

“Auttamalla muita autan itseäni”

Huudikoutsi-toiminnan vaikutukset vertaistyöntekijöiden toipumiseen

LAB-ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

2023

Sonja Lautamäki & Sannamaari Raikaa

Tiivistelmä

Tekijä(t) Sonja Lautamäki Sannamaari Raikaa	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK Sivumäärä 23	Valmistumisaika 2023
Työn nimi “Auttamalla muita autan itseäni” Huudikoutsu-toiminnan vaikutukset vertaistyöntekijöiden toipumiseen		
Tutkinto ja koulutusala Sosionomi (AMK), Sosiaaliohjaus		
Toimeksiantajaorganisaatio (jos opinnäytetyöllä on toimeksiantaja) Irti Huumeista ry		
Tiivistelmä Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Huudikoutsu-toiminnan vaikutuksia toimintaan osallistuneiden vertaisten toipumiseen päihderiippuvuudesta. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Irti Huumeista ry:n kanssa, joka on toinen Huudikoutsu-hanketta ylläpitävistä järjestöistä Kulttuurin ja hyvinvoinnin liitto Kukunori ry:n ohella. Opinnäytetyön tavoitteena oli mahdollistaa tulevaisuudessa Huudikoutsu-toiminnan kehittyminen entistä enemmän toipumista tukevaksi toiminnaksi. Opinnäytetyössä käytettiin laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmiä. Aineisto kerättiin anonyymilla Webropol-kyselyllä hankkeessa Helsingin alueella toimivilta vertaisilta. Vastauksia saatiin yhteensä kaksi. Vastausten läpikäyntiin hyödynnettiin temaattisen analyysin prosessia. Vastauksista muodostui kolme pääteemaa: toipuminen, vertaistoiminta sekä Huudikoutsu-toiminta. Vastaajien kokemukset Huudikoutsu-toiminnasta olivat hyviä ja omaa toipumista tukevia. Huudikoutsu-toiminta nähtiin yhtenä tärkeänä osa-alueena omassa toipumisessa.		
Asiasanat Päihderiippuvuus, toipuminen, toipumisorientaatio, vertaistoiminta		

Abstract

Author(s) Sonja Lautamäki Sannamaari Raikaa	Type of Publication Thesis, UAS Number of Pages 23	Published 2023
Title of Publication “By helping others I also help myself” Project Huudikoutsu and the impacts on the recovery of peer workers		
Degree, Field of Study Bachelor of Social services (UAS), Social counselling		
Organisation of the client (if the thesis work is commissioned by another party) Free from Narcotics r.a.		
Abstract <p>The purpose of this thesis was to find out the impacts of participating in project Huudikoutsu when it comes to recovering from substance dependency. This thesis was made in collaboration with Free from Narcotics r.a. which, alongside with Cultural and Welfare Union Kukunori r.a., is in charge of the project Huudikoutsu.</p> <p>The aim of this thesis was to help project Huudikoutsu to develop and support the recovery from substance dependency even more in the future.</p> <p>This thesis was made by using qualitative research methods. The data was collected with an anonymous Webropol poll from peer workers in the project around Helsinki area. Two responses were received. The responses were analysed with thematic analysis methods.</p> <p>Three main themes were created from the responses: recovery, peer work and project Huudikoutsu. The respondents' experiences from project Huudikoutsu were good and they felt that the project has been an important and helpful part of their own recovery.</p>		
Keywords Substance dependency, recovery, recovery orientation, peer work		

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Päihderiippuvuus ja päihdetyö Suomessa.....	2
2.1	Päihderiippuvuus sairautena.....	2
2.2	Päihteiden käyttö Suomessa	3
2.3	Päihde- ja riippuvuustyön järjestäminen Suomessa	4
2.4	Ehkäisevä ja haittoja vähentävä sekä jalkautuva päihdetyö	6
3	Toipumisen prosessi.....	8
3.1	Toipuminen käsitteenä.....	8
3.2	Toipumisorientaatio	8
3.3	Stigma riskitekijänä toipumisessa	9
4	Vertaistoiminta osana päihdetyötä	11
4.1	Vertaistuki ja vertaistyö.....	11
4.2	Vertaistoiminnan merkitys.....	11
4.3	Kokemusasiantuntijat vertaistoiminnassa	12
5	Opinnäytetyön toteuttaminen	13
5.1	Tutkimusmenetelmänä laadullinen tutkimus.....	13
5.2	Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä	14
5.3	Teemoittelu analyysimenetelmänä.....	15
5.4	Tulokset.....	17
6	Yhteenveto ja pohdinta	19
6.1	Johtopäätökset	19
6.2	Eettisyys ja luotettavuus	20
6.3	Arviointi.....	22
6.4	Jatkotutkimusehdotukset	23
	Lähteet	24

