensä merkitykselliseksi, kun vapaaehtoinen on kiinnostunut kuuntelemaan, mitä päihdeiden käyttö tai päihdeongelma oikeasti tarkoittaa. Toisaalta haastateltava kertoo myös, että monet päihdeidenkäyttäjistä ovat kielteisiä vastaamaan tai puhumaan sellaisille, joiden he eivät usko tietävän asiasta ilman omakohtaista kokemusta. Toimija näki kuitenkin hyväksi, että yhdistyksessä olisi kummankin tyyppisiä toimijoita ja uskoi, että niin sanotut perinteiset vapaaehtoiset voisivat avata rajoja tietyllä tapaa.

Toinen toimijoista kertoi, että vapaaehtoistoiminta pitäisi hänen mielestään saada kaikkien saataville, koska hän on itse kokenut saaneensa apua vapaaehtois- ja vertaistoiminnasta ja kokenut sen itselleen hyvin tärkeäksi. Hän uskoi, että kun toiminta saataisiin organisoitua, tuottaisi se ajan kanssa varmasti lisää hyvää tulostakin. Myös toinen toimijoista näki vapaaehtoistoiminnan todella tärkeäksi yhdistyksessä. Hänelle toiminta oli ollut rikas kokemus, joka oli muuttanut häntä paljon. Vapaaehtois- ja vertaistoiminnan peruskurssi nähtiin hyväksi keinoksi saada uusia ihmisiä innostumaan toiminnasta.

Kumpikin haastattelemistani vertaistoimijoista oli kokenut Sininauhassa toimimisen mielekkääksi ja helpoksi. Yhteistyön ja kommunikaation niin yksiköiden ohjaajien kuin yhdistyksen vapaaehtoistoiminnan koordinaattorin kanssa koettiin sujuvan hyvin. Toimijat kokivat, että heidät oli otettu oikein hyvin vastaan vapaaehtoisina, heitä kannustettiin ja tuettiin, heidän ehdotuksiaan kuultiin tai asioita suunniteltiin yhdessä. Toinen vertaistoimijoista kertoikin, että parasta toiminnassa oli toisaalta juuri se, että vapaaehtoistoiminta oli yhdistyksessä vasta alkutekijöissä, jolloin hän oli saanut kehitellä toimintaa hyvin omatoimisesti. Toimijat kertoivat saaneensa toiminnastaan vain positiivista palautetta. Käymästään vapaaehtoistoiminnan peruskurssista yhdistyksessä vertaistoimijat kokivat saaneensa alkuun hyvän kuvan siitä, mitä toiminta pitää sisällään sekä työkaluja itse toimimiseen. Toimijat luottivat siihen, että apua ja neuvoja koordinaattorilta ja muilta työntekijöiltä on tarvittaessa saatavissa. Toimijat pystyivät erottamaan paikkansa ammattityöntekijöiden roolista, eikä toimintaa oltu koettu liian raskaana tai ahdistavana. Toinen toimijoista kuvasi asiaa niin, että hän ei ole vapaaehtoisena lopulta

kenellekään vastuussa. Hieman epävarma toinen toimijoista kuitenkin tuntui olevan roolinsa selkeydestä. Myöskin epäröiviä tai ristiriitaisia olivat toimijoiden ajatukset siitä, onko toimintaa ollut riittävästi heidän ryhdyttyään vapaaehtoisiksi. Pääasiassa toimintaa koettiin olevan riittävästi vaikka hyvin yksitoikkoisiakin ja tyhjiä päiviä päiväkeskuksissa oli ollut.

Erityisiä virkistyspäiviä vapaaehtoiset eivät kertoneet kaipaavansa sillä toimintaa ei koettu niin raskaaksi – päinvastoin toiminta itsessään koettiin virkistävänä. Pieniä negatiivisia toiminnassa kohdattuja asioita olivat vertaistukeen kohdistuvat väärät odotukset sekä vertaistukijan roolin liukuminen Sininauhan kontekstin ulkopuolelle ja omalle vapaa-ajalle. Taloudellisen tuen kysely sekä vertaistukijan statuksessa kulkeminen myös vapaa-ajalla ja tuntemattomienkin keskuudessa oli koettu jokseenkin rasittavana asiana.

Seuraavaksi esitetään kehittämisideat, -ehdotukset ja toiveet koottuna taulukossa 2.

TAULUKKO 2. Kooste toiminnan kehittämistä koskevista ajatuksista.

Kehittämisehdotukset, -ideat ja toiveet:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- lisää vapaaehtoisia</li> <li>- lisää virikeohjaajia</li> <li>- lisää virike- /virkistystoimintaa</li> <li>- atk-opetusta</li> <li>- enemmän yhteistoimintaa yksiköiden välille</li> <li>- vapaaehtoisten liikkuvuus yhdistyksessä</li> <li>- Sininauhasta vapaaehtoisia yhdistyksen ulkopuolelle, esim. vanhusten auttaminen</li> <li>- yhteistyön kehittäminen eri järjestöjen ja yhdistysten kesken</li> <li>- yhteiset kokoontumiset yhdistyksen vapaaehtoisille ja vertaisille, ”vapaaehtois- ja vertaistoimijoiden vertaistukiryhmä”</li> <li>- avoimien ovien päivät</li> <li>- koko perheen tapahtuma</li> </ul>
Haasteet:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- vapaaehtoistoiminta kaikkien saataville</li> <li>- ihmisten innostaminen, kielteisyyden muuttaminen</li> <li>- toimintaa illoille ja viikonlopulle</li> <li>- päihdekuntoutujanaisten huomioiminen vapaaehtois- ja vertaistoiminnan kautta</li> </ul>

## 8 YHTEENVETOA JA JOHTOPÄÄTÖKSIÄ

Opinnäytetyöni kohdistui tutkimaan Pirkanmaan Sininauha ry:n vapaaehtoistoimintaa. Opinnäytetyön empiirisessä osassa tutkin kolmen päihdekuntoutujan avulla vapaaehtoistoiminnan merkitystä kuntoutumisen tukena ja lisäksi sitä kuinka yhdistys voisi heidän mukaansa kehittää vapaaehtois- ja vertaistoimintaa eli millaisena vapaaehtoistoiminnan suunta yhdistyksessä tulevaisuudessa näyttäytyy. Työssäni oli kaksi vastakkaisista näkökulmaa: vapaaehtoisen tukihenkilön ”tuettavana” olleen kuntoutujan näkökulma sekä näkökulma kahdelta Sininauhan vertaistojilta, jotka olivat itse vielä kuntoutujia. Opinnäytetyön tulosten pohjalta työelämätahto saa vahvistusta vapaaehtois- ja vertaistoimintansa kannattavuudelle ja vapaaehtois- ja vertaistoiminnan toimintamallia voidaan edelleen kehittää. Lisäksi työn perustalta Pirkanmaan Sininauhan ammattityöntekijät voivat ottaa vapaaehtoisten ja vapaaehtoistoiminnan tarjoamat merkitykset ja mahdollisuudet aiempaa vahvemmin huomioon kuntoutumista tukevia tekijöitä etsiessään ja suunnitellessaan.

Pirkanmaan Sininauhassa toimivalle kahdelle vertaistojalle toiminta merkitsi päihde- ja riippuvuuden ylläpitäjää ja kuntoutumista tukevaa tekijää. Vertaistoiminta koettiin itselle hyvin tärkeäksi ja kuntoutumisen kannalta hyvin merkittäväksi. Toimijoina olevat kuntoutujat näkivät toiminnan osana heidän kuntoutumistaan. Toiminta vaikutti heihin itseensä sekä laajemmin heidän elämäänsä. Toiminta muun muassa rakensi ja paransi heidän elämänlaatuansa sekä merkitsi heidän persoonallisen ja sosiaalisen identiteettinsä kehitystä sekä vertaisuuden kautta oppimista. Vertaisuuden kautta opittiin ymmärtämään laajemmin omaa sairautta ja toipumiseen liittyviä haasteita että selviytymiskeinoja. Sininauhassa toimimisella ilmeni olevan vaikutusta myös ajattelumaailman ja arvojen muutokseen. Vertaistojoiden toiminnassa mukana olemisesta löytyi kuntoutumista kuvaavia elementtejä, jotka ovat samoja kuin esimerkiksi Youngin ja Ensingin (1999) esittämät osatekijät, joihin kuntoutuminen sen eri vaiheissa kohdistuu (kts. s.57, kuvio 1 Kuntoutumisen prosessimalli).

Kuntoutujalle, jolle oli syntynyt jo melko pitkäaikainen oma ystävä – tukihenkilö - tyyppinen suhde vapaaehtoistoimijan kanssa, vapaaehtoistoiminta merkitsi uutta ihmishuuhdetta, joka täydensi oleellisesti hänen sosiaalista elämäänsä. Vapaaehtoiselta saatu tuki ja apu oli ennen kaikkea henkistä - että tunnetukea, joka vaikutti hänen henkiseen

hyvinvointiinsa. Vapaaehtoinen tuki kuntoutujan psykososiaalista toimintakykyä ja vaikutti hänen arjessa selviytymiseen. Vaikka tutkittava ei tilanteestaan johtuen kokenut olevansa kuntoutumassa, voidaan kuntoutumista käsittelevään teoriaan peilaten päätellä, että vapaaehtoisen merkitys kuntoutujan kuntoutumiselle on silti olemassa.

Opinnäytetyön tutkimustulokset vapaaehtoistoimijan / -toiminnan merkityksestä osoittivat, että vapaaehtois- ja vertaistoiminta pitää sisällään ja vaikuttaa moniin sellaisiin tekijöihin, jotka auttavat päihdekuntoutujaa kuntoutumaan. Tuloksissa tuli esille samoja kuntoutumisen elementtejä, joita käsiteltiin opinnäytetyön teoriaosuudessa. Samoin tulokset ovat suurelta osin yhdistettävissä vapaaehtois- ja vertaistoiminnan teoriaan, jota käsiteltiin aiemmin opinnäytetyössä. Tuloksissa esille nousseet asiat olivat monin osin samoja kuin jo vapaaehtois- ja vertaistoiminnan aiemmin todetut piirteet, sen tehtävät ja tavoitteet. Yhdistävästi sekä tämän opinnäytetyön tulosten että vapaaehtoistoiminnasta aiemmin tutkitun ja julkaistun teorian mukaan voidaan huomata, että vapaaehtoistoiminta ominaisuuksiensa ja sen tarjoamien hyötyjen mukaan vastaa oivallisesti seikkoihin, jotka kuntoutumisen edistymiselle ovat tärkeitä.

Sekä vertaisina vapaaehtoistoiminnassa mukana olleille kuntoutujille että vapaaehtoisen tuettavana olleelle kuntoutujalle toiminta merkitsi sosiaalisen verkoston kasvua, voimavaroja arjessa jaksamisen ja selviytymisen tueksi sekä parempaa elämänlaatua iloa ja onnen tunteita synnyttämällä. Työn teoreettisessa osuudessa sosiaalisen verkoston olemassa olo ja sen laatu tukea antavana tai päihdeongelmaista esimerkiksi syyllistävänä tai passivoivana on todettu ratkaisevaksi päihdekuntoutujan kuntoutumisen kannalta. Päihdeongelmista kärsineiden sosiaalinen verkosto on sairauden vuoksi usein kärsinyt ja suppea, ja uusia päihdeettömän elämän puolelle kuuluvia ihmissuhteita on vaikea löytää jo lähtökohtaisesti heikon itsetunnon ja syyllisyyden, häpeän, itsensä toisarvoiseksi leimaavien tunteiden kanssa. Sosiaaliset suhteet ovat kuitenkin edellytys ihmisen identiteetin muokkautumiselle, mitä päihderiippuvuudesta toipuminen usein vaatii. Sosiaalisten suhteiden tarjoaman sosiaalisen tuen on jo aiemmin osoitettu olevan tärkeää kriiseistä selviytymiselle ja muutokseen sopeutumiselle ja todettu merkitsevän nopeampaa toipumista. Muiden muassa Koski-Jännes (1992) on tutkimuksessaan todennut raittiutta tukevat suhteet ratkaisevimaksi laitoshoidon jälkeisessä selviytymisessä (Lahti & Pie-nimäki 2004, 144).



Vaikka päihdekuntoutujien lääkitsemiseen perustuva hoito on Sininauhassa toteutettu varmasti hyvin, Sininauhassa on uskoakseni useita kuntoutujia, joilta keskeinen osa sosiaalista verkostoa puuttuu kokonaan. Vapaaehtoistoiminnan laajempi hyödyntäminen olisi yksi keino edistää kuntoutujien psykososiaalista kuntoutumista, muun muassa sosiaalisten verkostojen kasvua, mitä kuntoutuksen pitkäaikaisen ja pysyvän tuloksen saavuttaminen aiemmin tutkitun valossa edellyttää.

Tutkittavina olleiden haastateltavien kohdalla kuntoutujan vapaaehtoiselta saama tuki painottui huomattavana emotionaaliseen tukeen. Sen sijaan, vaikkakin otteeni aineiston analysointiin vertaistoimijoiden kohdalla oli hieman eroava, vaikutti vertaistoimijoille toiminnasta saatu tuki olevan enemmän tiedollista tukea tai se ei ainakaan painottunut henkiseen tukeen sen selvemmin kuin tiedolliseenkaan tukeen. Tulosten pohjalta voidaan vetää johtopäätöstä, että vapaaehtoiselta saatu tuki on todennäköisemmin tunnetukea ja vain hyvin vähän tietoihin ja neuvoihin perustuvaa tukea. Kuntoutujan itsensä toiminnastaan saama tuki, toiselta vertaiselta saatu tuki on todennäköisemmin asiapainotteista, tiedollista tukea.

Arjessa tukeminen puolestaan on yksi yleisimmistä keinoista, jolla kuntoutumista yleisesti kansalaisjärjestöjen tekemässä työssä tuetaan. Arjessa elämisen ja selviytymisen tukeminen on yksi keskeisimmistä Pirkanmaan Sininauhankin asumispalveluiden ja päivätoimintakeskusten tavoitteista. Myös voimavarojen vahvistaminen tai edistäminen kuuluu psykososiaalisen kuntoutuksen että Sininauhan tavoitteisiin. Elämänlaatu on yksi kuntoutuksen yleisistä tavoitteista. Saatujen tulosten mukaan vapaaehtoistoiminnalla kyetään siis vastaamaan kuntoutuksen yleisiin sekä yhdistyksen omiin tavoitteisiin.

Monin tavoin erilaistuvassa sekä eriarvoistuvassa yhteiskunnassa kansalaisjärjestöt ovat uusien haasteiden edessä. Kuitenkin niiden tehtävänä on tarjota ihmisille verkostoja ja mahdollisuuksia yhteiseen tekemiseen ja aitoon yhdessäoloon. (Kuuskoski 2003, 38.) Verraten työstä saatuja tuloksia näihin järjestöille yleisesti asetettuihin perustehtäviin, Pirkanmaan Sininauha onnistuu vapaaehtoistoiminnallaan tarjoamaan jäsenilleen juuri siltä odotettuja asioita eli kasvaneita sosiaalisia verkostoja, mahdollisuuksia yhdessäoloon ja toimintaan ja näiden lisäksi paljon muuta.

Vaikka tutkin työssäni muutamaa tapausta, voidaan toiminnan merkitystä koskevien tulosten perustalta tehdä jo huomioita, jotka mahdollisesti yleisemmälläkin tasolla tois-

tuisivat. Työn perustalta voitaisiin todeta, että ammattiyöntekijöiden lisäksi vapaaehtoinen, joka ei ole itse läpikäynyt päihdeongelmaa, kykenee tukemaan päihdekuntoutujaa tarjoamalla hänelle ihmissuhteen ja etenkin tunnetukea. Näin maallikko voi vaikuttaa positiivisesti kuntoutujan psyykkiseen ja sosiaalisen toimintakykyyn, joihin vaikuttaminen on myös ammattityön keinoja ja sen tavoitteita. Toiseksi voitaisiin sanoa, että itse vapaaehtoisesti toimiva kuntoutuja toimintaan osallistuvana ja sitä järjestävänä saa toiminnasta merkityksiä, jotka moniulotteisesti kertovat kuntoutumisesta. Huomattavaa on se, että toimintaan osallistuvat kuntoutujat eivät auta vain toisia – samassa he auttavat itseään. Vertaistoimijan saama hyöty toimimisesta voi olla jopa laaja-alaisempi kuin autettavan saama hyöty.

Vaikka työssä tukea saaneen kuntoutujan ja vertaistoimijoiden aineistoja on analysoitu eri tavalla ja tuloksia on vaikea yhdistää erilaisten käsitteellistysten vuoksi, kuntoutujan ja vertaistoimijoiden aineistoista on löydettävissä lopulta samat elementit. Toisin sanoen tämän työn tulosten perustalta voisi sanoa, että kaikki mitä kuntoutuja vapaaehtoisena tukena ja apuna saa, niin saavat jossakin määrin myös kuntoutujat itse toimiesseen vapaaehtoisina. Samoin voisi vetää johtopäätöstä, että vapaaehtois- ja vertaistoinnilla on vaikutusta enemmän vertaistoimijoiden identiteetin muokkautumiseen, myös heidän sosiaaliset taitonsa kehittyvät todennäköisemmin, vertaistoimijat saavat tiedollista tukea liittyen päihdeongelmaan, siitä irti pääsemiseen ja oppivat uutta. Samaten vertaistoimijana oleminen tuo sisältöä elämään eri lailla, vertaistoimijoiden ajattelutavat ja arvot voivat muuttua yhteisössä toimimisen myötä ja toiminta merkitsee heille todennäköisesti myös enemmän tunnetta osallisuudesta kuin apua vastaanottavalle kuntoutujalle.

Työn tulosten yleistämisessä tarkemmalla tasolla on riskinsä sillä työssä haastatteleminen kuntoutujien määrä oli hyvin pieni ja tuloksien tarkastelussa on huomioitava, että tulokset perustuvat haastateltavien subjektiivisiin kokemuksiin sekä yksilöllisiin merkityksenantoihin. Merkitykset asioille eivät voi syntyä itsessään, tyhjiössä vaan asiat saavat merkityksensä suhteessa toisiinsa ja suhteessa kontekstiin, jossa henkilö elämäänsä elää tai on elänyt (Moilanen & Rähä 2007, 46, 52). On huomattava, että yksilön persoonallisuus, elämänhistoria, nykyinen elämäntilanne - kuntoutujan kohdalla hänen vaiheensa kuntoutumisessa vaikuttavat siihen, miten kuntoutuja vastaanottaa tukea tai mitkä asiat hän toiminnassa kokee merkityksellisiksi. Toiminnan vaikutukset toipumisprosessin eri vaiheissa painottuvat erilaisiin asioihin.

Opinnäytetyöni toista empiiristä tutkimuskysymystä eli Pirkanmaan Sininauhan jäsen-  
ten vapaaehtoistoiminnan kehittämisajatuksia koskien selvisi, että haastattelemani  
kuntoutujista kaksi kolmesta toivoo vapaaehtoistoimintaa yhdistykseen selvästi lisää ja  
kaikki heistä uskovat toiminnan kannattavuuteen ja sen tulevaisuuteen. Yksi haastatel-  
tavista ei ilmaissut kantaansa aivan yhtä selvästi vaan pohti asiaa myös kriittisemmältä  
kannalta. Hänen mielestään ongelmaksi vapaaehtoistoiminnan kehittämisessä voi jat-  
kossakin koitua se, ettei kuntoutujia saada osallistumaan toimintaan heidän kielteisyy-  
teen painottuvan asenteensa vuoksi. Toisaalta ratkaisu toiminnan onnistumiseen oli hä-  
nen kokemansa perusteella toiminta, johon mukaan lähteminen on helppoa ja kynnykse-  
töntä ilman tarkasti aseteltuja raameja. Hänen mielestään vapaaehtoistoiminnan kehit-  
täminen voisi koskea ensinnä sitä, että toiminnat olisivat aiempaa paremmin kaikkien  
saavutettavissa ja toimintaa olisi esimerkiksi illoille ja viikonlopuille. Kaksi vertaistoi-  
mijaa olivat muun muassa sitä mieltä, että yhteistoimintaa ja yhteistyötä voisi kehittää  
enemmän sekä Sininauhan sisäisten toimintayksikköjen että yhdistyksen ulkopuolisten  
toimijatahojen ja järjestöjen välille. Haastateltavien kehittämisajatuksissa tuli esille  
myös ajatus siitä, että Sininauhasta toimittaisiin enemmän vapaaehtoisena apuna myös  
yhdistyksen ulkopuolella. Lisäksi vielä nähtiin, että yhdistyksessä olevia naiskuntoutu-  
jia voitaisiin huomioida yhdistyksen vapaaehtois- ja vertaistoiminnan kautta.

Haastatteluissa tuli ilmi ajatus siitä, että toimiyksiköiden vapaaehtoiset tai vapaaehtois-  
toiminnan vastuuhenkilöt voisivat lisätä keskinäistä vuorovaikutustaan ja tehdä yhteis-  
työtä siten, että saataisiin järjestettyä yhteisiä päiviä sekä vapaaehtoiset voisivat toimia  
myös muissa kuin itselleen ”omissa” tutuissa yksiköissä. Yhdistyksessä jo toimivien  
vapaaehtoisten eli sekä niin sanottujen perinteisten vapaaehtoisten että vertaistojoi-  
den potentiaali saataisiinkin paremmin käyttöön kun he alkaisivat toimia yhdistyksessä  
laajemmin. Tämä muutos voisi virkistää paitsi Sininauhaa sisältä päin myös toimijoiden  
omaa tuttua toimintatapaa ja tuoda heille aivan uutta motivaatiota. Näin saataisiin va-  
paaehtoisia myös yksiköihin, joissa heitä on hyvin vähän mutta kaipuuta toiminnalle tai  
ystävän kaltaisille tukijoille olisi. Lisäksi toimijoille löytyisi yhdistyksen sisältä lisää  
tekemistä tai he pääsisivät jopa toteuttamaan jotakin sellaista, mitä aiemmin eivät ole  
voineet, koska tarvetta ei ole ollut, mutta jossakin toisessa yksikössä puolestaan tilanne  
olisi toinen. Kiistaton ajatus tämä ei kuitenkaan ole sillä välimatkat toisten toimintayk-  
siköiden välillä ovat osittain hyvinkin pitkiä ja kaikilla tuskin on niin paljon halua, aikaa  
ja rahaa, toisin sanoin mahdollisuuttakaan kulkea. Kuitenkin yksiköiden välillä kulke-  
van niin sanotun Y-linjan käyttömahdollisuutta voisi tässä kohtaa miettiä.

Kaiken kaikkiaan haastattelemieni Sininauhan jäsenten näkemysten perusteella vapaaehtoistoiminnan tulevaisuuden suunta yhdistyksessä näyttäytyi positiivisena. Haastattelemltani kuntoutujilta saamieni tulosten perusteella näen lisäksi itse, että vapaaehtois- ja vertaistoiminnan mallia Sininauhassa olisi kannattavaa kehittää entistä enemmän tavoitteellisten kahdenkeskisten tukisuhteiden suuntaan sillä tällainen suhde oli koettu mielekkääksi ja tämän tutkimuksen perusteella selvisi kuntoutumista tukevaksi. Lisäksi näen, että toinen kannattava ja vielä laajennettavissa oleva vapaaehtoistoiminnan ”malli” on kuntoutujien itsensä osallistaminen joko Sininauhan sisäiseen tai sen ulkopuoliseen vapaaehtoistoimintaan, mikä tukee heidän kuntoutumista toimijuuden kautta jopa sitäkin vahvemmin kuin että he olisivat tuen ja avun saajia. Pirkanmaan Sininauhassakin on hyvin eri syvyydellä päihdeongelmista kärsineitä henkilöitä ja toiset heistä tarvitsevat kuntoutumisessaan ensisijaisesti hoidollista huolenpitoa, toiset elämänhallintaansa rakentavia ja portaittain yhteiskuntaan palaamista helpottavia muita tekijöitä. Tällöin on huomattava milloin vapaaehtoiselta saatu apu ja tuki on kuntoutujan tilanteeseen parhaiten sopivaa ja milloin puolestaan hän voisi hyötyä itse toimimisesta enemmän, kuitenkin niin että hänen voimavaransa ovat riittävät olemaan myös olkapäänä toisille.