Liite 1. Kysely Huudikoutseille

Liite 2. Saatekirje

1 Johdanto

Monille päihderiippuvuudesta kärsiville henkilöille vertaistuellalla voi olla suuri merkitys päihderiippuvuudesta irtautumisessa. Näitä vertaistuen muotoja on monia, kuten AA- ryhmät, 12 askeleen ohjelmat ja vertaistukeen perustuvat hoitomuodot. Vertaistukea on mahdollista hyödyntää osana ammatillista hoitoa ja kuntoutusta, sen rinnalla tai kokonaan siitä riippumattomasti. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2021.)

Vertaistoiminnan lisäksi päihdetyössä merkityksellinen työmuoto on haittoja vähentävä työ eli *harm reduction*, jossa ihmisiä kohdataan niin, että tavoitteena on ihmiselle itselleen tai ympäristölle haitallisten toimintamallien muuttaminen vähemmän haitallisiksi. Toiminnalla pyritään vaikuttamaan myös päihteiden käyttäjien yhteiskunnalliseen osallisuuteen. (Koskela & Ovaska 2019.)

Opinnäytetyössä halusimme keskittyä päihdetyön ajankohtaisiin teemoihin ja ilmiöihin, kuten vertaistoimintaan ja sen kehittämiseen. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Irti Huumeista ry. Huudikoutsit-hanke on Irti Huumeista ry:n sekä Kulttuurin ja hyvinvoinnin liitto Kukunori ry:n yhteinen hanke, joka on aloittanut toimintansa Helsingissä vuonna 2020 ja myöhemmin vuonna 2022 laajentunut Espooseen osana Irti Huumeista ry:n ja Sininauhasäätiön Espoon Illusia & Huudikoutsitoiminta-hanketta. Hanke toimii STEA-rahoituksella. Huudikoutsit ovat koulutettuja sillanrakentajia, joilla on omakohtaista kokemusta rikollisesta elämäntavasta tai päihderiippuvuudesta irtautumisesta. (Huudikoutsit.fi 2022a.)

Huudikoutsit-koulutus on suunnattu vertaistoiminnasta kiinnostuneille päihdetoipujille. Noin kolme kuukautta kestävä koulutus on perehdytään sosiaali- ja terveyspalvelujärjestelmään, työelämätaitoihin sekä oman hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Toiminnan tarkoituksena on luoda viihtyisämpi ja turvallisempi kaupunkiympäristö kaikille. Arkipäivisin tapahtuvassa toiminnassa koulutetut vertaistyöntekijät, Huudikoutsit, jalkautuvat kohtaamaan esimerkiksi päihteitä käyttäviä ihmisiä. Huudikoutsilla on mahdollisuus jakaa kohdattaville tietoa erilaisista sosiaali- ja terveyspalveluista. Toiminnassa järjestetään myös pop up -tapahtumia. (Huudikoutsit.fi 2022b.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Huudikoutsit-toiminnan vaikutuksia toimintaan osallistuneiden vertaisten toipumiseen päihderiippuvuudesta. Opinnäytetyön tavoitteena on mahdollistaa tulevaisuudessa Huudikoutsit-toiminnan kehittyminen entistä enemmän osallistujien toipumista tukevaksi toiminnaksi. Opinnäytetyön tutkimuskysymys on, miten Huudikoutsit-toiminta on vaikuttanut toimintaan osallistuneiden vertaistyöntekijöiden toipumiseen.

2 Päihderiippuvuus ja päihdetyö Suomessa

2.1 Päihderiippuvuus sairautena

Päihderiippuvuus on yläkäsite ja perusdiagnoosi kaikille kemiallisille riippuvuuksille. Riippuvuuden kehittyttyä ylläpitävät kaikki päihteinä toimivat aineet samaa sairautta, oli kyseessä sitten alkoholi, huume, päihteinä toimiva lääke tai mikä tahansa psykoaktiivinen ja päihteinä toimiva aine. Nykyään harva päihderiippuvuutta sairastava käyttää vain yhtä päihdettä. Päihderiippuvuus on krooninen ja etenevä aivosairaus, josta voi toipua mutta ei parantua. Geneettinen perimä on merkittävä tekijä päihderiippuvuuden synnyssä. (Opas päihderiippuvuuden ja läheisten hoitoon 2019.)