Uskon, että opinnäytetyöni työelämätahon, Pirkanmaan Sininauhan työntekijät saavat työstä hyödyllistä tietoa, keskustelun aihetta ja pohdittavaa. Tiedon tuominen asiakkailta työntekijöille on tärkeää paitsi vapaaehtoistoiminnan edelleen rakentamiseksi yhdistyksessä myös sen perustelluksi ja suunnitelmallisemmaksi hyödyntämiseksi kuntoutuksessa. Opinnäytetyön tulokset vapaaehtoistoiminnan merkittävydestä ja vaikuttavuudesta sekä toiminnan kehittämisideoista ja tulevaisuudesta antavat perusteita vapaaehtois- ja vertaistoiminnan yhä vahvemmaksi juurruttamiseksi yhdistykseen, toiminnan vakiintumiseen sekä toiminnan roolin kasvuun ja laajentumiseen. Myös opinnäytetyö itsessään Pirkanmaan Sininauhaa ja erityisesti sen vapaaehtois- ja vertaistoimintaa koskien tuo osaltaan yhdistyksessä olemassa olevaa vapaaehtoistoimintaa tunnetuksi.

Työn tuloksien myötä ikään kuin palautteen saaminen kuntoutujalta toiminnan merkityksestä, toisin sanoen sen tarpeellisuudesta, voi toimia välillisenä pyyntönä tai kutsuna lähteä uudeksi vapaaehtoistoimijaksi. Myös toiminnan hyödyistä kertominen voi edesauttaa uusien kuntoutujien lähtemistä toimintaan, mutta myös vanhojen vertaistoimijoiden pysymistä toiminnassa. Jo vapaaehtoisesti toimivalle puolestaan hänen toimintansa merkityksen kuuleminen voi toimia motivaatiota kannattelevana palautteena.

Opinnäytetyön tulosten pohjalta vapaaehtois- ja vertaistoimintaa organisoivien työntekijöiden lisäksi ohjaus- ja hoitotyötä tekevä ammattihenkilöstö Pirkanmaan Sininauhassa voi huomioida toiminnan antamat hyödyt asiakkaiden kanssa tekemässään työssä vahvemmin - esimerkiksi jo kuntoutussuunnitelmien laadinnassa asiakkaiden kanssa. Lund (2006, 130–135) toteaa, että vapaaehtoistyö ja vertaistuki ovat syrjäytyneiden parissa tehtävän työn kasvavia aloja, mutta hänen mukaansa kansalaisjärjestöjen vastaama vapaaehtois- ja vertaistoiminta pitäisi kohdentaa tarkemmin syrjäytymisen ja päihdeongelmien kentässä tehdyn työn kokonaisuuteen. Lundin ajatuksesta on pääteltävissä, että vapaaehtois- ja vertaistoiminta voitaisiin ottaa kuntoutuksen kokonaisuudessa huomioon aiempaa selvemmin yhtenä kuntoutumismuotona.

Kaikkienensa työn tulokset puhuvat sen puolesta, että vapaaehtoistoimintaa Pirkanmaan Sininauhassa on ehdottoman kannattavaa vaalia ja edelleen kehittää. Vaikka ajat ovat haastavat ja asetetut vaateet ajavat muihin suuntiin, vapaaehtoistoiminnan aatteellisuutta järjestön ytimestä ei pidä kadottaa. Vapaaehtoistoiminta tarjoaa kuntoutujille parhaimmillaan selviytymiskeinon, muutoksen vauhdittajan ja vaihtoehdon rakentaa uutta elämää. Toisaalta se tarjoaa kuntoutujan elämään parhaimmillaan toiveikkaan ja rohkaisevan ihmisen ja luottamuksellisen ihmissuhteen.

## 9 POHDINTA

Vertaistukea mielenterveys- ja päihdekuntoutuksessa on tutkittu aiemmin opinnäytetöissä, graduissa ja väitöskirjoissa sekä siitä on olemassa myös painettua kirjallisuutta. Vertaistoimintaa kuntoutujien kokemana ovat tutkineet muun muassa Karppi Sara (2011), Hakala Tiina-Liisa ja Reinikka Reetta (2010), Maakorpi ja Marttinen (2010), Ahola Tanja ja Laine Sari (2009) sekä Amanda Huhtaluoma (2009) opinnäytetöissään. Pro graduja samasta aiheesta ovat tehneet esimerkiksi Kirsi Kosonen (2010), Korkiakoski Anne-Mari ja Virtanen Marika (2000). Vapaaehtoistoiminta ja sosiaalinen tuki puolestaan yhdistyvät Tiina Kanniaisen ja Nina Mäkeläisen (2009) tutkimuksessa, ja muita vapaaehtoistoimintaa koskevia opinnäytetöitä ovat tehneet muun muassa Ahokas Sanna (2012), Virpi Kyngäs (2011), Kinnunen Toni (2009) sekä Helminen Riikka ja Sormunen Tarja (2004). Aihepiiriä koskevia väitöskirjoja ja muita merkittäviä tutkimuksia ovat kirjoittaneet myös esimerkiksi Kuusisto (2010), Kotovirta (2009), Knuuti (2007), Ruisniemi (2006) sekä Hyväri (2001).

Vaikka en onnistunut työssä tuottamaan yleisellä tasolla mitään tieteellisesti uutta ja on mahdollista että työssäni on paljon itsestänselvyyksiä, tulokset ovat linjassa aiemmin tutkitun kanssa ja vahvistavat aiempia käsityksiä. Lisäksi on mielestäni merkittävää, että tutkimusta tehdään ja toiminnan perusteltuja merkityksiä tuodaan esille juuri Pirkanmaan Sininauhassa. Sininauhan vapaaehtois- ja vertaistoimintaa organisoivat työntekijät saavat tärkeää tietoa siitä, miten yhdistyksen asiakkaat tällä hetkellä kokevat vapaaehtois- ja vertaistoiminnan ja millaisia merkityksiä kuntoutujat toiminnasta saavat vaikka työntekijöillä onkin varmasti omia ennalta olemassa olevia ajatuksia ja näkemyksiä toiminnan merkityksestä asiakkaille.

Vuonna 2004 Mika Kalttonen käsitteli opinnäytetyössään ”Pirkanmaan Sininauhan päihdepalvelujen laajentaminen” myös jonkin verran yhdistyksen vapaaehtoistoimintaa. Vuonna 2004 Sininauhan ammattityöntekijöitä haastatteleamalla todettiin, että vapaaehtoistyöntekijöitä oli kaikissa päiväkeskuksissa, mutta melko vähän. Vielä siihen mennessä yhdistys ei ollut onnistunut tavoitteissaan saada toimintaansa mukaan useampia vapaaehtoisia, mutta kaikissa yksiköissä oli kuitenkin vapaaehtoisille tarvetta ja heidän tavoittamiseksi aiottiin tulevaisuudessa myös tehdä töitä. Tämän opinnäytetyön perustalta vapaaehtoistoiminnan linja yhdistyksessä vuonna 2013 näyttäytyy melko samanlai-

sena kuin vuonna 2004. Toiminnassa on nykyisin enemmän volyymia mutta silti tulevaisuuden suunta näyttää positiivisena ja kehittämisen varaa tulevaisuudessa vielä on.

Kalttosen (2004) tutkiman mukaan Sininauhan työntekijät näkivät vapaaehtoistoiminnan merkittävänä asiakkaiden sosiaalisen vuorovaikutuksen ja tuen lisääjänä. Toiminnan yhdeksi tavoitteeksi nähtiin asiakkaiden sosiaalisten kontaktien lisääntyminen. Vapaaehtoistoimijoiden katsottiin lisäävän myös me-henkeä. (Kalttonen 2004, 47–48.) Tämän opinnäytetyön tutkimustulokset asiakkaiden, kuntoutujien näkökulmasta todentavat Kalttosen tutkimaa työntekijöiden näkemyksistä. Tutkimustulokset vahvistavat toiminnan merkitystä yhdistyksen asiakkaille muun muassa sosiaalisten suhteiden lisääntymisestä, sosiaalisen vuorovaikutuksen lisääntymisestä, sosiaalisesta tuesta sekä yhteisöllisyydestä. Samoin kuin aiemmin Kalttosen tutkimuksessa, tässä tutkimuksessa vertaistukitoiminnan Pirkanmaan Sininauhassa huomattiin liittyvän vahvasti yhteisöllisyyteen yhdistyksen toiminnassa.

Vaikka vertaistoiminta päihdekuntoutuksessa on jo pitkälti tunnettu tukikeino ja toisille ainoa toipumisväylä, näyttäisi tämän tutkimuksenkin perustalta, että vapaaehtois- ja vertaistoimintaa Pirkanmaan Sininauhassa voisi edelleen lisätä. Erityisesti niin sanotut perinteiset vapaaehtoiset eli henkilöt, jotka tulevat toimintaan Sininauhan ulkopuolelta ja joilla ei ole itsellään ollut päihderiippuvuutta, olisi perusteltua huomioida mahdollisuutena entistä tarkemmin. Vapaaehtoisen erityisluonne päihdekuntoutujan kuntoutumisprosessin etenemisen hyväksi kohdistuu hänen maallikkouteen, jolloin hän voi olla ihminen toiselle ihmiselle. Vapaaehtoisen kanssa hyvin todennäköisesti kuntoutujan sosiaalinen ja edelleen psyykinen toimintakyky paranevat, mikä on edellytys kuntoutumiselle. Vapaaehtoisen voi nähdä edesauttavan päihdekuntoutujan kasvamista tasarvoiseksi yhteiskunnan kansalaiseksi enemmän kuin vertaisen siinä missä vapaaehtoinen ei samalla tavoin lisää kuntoutujan tunnetta sairaan roolista. Vapaaehtoinen voi saattaa kuntoutujaa paremmin osalliseksi ympäröivään yhteiskuntaan kuin vertainen tai vertaistoiminta, joka tavallisemmin keskittyy muiden samassa tilanteessa olevien keskinäiseen sosiaaliseen kanssakäymiseen.

Vaikka järjestöt ovat joutuneet taistelemaan olemassaolostaan niille vieraassa markkinaehtoisessa maailmassa, niin kolmas sektori näyttää tulleen pysyväksi osaksi suomalaista yhteiskuntaa ja erityisesti syrjäytymisen ehkäisyä ja syrjäytyneiden tukemista.

Syrjäytyminen ja päihdeongelmat kietoutuvat yhteen ja niiden helpottamiseksi tarvitaan erilaista toimintaa kuten kansalais-, vapaaehtois-, vertaisryhmä- ja oma-apu toimintaa. Järjestöjen vahvuus perustuu juuri kykyyn yhdistää ammatillisuus ja vertaistuellisuus, koulutettu ja vapaaehtoinen osaaminen, ja niiden järjestämisessä on järjestöjen tuleva-kin paikka. Markkinoiden ympärillä pyörivän politiikan rinnalle tarvitaan vapaaehtois- ja vertaistoimintaa kokoamaan yhteiskunnan palasia yhteen (Kuuskoski 2003, 34–35). Jorma Niemelän kertoman mukaan näyttää vaikuttavan siltä, että tulevaisuudessa ovat-kin vahvimmilla ne kolmannen sektorin toimijat, jotka tulevat panostamaan vapaaehtoi-seen kansalaistoimintaan entistä enemmän. (Lund 2007, 20–21.)

Vapaaehtoiseen kansalaistoimintaan panostaminen ei nykypäivänä tunnu olevan silti helppoa. Vuonna 2013 eletään postmodernissa ajanhengessä, jossa haasteita vapaaeh-toistoimintaan panostamiselle aiheuttavat yhä enenevässä määrin muuttuneet arvot ja kulttuuri: yksilöllisyys ja itsenäisyys, suorituskeskeisyys, aktivoiva sosiaali- ja työ-markkinapolitiikka, kilpailu-yhteiskunta, julkisen vallan tilaaja-tuottaja -malli ja järjes-töjen itsensä muuntuminen ulkopuolelta tulevissa vaateissa yritysmäisiksi palveluntuot-tajiksi. Esimerkiksi tilaajapäällikkö Eeva Päivärinta Tampereen kaupungilta huomaut-taa, että palvelujen kysynnän kasvu ja kilpailutusten tulo hyvinvointimarkkinoille on ollut murros ja iso muutos palveluja tuottaville yhdistyksille, mistä ne eivät ole kaikin osin selviytyneet vielääkään (Kolmas sektori hyvinvointipalvelujen tuottajana 2010).

Näiden haasteiden keskellä aivan ensinnä järjestöjen itse on kuitenkin ratkaistava sisäi-set dilemmansa kehityksen suunnasta eli siitä millaisia ne tulevaisuudessa haluavat olla ja millä tavoin toimia. Halutaanko järjestöissä ja yhdistyksissä palata vaalimaan ja vah-vistamaan kansalaistoiminnan ideaalia? Tästä riippuu paljolti vapaaehtoistoiminnan tulevaisuus järjestöissä. Niemelää (2003) ja hänen kuulemaansa Tampereen yliopiston tutkijaa Airaksisen kannustusta lainaten, ”Tulevaisuus on niiden yhteisöjen, jotka tar-joavat merkityksiä”. Kysymys ei ole sittenkään vain palveluista. (Niemelä 2003, 4–5). Tämän opinnäytetyön tulokset osoittavat, että Pirkanmaan Sininauha vapaaehtois- ja vertaistoiminnallaan tarjoaa merkityksiä, sellaisia, jotka myös kuntoutumisen kannalta ovat oleellisia.

Kuten Hokkanen (2003) muistuttelee, vapaaehtoisjärjestöjen oma päätös ja yksilöihin vaikuttaminen eivät kuitenkaan yksistään riitä siihen, että ihmiset saadaan ryhtymään vapaaehtoistyöhön ja sitoutumaan siihen. On huomioitava yhteiskunnalliset reunaehdot; vapaaehtoistoiminnan kiinnostavuuden kasvattamiseksi tarvitaan myös laajempaa yh-



teiskunnallista tukea ja arvostusta, kolmannen sektorin toimijoiden tunnistamista, arvos-  
tamista ja tukemista sekä vapaaehtoistoiminnan erityisluonteen ja autonomian kunnioit-  
tamista sekä tietenkin resursseja. (Hokkanen 2003, 263–264.) Tällä opinnäytetyöllä on  
osaltaan pyritty vaikuttamaan vapaaehtois- ja vertaistoiminnan saamaan arvostukseen ja  
tukeen sekä sen erityisluonteen ja mahdollisuuksien tunnistamiseen ja tunnustamiseen.

Vuodesta 2003 alkoholin kokonaiskulutus Suomessa on noussut noin kymmenen pro-  
senttia ja alkoholihaitat ovat lisääntyneet kulutuksen kanssa rinnan (Karlsson 2009, 7).  
Alkoholin runsas käyttö aiheuttaa suuressa määrin vakavia terveysongelmia ja sosiaali-  
sia haittoja (Huttunen 2012). Edelleen vuonna 2011 alkoholikuolemat olivat työikäisten  
yleisin kuolemansyy. (Päihdetilastollinen vuosikirja 2012, 31–32.) Vaikka huumeiden  
käytön osalta tilanne on viime vuosina tasaantunut, huumausaineisiin liittyvät kuolemat  
ovat lisääntyneet (Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009–2015, 5).

Päihdehuollossa 1990- luvun alkupuolelta tapahtuneista muutoksista huolimatta päihde-  
palvelujen saatavuus suhteessa niiden kasvaneeseen tarpeeseen on heikko. Syy päihde-  
palvelujärjestelmän tehottomuuteen on pitkälti sen nykyinen hajanaisuus. Palveluihin  
pääsemättömyydestä kärsivät etenkin yhteiskunnan huono-osaisimmat. Vaikeimmin  
autettavat kuten asunnottomat ja päihdeongelmaiset jäävät usein kolmannen sektorin  
autettavaksi. Avohoito palveluissa, johon päihdepalvelutoiminta on painotettu, olisi  
kiinnitettävä huomiota erityisesti siihen, että niiden lähestyminen ja hoitoon hakeutumi-  
nen olisi aidosti helppoa ja kynnyksetöntä. Tarvitaan kykyä tulla vastaan. (Kaukonen  
2005, 313–316.) Yhteiskuntamme tarvitsee edullisia mutta tehokkaita kuntoutumismuo-  
toja samoin kuin pehmeitä arvoja, milloin päihdeongelmaisia ymmärretään ja yhteis-  
kunnassa esiintyvistä toivottomuudesta otetaan yhteisesti vastuuta sen sijaan että syr-  
jäytyneet ja päihdeongelmaiset muiden vaikeiden asioiden tavoin torjutaan ja ulkoiste-  
taan. Taloudellisten reunaehtojen kiristyessä arvojen merkitys korostuu. Kuka tahansa  
voi elämässään kohdata päihdeongelman ja kuka tahansa voi kohdata myös ihmisen,  
jolla on päihdeongelma. Toivotonkin päihdeongelmainen on ihminen, ja hänelle tärkein-  
tä on toisen ihmisen ymmärtävä kohtaaminen. Toivottomien auttamiseksi jokainen voi  
välittää ja yksi mahdollisuus tähän on vapaaehtoisuuden ja vertaistuen lisääminen am-  
matillisuuden rinnalle. (Lund 2006, 72–77, 137–141, 156–159.)

Vaikka työssä on tutkittu vapaaehtoistoiminnan merkitystä ja hyötyjä kuntoutumiselle  
eli tavallansa vapaaehtoistoiminnan hyödynnettävyyttä päihdekuntoutujien kuntoutumi-

nessa, on muistettava, ettei vapaaehtoistoiminnalla saada ryhtyä korvaamaan ammattilaisten työtä. Vapaaehtoistyö ei voi korvata ammattityötä ja päinvastoin. Aina ensinnä on muistettava vapaaehtoistoiminnan arvo sosiaalisessa ulottuvuudessa, jota rahalla ei voida mitata. Aina on kohdeltava toimintaan ryhtyvää arvokkaana yksilönä, joka vapaaehtoisesti lähtee toimintaan mukaan, omista lähtökohdistaan, omin toiveinensa ja odotuksinensa. Näitä toiminnassa mukana olevien tai mukaan lähtevien omia toiveita on kuunneltava ja pyrittävä mahdollistamaan toimintaa heille heidän lähtökohdistaan. Tarkoitus ei missään nimessä saa olla vapaaehtoisten tietoinen hyväksikäyttö yhdistyksen tarkoituksiin. Kuitenkin on vain toimijoiden työtä arvostavaa tunnustaa se, millaisia vaikutuksia autettaviensa kuntoutumisen edistymiseen heillä todella on. Silti muistaen sen, että vapaaehtoiset saavat toimia omasta vapaaehtoisesta halustaan sekä toiveistaan lähtöisin – aina tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin. Mitä luultavimmin vapaaehtoiset ovat kiinnostuneita heidän tietämystään syventävistä koulutuksista, mutta tarkoitus koulutuksillakaan ei ole tehdä vapaaehtoisesti osallistuvista palkatta toimivia kuntoutusohjaajia.

Tavoitteenani oli tehdä opinnäytetyö Pirkanmaan Sininauhan vapaaehtois- ja vertais-toiminnasta, joka hyödyttäisi ennen kaikkea yhdistyksen vapaaehtoistoiminnan koordinaattoria toiminnan kehittämistyössä. Opinnäytetyön tarkempi aihe ja näkökulma oli kuitenkin vapaa ja minun itseni valittavissa. Opinnäytetyöni muutti matkan varrella melkoisesti muotoaan siitä, millaiseksi sen alun perin suunnittelin. Työn oli tarkoitus alkujaan tutkia vastaavia asioita sekä Sininauhan asiakkaiden että työntekijöiden näkökulmasta. Työntekijöille oli tarkoitus tehdä kyselylomake. Myös haastateltavien asiakkaiden kohdalla oli haastattelun lisäksi tarkoitus tutkia sosiaalisen tuen toteutumista lomakkeen avulla. Opinnäytetyö rajautui kuitenkin sekä ohjaajani neuvoista sekä käytännön syistä paljon. Sekä työntekijöille suunnattu lomake että muotoilemani sosiaalisen tuen mittari jäivät valmistelematta loppuun ja hyödyntämättä. Tutkittavia asiakkaita ei löytynyt niiden ajatusten mukaisesti kuin heitä alun alkaen olin ajatellut tutkia ja tutkittavikseni valikoitui moninaisten vaiheiden jälkeen kyseiset kolme haastattelemani päihdekuntoutujaa.

Vaikka tutkin vain muutamaa kuntoutujaa eikä tutkittavien määrään liittyvä saturaation eli kylläntymisen periaate työssäni täyttynyt, aineistoa työssäni kertyi kuitenkin niin hyvin, että koen voineeni vastata työllä sille asettamiini tutkimuskysymyksiin. Sosiaalista tukea koskevan lomakkeen käyttämättä jättäminen haastattelutilanteissa oli hyvä

ratkaisu, sillä haastatteluista olisi tullut muutoin liian raskaita. Haastattelut toteutuivat jo muutoinkin pitkäkestoisina. Pelkkää haastattelua hyödyntämällä sain myös aidommin haastateltavien kokemasta lähtöisin olevaa aineistoa. Yhdistyksen työntekijöiden ajatuksia toiminnan merkityksestä asiakkailleen sekä heidän kehittämisajatuksiaan vapaaehtois- ja vertaistoiminnasta voidaan tutkia myöhemmin. Myös sosiaalisen tuen teorian ja Mäkeläisen ja Kanniaisen (2009) opinnäytetyössään käyttämän sosiaalisen tuen mittarin pohjalta muotoilemani sosiaalisen tuen laatua ja määrää selvittävää lomaketta on mahdollista hyödyntää yhdistyksessä myöhemmin.

Jatkotutkimusaiheena voisi olla esimerkiksi laajempi yleiskartoitus siitä, mitä vapaaehtois- ja vertaistoiminnalta yhdistyksessä toivotaan. Tämän pohjalta yhdistyksessä osataisiin kohdentaa toiminta oikealla tavalla, toiminta vastaisi odotuksia, suhtautuminen paranisi ja osallistumisprosentti järjestettyyn toimintaan kasvaisi. Työn tuloksissa kävi ilmi, että haastattelemani vertaistojen mukaan tekemistä voisi olla enemmänkin ja toisaalta, että kiinnostus järjestettyyn toimintaan osallistumiseen oli asumisyksiköllä koettu heikoksi.

Opinnäytetyöprosessin kuluessa totesin, ettei kvalitatiivinen aineistonkeruumenetelmä ole mitenkään helppo tutkimusote ensikertaa tutkimusta tekeväälle. Koin paljon epäietoisuutta siitä, mitä aineistolle pitäisi lähteä tekemään. Lisäksi aineiston litteroinnin kohdalla ja myöhemmin analysointi vaiheessa mielessäni kävi ajatus siitä, että lomakehaastattelu olisi saattanut olla helpompi tapa tutkimuksen toteuttamiseksi. Koen teema-haastattelun olleen sopiva tapa tähän opinnäytetyöhön vaikka toinen vaihtoehtoinen tapa olisi ollut avoimia kysymyksiä sisältäneen kyselylomakkeen käyttö. Lomakehaastattelu olisi vaatinut puolestaan enemmän aikaa täsmällisten kysymysten muotoiluun ja rajannut mahdollisesti vastauksia jo ennalta teoriasidonnaisen lähestymistavan mukaisesti.

Jos tekisin opinnäytetyössäni jotakin toisin, olisi teoriaa kannattanut kirjoittaa osittain samanaikaisesti ja heti sen jälkeen kun siihen perehdyin ja asiat olivat tuoreessa muistissa. Jälkikäteen teorian koostaminen oli hankalampaa. Eniten ongelmia opinnäytetyöprosessissa tuotti sopivassa syvyystasossa ja aikataulussa pysyminen. Opinnäytetyön aihe oli minulle niin uusi ja kiinnostava, loputon maailma, että uppouduin usein tutkimaan asioita liian syvällisesti ja perusteellisesti. Opinnäytetyön työstämisessä kului samanaikaisten osa-aikatöiden ja kesälomamatkojen kera tasan vuosi. Alustavan tutkimussuunnitelmani esitin huhtikuun lopussa 2012. Näin jälkikäteen tarkasteltuna, myös

opinnäytetyön tutkimusluvan hakeminen olisi kannattanut tehdä aikaisemmin, ja tutkimuksen tekeminen aloittaa vauhdikkaammin, ennen työelämätahon työntekijöiden kesälomakauden alkua.

Opinnäytetyön tekeminen oli minulle suuri prosessi, jonka läpi kahlaaminen tuntui välillä mahdottomaltakin tehtävältä. Kirjoitusprosessin venyessä tuntui siltä, että en saa työtäni milloinkaan tehdyksi, työmäärä tuntui ahdistavalta ja valmistuminen kaukaiselta. Työn tekemisessä kohtasin ongelmia ratkottavaksi toinen toisensa perään. Työn toteuttamiseen sekä raportointiin liittyvät menetelmälliset valinnat eivät olleet helppoja, kun metodologiaoppaista huolimatta oikeiden valintojen tekemiseksi ei ollut selkeitä vastauksia. Myöskään ohjaajilta en ymmärtänyt pyytää niin sanotuissa ”jumi-tilanteissa” niin rohkeasti ja rivakasti neuvoja kuin mitä näin jälkeenpäin ajatellen olisi ehdottomasti kannattanut. Sen sijaan jäin selvittelemään ja ratkomaan monia asioita itse, mihin kului paljon aikaa. Kokemuksen puute toisin sanoen tarkoitti epävarmuutta ja osaltaan hidastutti prosessini etenemistä. Kaiken tutkimuksen tekemiseen liittyvän asian työstämisessä toisaalta opin kuitenkin valtavasti tutkimuksen tekemiseen liittyvistä seikoista tähän työhön hyödynnettäväksi että myöhemmäksi tulevaisuutta ajatellen. Nyt erilaisten pienimuotoisten tutkimusten tai selvitysten tekeminen tulevassa työssä olisi vain innostava ja mielekäs ajatus.

Vaikka koko prosessi oli kohdallani pitkä ja haastava sekä vahvaa sitoutumista vaativa, se oli minulle myös erittäin antoisa ja opettavainen. Niin kuin työssäni olen käsitellyt kuntoutumista muun muassa oppimisprosessina, on koko opinnäytetyön tekeminen ollut itselleni oppimisprosessi monella tapaa. Prosessin aikana tietopohjani kasvoi huomasti ja ammatti-identiteettini vahvistui. Kasvoin myös itse ihmisenä.

Voin vilpittömästi kertoa oppineeni valtavasti kuntoutuksesta ja erityisesti päihdekuntoutuksesta, joista aiempi tietämykseni oli mielestäni heikko. Muistan vielä opintojeni viimeisenä vuotena huolestuneeni tulevaa ammattiani sosionomina ja töihin menoa ajatellen siitä, etten tiedä kuntoutuksen puolesta juuri mitään. Nyt olen kuitenkin tämänkin tavoitteeni saavuttanut ja koen olevani opinnäytetyöprosessin myötä valmiimpi työelämään. Ja sen, että prosessi vei minulta pitkän ajan, pystyn näkemään myös positiivisesti ja olleen edellytys ammatilliselle kasvulle ja oppimiselle. Kuntoutuksen kentän avautuminen minulle laajensi mielestäni osaamistani siitä, mitä ainoastaan palveluohjauksen opintojen sisältö olisi minulle tuonut. Opinnäytetyön tekeminen kävi minulle opiskelus-

ta ja tuntuikin siltä kuin olisin käynyt vuodessa lävitse sosiaalisen kuntoutuksen suuntautumisvaihtoehdon tämän prosessini myötä. Olen oppinut muun muassa hahmottamaan sellaisia käsite- ja merkitysmaailmoja, joita en ollut aiemmin opinnoissani käsitellyt enkä ehkä olisi uskonut aihepiiristä voivani luodakaan. Kuitenkin oikeastaan kaiken sosiaalialan työn voi nähdä sosiaalisesti kuntouttavana, minkä vuoksi kuntouttavan työotteen tunteminen ja kuntouttava ajatustapa on mielestäni hyödyksi missä tahansa sosionomin työssä.

Opinnäytetyöprosessin ja sitä pohjustaneen harjoittelun aikana Pirkanmaan Sininauhassa opin henkilökohtaisesti paljon tutkimukseni kohderyhmästä, päihdeongelmallisista. Ymmärrykseni heitä kohtaan lisääntyi paljon, mikä vaikutti avartuen asenteitani ja arvostani entisestään. Maailmankatsomukseni avartuminen tai sen vahvistuminen siitä, minkä suuntainen se oli jo ollut, tarkoitti minulle arvokkaita hetkiä päihdeongelmaisten tai toipuneiden kohtaamisessa ja heidän elämäntarinoidensa kuulemisessa. Päihderiippuvaisia ei tulisikaan katsoa yhtä mustavalkoisesti kuin useat ihmisistä tahtovat tehdä. Syntynyt päihdeongelma harvoin on vain yksilön oma valinta tai ongelma, päihderiippuvuuden takana on moninaisia hyvin inhimillisiä ja myös yhteiskunnalliselta tasolta lähteviä syitä. Päihdeongelmaan ovat johtaneet tavallisesti muut inhimilliset ongelmat, joita kuka tahansa meistä voi elämänsä aikana kohdata. Syntyneen riippuvuuden taustalla voi olla mielenterveysongelma, ahdistus, paniikkihäiriö, masennus, yksinäisyys tai menetys, joihin päihteiden käyttö on ollut vain keino lievittää pahaa oloa ja tuskaa. Arvostan päihdekuntoutujia ja kuntoutuneita paljon ja näen heidät vahvoina ihmisinä ja voittajina. Eivät kaikki selviäisi hengissä yhtä raskaiden ja moninaisten ongelmien kanssa kuin mitä useimmat heistä ovat kokeneet. Sosiaalialan työssä on haastavinta varmasti sosiaalisesti paheksuttujen asioiden kohtaaminen. Kaiken tänä aikana itsessäni tapahtuneen kasvun ja muutoksen näen eväinä työhöni tulevaisuudessa.

Opinnäytetyöprosessi sekä sitä edeltänyt tutustuminen vapaaehtois- ja vertaistoimintaan yhdistyksessä on saanut minut kiinnostumaan vapaaehtoistoiminnan koordinaattorin työstä ja on mielestäni luonut jonkinlaista tietämystä myös kyseiseen työhön. Koordinaattorin tehtävä vaatii organisointi-, ohjaamis- ja tukemisosaaamista, hyviä yhteistyötaitoja, kykyä kohdata raskaan elämänhistorian kohdanneita, koordinoimis- ja kehittämistaitoja. Opinnäytetyöhön kytkeytyneen harjoittelun aikana Pirkanmaan Sininauhassa opin mielestäni paljon toiminnan kehittämistä ja kehittämiseen tähtäävästä ajatteluta-

vasta. Opinnäytetyöni aiheen myötä myöskään päihdealaan kohdistuva työ ei tunnu enää etäiseltä ajatukselta niin kuin vaikkapa vielä vuosi, kaksi sitten.

Vaikka opinnäytetyöprosessi oli kohdallani hidaskä ja työlask, lopulta pystyn näkemään kaiken kuluneen ajan ja työmäärän hyvässä valossa. Annoin samalla itselleni aikaa kehittyä sosionomina enemmän kuin mitä siinä tapauksessa, jos olisin mennyt sieltä mistä aita on matalin ja muun muassa valinnut aihepiirin, joka olisi ollut minulle ennalta tuttu ja helpommin käsiteltävissä jo liikkeelle lähdeäessä. Kuntoutuksen ja erityisesti päihdekuntoutuksen kohdalla minun oli lähdeäävä liikkeelle hyvin pitkälti aakkosista. Aiemmin en ollut myöskään vapaaehtoistyöhön, kansalaistoimintaan ja järjestötyöhön perehtynyt kirjallisuuden osalta samalla tavoin. Aihepiirin tuntemattomuus toki tarkoitti enemmän aikaa asioiden omaksumiseen ja venytti aikaa ennen työn varsinaiseen toteuttamiseen lähtemisessä. Hankalaa oli työni teoreettiseen viitekehukseen liittyvät termit ja käsitteet, jotka olivat hyvin laajoja, moniselitteisiä, vaikeaselkoisia ja kirjoittajia aiheista oli useita.

Sosiaalialan ammatissa työntekijä itse on väline, jolla työtä tehdään. Kukin ihminen puolestaan vaatii kehittyäkseen aikaa, haasteita, ongelmanratkaisutaitoja, rajojen ja oman jaksamisen kokeilua ja ennen kaikkea sen oppimista, että yksin ei jaksaa. Ihmisenä kasvaminen on paitsi ammatti-identiteetin, myös myöhemmin työssä jaksamisen kannalta oleellista (Metteri & Haukka-Wacklin 2004, 60). Monta kertaa itseni sulkeminen neljän seinän sisälle, ikään kuin ”opparivankilaan” ei ollut kovinkaan toimiva juttu. Lienee oppia tästä muillekin? Ihminen tarvitsee työn lisäksi muutakin mielekästä tekemistä elämäänsä, nimenomaan sosiaalista elämää ja vuorovaikutusta toisten kanssa pysyäksään tasapainossa. Mikään osa elämästä, ei työ, kuin ei vapaa-ajan toimeettomuuskaan saa ottaa liian suurta roolia elämässä vaan vaaka pitäisi saada pysymään tasapainossa. Erityisesti henkisiä voimavaroja vahvistava sosiaalinen tuki ja oman tilanteen hahmottamista selkeyttävä arviointituki ovat tärkeitä. Aivan tärkeintä ja arvokkainta on toimiva arki, joka on perusta kaikelle hyvinvoinnille. Aloitin kouluni arkea koskevista opeista ja henkilökohtaisesti päätän kouluni nyt ymmärtäen ja arvostaen tavallista hyvää arkea. Tällä kertaa en enää kyseenalaista niinkin arkisesta asiasta kuin arjen toimivuudesta puhumista ja arjen merkitystä ihmisen psykososiaaliselle hyvinvoinnille, ja perusteina sosiaalialan opetukselle.

Lopuksi haluan osoittaa suuren kiitoksen koko Pirkanmaan Sininauhalle, haastatteluun suostuneille kuntoutujille sekä työntekijöille, erityisesti Sari Koivumäelle pitkästä ja kärsivällisestä yhteistyöstä kanssani, saamastani avusta ja ohjauksesta hänen puoleltaan että ylipäättään ehdotuksesta ja mahdollisuudesta tehdä opinnäytetyö vapaaehtois- ja vertaistoiminnasta yhdistyksessä. Kiitän myös opinnäytetyön ohjaajaani ja kotirintamaa saamastani tuesta työn loppuun saattamisessa.

## LÄHTEET

- Aalto, M. 2010. Mitä alkoholiriippuvuuden psykososiaalinen hoito on? Teoksessa Seppä, K., Alho, H. & Kiianmaa, K. (toim.) Alkoholiriippuvuus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 57.
- Alho, H. 2010. Alkoholiriippuvuuden hoitomahdollisuudet ja hoitomuodot. Teoksessa Seppä, K., Alho, H. & Kiianmaa, K. (toim.) Alkoholiriippuvuus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 56–57.
- Asumispalvelut ja asunnon muutostyöt. 2011. Sosiaali- ja Terveysministeriö. Luettu 16.11.2012.  
[http://www.stm.fi/sosiaali\\_ja\\_terveyspalvelut/sosiaalipalvelut/asumispalvelut](http://www.stm.fi/sosiaali_ja_terveyspalvelut/sosiaalipalvelut/asumispalvelut)
- Gothi, R. 1990. Vanhusten sosiaaliset verkostot ja sosiaalinen tuki – tutkimus kallio-laisten ja kiteeläisten vanhusten elämäntilanteesta, sosiaalisesta verkostosta ja tuesta. Suunnitteluosaston julkaisuja 1990:2. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Eerola, K. Pirkanmaan Sininauha ry:n palvelujohtaja. 2012. Sähköposti. Tulostettu 22.2.2012.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Eskola, J. & Vastamäki, J. 2007. Teemahaastattelu. Opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Jyväskylä. 2. korjattu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS- kustannus, 25 –43.
- Euroopan komission päätös vapaaehtoistyön teemavuodesta (2011). 2009. Euroopan yhteisöjen komissio. Verkkodokumentti. Bryssel 3.6.2009. Luettu 14.2.2012. <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/%20LexUriServ.do?uri=COM:2009:0254:FIN:FI:PDF>.
- European Year of Volunteering 2011. 2012. European Commission. Päivitetty 13.2.2012. Luettu 14.2.2013.  
[http://ec.europa.eu/citizenship/european-year-of-volunteering/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/citizenship/european-year-of-volunteering/index_en.htm)
- Hakala, J. 2007. Menetelmällisiä koetuksia. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Jyväskylä: PS-kustannus, 12–24.
- Harju, A. 2003. Yhteisellä asialla – Kansalaistoiminta ja sen haasteet. Helsinki: Kansanvalistusseura.
- Havio, M., Inkinen, M. & Partanen, A. (toim.) 2008. Päihdehoitotyö. 5. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. osin uudistettu painos. Helsinki: Tammi.



- Hokkanen, L. 2003. Vapaaehtoinen ja vertainen auttaminen. Teoksessa Laitinen, M. & Pohjola, A. (toim.) Sosiaalisen vaihtuvat vastuut. Jyväskylä: PS-kustannus, 254–274.
- Holopainen, A. 2008. Alkoholiongelmät. Teoksessa Rissanen, P., Kallaranta, T. & Suikkanen, A. (toim.) Kuntoutus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 210–225.
- Huttunen, J. 2012. Alkoholiterveys. Duodecim terveyskirjasto. Tarkistettu 18.09.2012. Luettu 14.3.2013.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti/tk.koti?p\\_osio=104&p\\_artikkeli=dlk01120](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti/tk.koti?p_osio=104&p_artikkeli=dlk01120)
- Hyväri, S. 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa Nyland, M. & Yeung, A. (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 214–235.
- Järviö, A. & Härkönen, K. 2011. Kuntoutuksen perusteet. 5. uudistettu painos. Helsinki: WSOY Pro Oy.
- Järviö, A. & Härkönen, K. 2008. Kuntoutuskäsityksen muutos ja asiakkuuden muuttuminen. Teoksessa Rissanen, P., Kallaranta, T. & Suikkanen, A. (toim.) Kuntoutus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 51–62.
- Järviö, A. & Karjalainen, V. 2008. Kuntoutus monitieteisenä ja monialaisena prosessina. Teoksessa Rissanen, P., Kallaranta, T. & Suikkanen, A. (toim.) Kuntoutus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 80–93.
- Kaipio, K. 2009. Tasavertaista yhteisvastuuta: Yhteisöhoito ja –kasvatus metodina ja teoriana. Teoksessa Kaipio, K. & Ruisniemi, A. (toim.) Ihan oikea ihme: Kirjoituksia päihdetyöstä. Jyväskylä: Vapaan Alkoholistihuollon Kannatusyhdistys VAK ry, 8–10, 43–65.
- Kalttonen, M. 2004. Pirkanmaan Sininauhan päihdepalvelujen laajentaminen. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.
- Kanniainen, T. & Mäkeläinen, N. 2009. Nuorimieli-hanke, sosiaalista tukea vapaaehtoistyön voimin. Sosiaalialan koulutusohjelma. Savonia-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.
- Kansalaisareena ry  
[http://www.espoonvapaaehtoisverkosto.fi/dokumentit/vapaaehtoistoiminnan\\_arviointi\\_henkilosto.pdf](http://www.espoonvapaaehtoisverkosto.fi/dokumentit/vapaaehtoistoiminnan_arviointi_henkilosto.pdf)
- Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009–2015: Suunnitelmasta toimeenpanoon vuonna 2009. 2010. Partanen, A., Moring, J., Nordling, E. & Bergman, V. (toim.) Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Luettu 17.3.2013.  
<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/53837d85-321b-4694-90ad-a2332abaea71>
- Karjalainen, V. 2004. Yksilöllistymiskehitys muuttaa kuntoutusta – mutta miten? Teoksessa Karjalainen, V. & Vilkkumaa, I. (toim.) Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen. Helsinki: Stakes, 11–25.

- Karlsson, T. (toim.) 2009. Suomen alkoholiolot 2000-luvun alussa. Kulutus, haitat ja politiikka. Raportti 15/ 2009. Terveys ja hyvinvoinninlaitos. Luettu 15.3.2013.  
<http://www.thl.fi/>
- Karlsson, T. & Sterberg, E. 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, O. 2005. Torjunta vai poisto? Päihdepalvelujen kehitys laman jälkeen. Yhteiskuntapolitiikka 70 (3), 311–322.
- Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2002. Kuntoutumisen mahdollisuudet. 1. painos. Helsinki: WSOY.
- Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2009. Kuntoutumisen mahdollisuudet. 4. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.
- Kilgast, Eija. (toim.) 1999. Päihteetkö ongelma: entäs sitten hoito? Helsinki: Sininauhaliitto.
- Kiviniemi, K. 2007. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin (II). 2. korjattu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 70–85.
- Knuuti, U. 2007. Matkalla marginaalista valtavirtaan? Huumeiden käytön lopettaneiden elämäntapa ja toipuminen. Helsinki: Yliopistopaino.
- Kolmas sektori hyvinvointipalvelujen tuottajana. 2010. Kilpailu- ja kuluttajavirasto. Päivitetty 3.5.2010. Tulostettu 7.5.2012.  
<http://www.kilpailuvirasto.fi/cgi-bin/suomi.cgi?luku=julkaisut/kilpailuviraston-uutisia&sivu=uut/u-2010-1-3>
- Koivula, M., Kaunonen, M. & Tarkka, M. 2005. Nuorten koettu terveys ja sosiaalinen tuki – pilottitutkimus. Hoitotiede 17/2005: 6, 298–310.
- Koivumäki, S. 2011. Toivo työväliseenä. Tampere: Pirkanmaan Sininauha ry.
- Koivumäki, S. vapaaehtoistoiminnan koordinaattori. 2011. Keskustelut 31.10.2011. ja 19.–23.12.2011. Pirkanmaan Sininauha ry. Martinus-koti. Hervanta.
- Koivumäki, S. vapaaehtoistoiminnan koordinaattori. 2012a. Keskustelut 2.1.–30.1.2012. Pirkanmaan Sininauha ry. Martinus-koti. Hervanta.
- Koivumäki, S. vapaaehtoistoiminnan koordinaattori. 2012b. Keskustelu 4.6.2012.
- Koivumäki, S. 2012c. Vapaaehtoistoiminnan tuntimäärien raportointi. Helmikuu 2012. Pirkanmaan Sininauha ry. Excel-taulukko.
- Koivumäki, S. 2012d. Vapaaehtoistoiminnan tuntimäärien raportointi. Yhteenvedo vuodelta 2012. Pirkanmaan Sininauha ry. Excel-taulukko.
- Koivumäki, S. vapaaehtoistoiminnan koordinaattori. 2013. Keskustelu 4.1.2013. Pirkanmaan Sininauha ry. ViaNauha. Hämeenpuisto.

- Koskisuu, J. 2004. Eri teitä perille - Mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita Prima Oy.
- Kumpusalo, E. 1991. Sosiaalinen tuki, huolenpito ja terveys. Raportteja 8/1991. Helsinki: Sosiaali- ja terveyshallitus.
- Kuntoutusselonteko 2002. Tulostettu 7.5.2012.  
<http://pre20031103.stm.fi/suomi/eho/julkaisut/kuntselonteko2002/kselte02.pdf>
- Kuuskoski, E. 2003. Vertaistoiminta osana ihmisyyttä. Teoksessa Niemelä, J. & Dufva, V. (toim.) Hyvinvoinnin arjen asiantuntijat. Sosiaali- ja terveysjärjestöt uudella vuosituonnilla. Jyväskylä: PS-kustannus, 30-39.
- Kähäri-Wiik, K., Niemi, A. & Rantanen, A. 2007. Kuntoutuksella toimintakykyä. 5. uudistettu painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Laatikainen, T. 2010. Vapaaehtoistoiminta osallistaa. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA.
- Lahti, J. & Pienimäki, A. 2004. Päihdekuntoutus rakentuu sosiaaliselle perustalle. Teoksessa Karjalainen, V. & Vilkkumaa, I. (toim.) Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen. Helsinki: Stakes, 137-151.
- Laimio, A. & Karnell, S. 2011. Vertaistoiminta – kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa Laatikainen, T. (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA, 9-19.
- Laimio, A. & Välimäki, S. 2011. Vapaaehtoistoiminta kehittyy. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.  
[http://www.kssotu.fi/versova/media/Vapehttoim\\_KEHITTY.pdf](http://www.kssotu.fi/versova/media/Vapehttoim_KEHITTY.pdf)
- Lappalainen-Lehto, R., Romu, M. & Taskinen, M. 2008. Haasteena päihde. Ammatillisen päihdetyön perusteita. 1. painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Lehmuskoski, A. & Kuusisto-Niemi, S. 2008. Sosiaalialan sanasto asiakastietojärjestelmää varten. Sosiaalialan tietoteknologiahanke. Raportteja 30/ 2008. Helsinki: Stakes.
- Lehtinen, I. 2011. Vertaisen työ – Vuorovaikutuksellista voimaantumista. Teoksessa Laatikainen, T. (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA, 61-69.
- Lehtinen, S. 1997. Vapaaehtoistoiminta – kasvava voimavara? Näkökulmia ammatityöhön. Helsinki: Kansalaisareena ry.
- Lund, P. 2006. Torjuttu toivottomuus. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lähdesmäki, L. & Vornanen, L. 2009. Vanhuksen parhaaksi. Hoitaja toimintakyvyn tukijana. Helsinki: Edita.
- Metsämuuronen, J. 2006. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Teoksessa Metsämuuronen, J. (toim.) Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Helsinki: Gummerus.

Metteri, A. & Haukka-Wacklin, T. 2004. Sosiaalinen tuki kuntoutuksen ytimessä. Teoksessa Karjalainen, V. & Vilkkumaa, I. (toim.) Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen. Helsinki: Stakes, 53–65.

Moilanen, P. & Räihä, P. 2007. Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R.(toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 46–68.

Murto, L. Luja sosiaalinen eetos – moniammatillisen päihdetyön kivijalka nyt ja tulevaisuudessa. Teoksessa Kaipio, K. & Ruisniemi, A. (toim.) Ihan oikea ihme: Kirjoituksia päihdetyöstä. Jyväskylä: Vapaan Alkoholistihuollon Kannatusyhdistys VAK ry, 11–21.

Mykkänen-Hänninen, Riitta 2007. Vapaaehtoistyön rajapinnoilla. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadian julkaisuja. Sarja B: oppimateriaalit 6. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia.

Mäkelä, R. & Aalto, M. 2010. Alkoholiongelmiin hoito- ja kuntoutuspalvelut. Teoksessa Seppä, K., Alho, H. & Kiiänmaa, K. (toim.) Alkoholiriippuvuus. Helsinki: Duodecim, 44–54.

Niemelä, J. 2002. Identiteettityö, sosiaalinen pääoma ja marginaalista murtautuminen. Teoksessa Ruuskanen, P. (toim.) Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. Näkökulmia sosiaali- ja terveysaloille. Jyväskylä: PS-kustannus, 76–91.

Niemelä, J. 2003. Saatteeksi. Teoksessa Niemelä, J. & Dufva, V. (toim.) Hyvinvoinnin arjen asiantuntijat. Sosiaali- ja terveysjärjestöt uudella vuosituohannella. Jyväskylä: PS-kustannus, 4–5.

Nieminen, S. johtaja, Sininauhakodit Hervanta. 2012. Keskustelu 25.7.2012. Pirkanmaan Sininauha ry. Martinus-koti. Hervanta.

Pienimäki, A. 2001. Päihteiden ongelmakäytön hoito vuonna 2001 : opas hoitopaikoista ja niissä käytetyistä menetelmistä. Helsinki: Stakes.

Pirkanmaan Sininauha ry. n.d. Asumispalvelut Tampereen Kaukajärvellä. Pdf-tiedosto. <http://www.pirkanmaansininauha.fi/esitteet/kaukajarvi.pdf>. Tulostettu 15.11.2012.

Pirkanmaan Sininauha. 2012a. Perusoikeuksien puolesta jo vuodesta 1961. [Etusivu]. Luettu 1.4.2012. <http://www.pirkanmaansininauha.fi/>

Pirkanmaan Sininauha. 2012b. Toimintayksiköt. [Kaikki toimintayksiköt]. <http://www.pirkanmaansininauha.fi/>. Luettu 17.5.2012.

Pirkanmaan Sininauha. 2012c. Toimintayksiköt. Kaukajärvi.

Pirkanmaan Sininauha. 2012d. Toimintayksiköt. Ylöjärvi.

Pirkanmaan Sininauha. 2012e. Toimintayksiköt. Sininauhakodit Hervanta.

Pirkanmaan Sininauha. 2012f. Vertais- ja vapaaehtoistoiminta. Luettu 1.12.2012. <http://www.pirkanmaansininauha.fi/>

Pirkanmaan Sininauha. 2013. Nauhassa olemme osa suurta kokonaisuutta - toimintaa yli 40 maassa. [Etusivu]. Luettu 4.2.2013. <http://www.pirkanmaansininauha.fi/>

Punkanen, T. 2001. Mielenterveystyö ammattina. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Päihdepalvelujen laatusuositukset 2002. Sosiaali- ja terveysministeriö ja Suomen kunta-  
liitto. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2002:3. Helsinki. Tulostettu 1.10.2012.  
<http://pre20031103.stm.fi/suomi/pao/paihdepalvelu/paihdepalv.pdf>.

Päihdetilastollinen vuosikirja 2012 - Alkoholi ja huumeet. 2012. Terveyden- ja hyvin-  
voinninlaitos. Luettu 15.3.2013.  
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/103099/URN\\_ISBN\\_978-952-245-805-6.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/103099/URN_ISBN_978-952-245-805-6.pdf?sequence=1)

Ruisniemi, A. 2006. Minäkuvan muutos päihderiippuvuudesta toipumisessa. Tutkimus yhteisöllisestä päihdekuntoutuksesta. Tampere: Tampereen yliopisto.

Ruohonen, M. 2003. Järjestöt vapaaehtoistoiminnan areenoina ja mahdollistajina. Teok-  
sessa Niemelä, J. & Dufva, V. (toim.) Hyvinvoinnin arjen asiantuntijat. Sosiaali- ja ter-  
veysjärjestöt uudella vuosituhannella. Jyväskylä: PS-kustannus, 40–54.

Saarela-Kinnunen, M. & Eskola, J. 2007. Tapaus ja tutkimus = Tapaustutkimus? Teok-  
sessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Jyväskylä: PS-  
kustannus, 184–195.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Aineiston määrä ja tutkittavat. Kva-  
liMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Verkkojulkaisu. Tampere: Yhteiskuntatie-  
teellinen tietoarkisto. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>. Luettu 15.1.2013.

Siekkinen, K. 2007. Syvähaastattelu. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita  
tutkimusmetodeihin I. Jyväskylä: PS-kustannus, 44–59.

Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulu: Oulun yliopis-  
to.

Sininauhaliitto. 2012. Vireä ja toimiva Pirkanmaan Sininauha. Julkaistu 24.1.2012. Tu-  
lostettu 6.4.2012.  
[http://www.sininauhaliitto.fi/verkkolehti/uutiset/jarjestot/virea\\_ja\\_toimiva\\_pirkanmaan\\_sininauha/](http://www.sininauhaliitto.fi/verkkolehti/uutiset/jarjestot/virea_ja_toimiva_pirkanmaan_sininauha/).

Suvikas, A., Laurell, L. & Nordman, P. 2006. Kuntouttava lähihoito. Helsinki: Edita  
Prima Oy.

Suvikas, A., Laurell, L. & Nordman, P. 2011. Kuntouttava lähihoito. 4.-5. painos. Hel-  
sinki: Edita Prima Oy.

Study on Volunteering in the European Union - Country Report Finland. Luettu  
20.2.2013. [http://ec.europa.eu/citizenship/pdf/national\\_report\\_fi\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/citizenship/pdf/national_report_fi_en.pdf).

Tampereen kaupunki. Tampereen kaupungin päihdepoliittinen suunnitelma 2009–2012.  
2009. Luettu 4.4.2012.

[http://www.tampere.fi/material/attachments/t/51Y4ZrrZw/Tampereen\\_kaupungin\\_paihd\\_epoliittinen\\_VALTUUSTO.pdf](http://www.tampere.fi/material/attachments/t/51Y4ZrrZw/Tampereen_kaupungin_paihd_epoliittinen_VALTUUSTO.pdf)

Tampereen kaupunki. 2012. Asumispalvelut. Julkaistu 8.3.2004. Päivitetty 5.4.2012. Tulostettu 7.5.2012.

<http://www.tampere.fi/perhejasosiaalipalvelut/paihdepalvelut/asumispalvelut.html>.

Toimintasuunnitelma vuodelle 2013. 2012. Pirkanmaan Sininauha ry. Pirkanmaan Sininauha ry:n hallitus. Luotu 21.11.2012. Luettu 4.2.2013.

<https://www.dropbox.com/s/sn0iy5yrv73j7js/TOSU%202013%20Pirkanmaan%20Sininauha%20ry%20-kaksipuolinen%20HUOM-marginaalit.pdf>.

Toimintasuunnitelma 2013. 2013. Pirkanmaan Sininauha ry. Yhdistyksen sisäinen julkaisu.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 6. uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Vuonna 2002 annetut ohjeet ajanmukaistettu 14.11.2012. Luettu 7.2.2012.

[http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_verkkoversio180113.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_verkkoversio180113.pdf).

Tutkimusongelmat. Teoreettinen materiaali. Opinnäytetyöpakki. 2012. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Päivitetty 14.7.2009. Luettu 6.4.2012.

[http://www.kajak.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen\\_materiaali.iw3](http://www.kajak.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen_materiaali.iw3)

Vahtivaara, J. 2011. Kokemustieto – vertaistuesta vaikuttamiseen. Teoksessa Laatikainen, T. (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA, 21–23.

Vapaaehtoistoiminnan strategia. 2012. Pirkanmaan Sininauha ry. Yhdistyksen sisäinen julkaisu.

Vilkkua, H. 2005. Tutki ja kehitä. Keuruu: Tammi.

Vilkkumaa, I. 2004. Kolme tapaa nähdä sosiaalinen kuntoutuksessa. Teoksessa Karjalainen, V., Vilkkumaa, I. (toim.) Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen. Helsinki: Stakes, 27–38.

Vilkkumaa, I. 2012. Sosiaalisen verkoston muutokset kuntoutumisen yhteydessä. Kuntoutusportti. Julkaistu 24.4.2012. Luettu 1.3.2013.

[http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/ajankohtaista/tatakin\\_voisi\\_tutkia](http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/ajankohtaista/tatakin_voisi_tutkia).

**LIITTEET**

1 (4)

Liite 1. Haastattelurunko

**HAASTATTELURUNKO****Taustatiedot**

- \*Nainen/ mies
- \*Syntymävuosi, ikä
- \*Historiaa (tausta, esim. työura, millainen polku takana kaikkiaan, milloin ”käännö”, kuinka kauan ollut päihteettömänä)
- \*Miten tullut, kuinka kauan ollut Sininauhalla

**Kokemukset vapaaehtoistoiminnasta, yleiset**

- \*Miten aloit tavata vapaaehtoista / miten menit mukaan vapaaehtoisen järj. toimintaan ? Kauanko mukana ? / Kauanko tavannut? Mitä ... oli sellaista mikä sai sinut menemään mukaan / alkamaan tavata?
- \*Millainen oli ensitapaamisenne?
- \*Kuinka usein olette nähneet, mitä tehneet, ..? Kerro tapaamisista.
- \*Miten kuvailisit ”suhdettanne” vapaaehtoisen kanssa? Esim. millaisia tunteita sinussa on herättänyt?
- \*Miten olet tullut vapaaehtoisen kanssa toimeen? Mitkä asiat ehkä vaikuttaneet?
- \*Miten suhtaudut vapaaehtoiseen? Mitä ajattelet..
- \*Mikä ollut hyvää, mikä tärkeää?
- \* Millaisia ovat onnistuneet tapaamiset, entä epäonnistuneet? Mikä on tehnyt..?
- \*Millainen olo vapaaehtoisen seurauksen jälkeen/ toiminnassa olemisen jälkeen?
- \*Mitä ilman vapaaehtoista / vapaaehtoistoimintaa olisi ko. hetkinä ollut?
- \*Kuinka kauan kesti jotta sinun ja vapaaehtoisen välille syntyi luotettava suhde? Tai kuinka kauan uskot siihen vielä menevän aikaa?
- \*Onko sinulla kokemuksia vaikeista asioista tai tilanteista vapaaehtoisen kanssa?

### **Vapaaehtoistoiminnan merkitys päihdekuntoutujalle ja hänen kuntoutumiselleen**

\*Mitä vapaaehtoinen /vapaaehtoistoiminta on merkinnyt tai merkitsee sinulle?

Oletko kokenut ... merkittävänä sinulle? Millä lailla, miksi?

\*Mitä vapaaehtoistoimija/ vapaaehtoistoiminta sanasta sinulle tulee mieleen?

(mielikuvat, yksittäiset sanat, tunteet, tarinat, rooli suhteessa itseen,..)

\*Hyöty, anti - saanti, vaikutus

Esim. Millaista hyötyä olet kokenut vapaaehtoisesta/ vapaaehtoistoiminnasta itsellesi olevan?

\*Missä tilanteissa erityisesti olet kokenut vapaaehtoisen/toiminnan merkitykselliseksi?

Miksi?

\*Oletko kokenut saavasi itsellesi jonkinlaista apua tai tukea? Millaista? Minkä tyyppistä?

Miten auttanut/ tukenut?

Onko sinulla elämässäsi asioita, joihin olet saanut mielestäsi apua tai tukea vapaaehtoisen tai heidän järjestämän toiminnan kautta? Millaista ?

\* Miten olet --kokenut?

Jos et: Miten olisit toivonut tai toivoisit itseäsi autettavan tai tuettavan? Miten olisi voitu / voitaisiin vielä paremmin?

\* Mitä mahdollisuuksia suhde tai toiminta tarjoaa, on tarjonnut? Mitä mahdollistunut?

\*Oletko kokenut vapaaehtoisesta / toiminn. olevan jotakin haittaa tai negatiivista vaikutusta?

### **Muut selvittävät kysymykset/ välikysymykset**

\*Sininauhan merkitys?

\*Elämäntilanteen kokeminen? Miten näet olemisesi Sininauhassa? Samalla kun olet täällä asumassa oletko jollakin tavalla kuntoutumassa (tai toipumassa)?

\*Kerro, mitä kuntoutuminen (tai toipuminen) omalla kohdallasi tarkoittaa, mitä asioita sisältää? Mitä tai millaista on?

\*Millaisia tavoitteita tai kiinnostuksen kohteita sinulla on tällä hetkellä elämässäsi? Tarpeita? Tärkeitä asioita? ..Millaisia tavoitteita olet asettanut kuntoutumisellesi kuntoutussuunnitelmaan?

\*Missä vaiheessa kuntoutumista kuvailisit itsesi olevan?

### **Vapaaehtoistoiminnan merkitys kuntoutumiselle**

\*Koetko että vapaaehtoisella/vapaaehtoisten järjestämällä toiminnalla on ollut merkitystä sinulle kuntoutumisesi/ toipumisesi kannalta? Kerro kokemuksistasi / kuvaile.

\* Miten vaikuttanut kuntoutumiseen?

\* Onko vapaaehtoinen toiminut tukena tai edistäjänä/ ollut avuksi kuntoutumis- ja toipumisprosessissasi, millä tavoin tai missä asioissa?



3 (4)

\*Koetko että olet onnistunut saavuttamaan joitakin kuntoutumiselle asettamiasi tavoitteita / pysymään niissä paremmin/.. vapaaehtoisen kanssa, hänen tukemana tai hänen myötään?

\*Näetkö vapaaehtoisen näkemisen / toiminnan myötä 1. itsessäsi (käsitukset, itsetunto, kunnioitus, hyväksyminen,..) + ”asioissa” (ajatukset, ajattelumallit, asenteet, arvot,..) 2. omassa suhteessasi muihin ihmisiin ja yhteiskuntaan (vuorovaikutus, roolit) 3. elämässäsi (käyttäytyminen, toimiminen, elämäntyyli, elämäntavat, toimintatavat, vastuunotto, suhtautuminen elämään, tavoitteet, merkitys, mielekkyys elämälle, uusi suunta,..) tapahtuneen muutoksia? Muutoksia joihin vapaaehtoisella olisi ollut vaikutusta?

\*Missä määrin vapaaehtoistoiminnasta koet olevan, tai olleen tukea omalle kuntoutumisprosessillesi suhteessa a) Sininauhan työntekijöiltä b) läheisiltä, sukulaisilta ja ystävilta c) toisilta kuntoutujilta eli vertaisilta saamaasi apuun tai tukeen henkilökohtaisessa kuntoutumisessasi? (Havainnollistaminen piirtämällä, esim. prosenttiosuus)

\*Miten määrittelisit vapaaehtoistoiminnan avun suhteessa muilta saamaasi apuun? Millaista apua vapaaehtoiselta ei voi saada? Mitä sellaista saa mitä muilta ei? Mitä eroa?

\* Miten merkittävä vapaaehtoinen on sinulle sosiaalisten suhteiden verkostossasi? (Keitä ihmisiä siihen kuuluu? Esim. Keitä yleensä tai keitä olet nähnyt viimeisen kk:n aikana?)

\* Mitä se mielestäsi edellyttää /-isi että vapaaehtoinen voisi toimia kuntoutumista tukevana tekijänä? Millainen toiminta voisi sinusta tukea omaa kuntoutumistasi? Mitä kaipaat, tarvitset,..? Mikä mukavaa tai mielekästä?

### **Vapaaehtoistoiminta yleensä, kehittäminen sekä tulevaisuus**

\*Onko vapaaehtoinen/ -toiminta vastannut odotuksiasi ja toiveitasi? Miltä osin on ja miltä osin ei ole? Mistä olet puolestaan yllätynyt?

\*Onko vapaaehtoisen kanssa oleminen/ toiminta tai häneltä saamasi tuki, .. olleet asioita joita olet kaivannutkin ja tarvinnutkin?

\*Miten vapaaehtoistoimintaa voisi tai pitäisi mielestäsi kehittää? Mitä ideoita sinulla olisi?

\*Mitä mieltä olisit siitä jos täällä olisi enemmän vapaaehtoisia?

\*Onko mielestäsi Sininauhassa tarvetta vapaaehtoistoimijoille tai heidän järjestämälle toiminnalle?

Miksi tarvitaan? Miksi ei tarvita? Entä halutaanko vapaaehtoisia? Miten uskot että vapaaehtoisiiin suhtaudutaan?

\* Mitä hyötyä vapaaehtoistoiminnan kehittämisestä täällä voisi olla?

\*Mikä ehkä mietityttää?

\*Mitä vapaaehtoinen voisi täällä tehdä? Mihin asioihin sinä haluaisit apua tai tukea vapaaehtoiselta?

\*Millaista, minkä tyyppistä vapaaehtoistoimintaa sinä toivot Sininauhassa tehtävän?  
(Kerron muodoista)

\*Minkä tyyppistä vapaaehtoistoimintaa arvelet että kaivataan?

(vapaaehtoistoiminnan muodot, ja auttamissuhde vai toiminta tärkeämpi, vapaaehtoiset ystävänkaltaisina tukijoina vai toiminnan järjestäjinä)

\*Millainen henkilö vapaaehtoistoimijan pitäisi kokemukseesi perustuen mielestäsi olla, tai ei pitäisi olla?

\*Millainen olisi ihannevapaaehtoinen?

\*Näetkö merkitystä sillä kuka henkilö on – perinteinen vapaaehtoinen vai vertainen, jolla on omaa kokemusta päihdeongelmasta? Miksi?

\*Onko sinulla ideoita, mistä ns. sopivia vapaaehtoisia voisi löytyä?

Haluaisitko itse ryhtyä vapaaehtoiseksi?

\*Onko vapaaehtoinen tai vapaaehtoistoiminta lisännyt tyytyväisyyttäsi Sininauhassa/Sininauhaa kohtaan?

Millä tavoin, mistä syystä?

Liite 2. Suostumuslomake haastateltaville

**Tampereen ammattikorkeakoulu, Sosiaaliala  
Pyynikintie A 2, 33200 Tampere**

## **SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA**

**Tutkimukseen osallistumisesi on vapaaehtoista ja osallistumisen voit milloin tahansa keskeyttää tai peruuttaa. Haastatteluiden aineisto ja tulokset käsitellään nimettöminä ja luottamuksellisesti.**

**Haastatteluissa käytän tukenani nauhuria. Nauhojen purkamisen jälkeen nauhat tuhoaan välittömästi asianmukaisesti.**

**Annan luvan käyttää haastattelun aineistoa opiskelijan opinnäytetyössä, olen saanut tutkimuksesta riittävästi suullisesti tietoa ja osallistun tutkimukseen vapaaehtoisesti.**

**Osallistujan allekirjoitus ja nimenselvennys:**

\_\_\_\_\_

xxxxxxxxlla \_\_\_\_. \_\_\_\_\_. 2012.

(Puh.nro: \_\_\_\_\_ )

**Kiitos osallistumisestanne!**

**Tutkijana toimivan Tampereen ammattikorkeakoulun sosionomi(AMK) -  
opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvennys:**

\_\_\_\_\_

**Merita Lähteenmäki.**

**(Puh.nro: xxx xxxxxxx, Email: merita.lahteenmaki@soc.tamk.fi)**

**Vakuutan, että ennen haastateltavan suostumuksen kysymistä olen suullisesti kertonut hänelle tutkimuksesta ja sen tarkoituksesta.**

## Liite 3. Esimerkit aineiston luokittelusta

1 (2)

Kuntoutujan aineisto:

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
ystävä ihminen josta pitää keskustelukumppani	uusi ihmissuhde	sosiaalisen verkoston kasvami- nen
ymmärrys toisen tunnetilojen huomiointi	empatia	henkinen tuki
juttelu kuuntelu keskustelu	vuorovaikutus	henkinen tuki
maallinen voima toivon ja uskon luominen	henkiset voimavarat	henkiset voimavarat
iloa hyvä mieli ja hyvä olo	mieliala	henkinen hyvinvointi
henkisen olotilan helpotus rauhoitus asioiden hyväksyminen	psykykinen hallinta	psykykinen hyvinvointi

Yläluokka	Pääluokka	Yhdistävä luokka	Yhdistävä luokka + tul- kinta
sosiaalisen verkoston kasvaminen	sosiaaliset voimavarat	sosiaaliset voimavarat	tukea sosiaaliseen toi- mintakykyyn
henkinen tuki /emot.tuki	sosiaalinen tuki		
henkinen tuki/emot.tuki			
henkiset voimavarat	psykykkiset voimavarat	psykykkiset voimavarat	tukea psykykkiseen toi- mintakykyyn
henkinen hyvinvointi	psykykinen hyvinvointi	psykykinen hyvinvointi	
psykykinen hyvinvointi			

Vertaistoimijoiden aineisto:

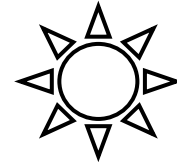
Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
lisää kavereita	uudet ihmissuhteet	sosiaalisen verkoston kasvaminen
mielekästä, järkevää tekemistä	sisältöä elämään	sisältöä elämään
yhdessäoloa, sosiaalista kanssakäymistä	yhteisöllisyyttä	osallisuutta
hyvää mieltä, iloa	onnellisuutta	elämänlaadun paraneminen
voimavaroja arkeen, sosiaalisia taitoja	tukea arkeen	tukea arjessa selviytymiseen
arvojen muuttuminen	muutos arvoissa	muutos/ kasvu henkisellä tasolla
muutos käsityksissä itsestä ja muista	muutos ajattelutavoissa	
ajattelutapojen muuttuminen		
oppiminen toisilta vertaisilta päihdeongelmasta ja selviytymisestä	oppiminen + muutos ajatuksissa, asenteissa	muutos/oppiminen asiatasolla
itsensä kokeminen tärkeäksi, tarpeelliseksi, hyödylliseksi	itsetunnon koheneminen	muutos identiteetissä
itsensä hyväksyminen		
itsensä ymmärtäminen		
itsevarmuus		
onnistumisen kokemukset		
vuorovaikutustaitojen muuttuminen	sosiaaliset taidot kehittyneet	muutos sosiaalisessa toimintakyvyssä

Yläluokka	Pääluokka	Yhdistävä luokka	Yhdistävä luokka + tulkinta
sosiaalisen verkoston kasvaminen	elämän uudelleen rakentuminen	muutos elämässä	vertaisena toimiminen tukee kuntoutumista merkiten itsessä ja omassa elämässä tapahtuvaa muutosta
sisältöä elämään			
osallisuutta			
elämänlaadun paraneminen	elämänlaadun paraneminen		
tukea arjessa selviytymiseen			
kasvu henkisellä tasolla	kasvu ja oppiminen	muutos itsessä	
oppiminen asiatasolla			
muutos identiteetissä			
muutos sosiaalisessa toimintakyvyssä			

## Liite 4. Flyeri

**KUNTOUTUJA,  
TULE MUKAAN VAPAAEHTOIS- JA VERTAISTOIMINTAAN!**

Se on Sinulle  
keino...



kehittää sosiaalisia  
taitoja

kasvattaa sosiaalisia  
verkostoja

rakentaa mielekästä  
päihteetöntä elämää ja  
parantaa elämänlaatua