Riippuvuus liittyy erityisesti siihen kokemukseen, jota päihteillä tai muilla addiktiivisilla toiminoilla haetaan. Se voi vaihdella äärikokemuksien tavoittelusta tunnetilojen säätelyyn, tai pyrkimyksenä normalisoida vieroitusoireina ilmenevä olotila. Riippuvuuden muodostuminen näkyy erilaisina aivojen hermostollisina muutoksina. Neurokemiallisten ja fysiologisten muutosten lisäksi riippuvuutta ylläpitävät myös uskomukset aineen tai toiminnan ylivoimaisuudesta sekä oma ajatus muiden vaihtoehtojen sopimattomuudesta. (Päihdelinkki 2020.)

Aallon (2015, 8—9) mukaan alkoholin ongelmakäytöstä on kyse silloin, kun juomiseen liittyy jokin alkoholin aiheuttama haitta, tai merkittävä riski sellainen. Ongelmakäyttö voidaan jakaa kolmeen tasoon: riskikäyttö, haitallinen käyttö sekä alkoholiriippuvuus. Tosin raja näiden tasojen välillä on osin liukuva eikä aina yksiselitteinen. Tasot myös ovat toisensa pois sulkevia eli henkilö voi kuulua vain yhteen luokkaan kerrallaan. Alkoholiriippuvuus on alkoholin ongelmakäytön muodoista haastavin. Alkoholiriippuvainen henkilö ei yrityksistään huolimatta ainakaan kokoaikaisesti pysty kontrolloimaan juomistaan eikä estämään siitä syntyviä haittoja.

Huume- ja päihderiippuvuudelle, kuten myös alkoholismille, on tyypillistä päihteiden jatkuva, usein toistuva tai pakonomainen käyttö riippumatta käytön seurauksena syntyneistä terveydellisistä tai sosiaalisista haitoista. Päihde- ja huumeriippuvuuteen yhdistyy usein fysiologisen riippuvuuden kehittyminen, jolloin kyky sietää huumeen tai päihteiden vaikutusta on nousnut, tai käytön lopettamisen jälkeen esiintyy eriaistaisia ja usein vahvoja vieroitusoireita. Huume- ja päihderiippuvuus voi esiintyä kuitenkin myös ilman voimakkaasti kohonnutta toleranssia tai vieroitusoireita. Tällöin riippuvuus ilmenee psykologisena riippuvuutena, perustuen aineen kykyyn tuottaa euforiaa, aistiharhoja tai muunkaltaisia haluttuja psyykkisiä vaikutuksia. (Huttunen 2018.)

Psykologisella tasolla riippuvuus voidaan nähdä pakonomaisena keinona vapautua edes väliaikaisesti mielelle sietämättömästä ahdistuneisuudesta sekä sen taustalla olevista

avuttomuuden, ulkopuolisuuden, häpeän tai merkityksettömyyden tunteista. Päihderiippuvuuden tragedia piilee siinä, että päihteiden jatkuva käyttö vain voimistaa näitä pakonomaisen päihteidenkäytön taustalla olevia tunnetiloja. (Huttunen 2018.)

Lääketieteellinen tautiluokitusjärjestelmä (ICD-10) määrittelee huume- ja lääkeriippuvuuden kriteerit niin, että luetelluista kriteereistä on esiinnyttävä samanaikaisesti vähintään kolmen tai useamman viimeksi kuluneen vuoden aikana tai toistuvasti, jos jaksot ovat lyhyempiä. Näitä kriteereitä ovat voimakas himo tai pakonomainen halu aineen käyttöön, vaikeudet hallita aineen käyttöä, vieroitusoireet aineen käytön vähentyessä tai loppuessa, aineen sietokyvyn kasvaminen, aineen käytön muuttuminen elämän keskeiseksi asiaksi, sekä aineen käytön jatkuminen haitoista huolimatta. (Aalto ym. 2018, 10.)

2.2 Päihteiden käyttö Suomessa

Alkoholin käyttö on huomattavasti lisääntynyt Suomessa viimeksi kuluneiden vuosikymmenten aikana. Vaikka alkoholinkulutuksen kasvu näyttää pysähtyneen, on sataprosenttisen alkoholin kulutus 15 vuotta täyttäneitä asukkaita kohden ollut noin 11 litraa vuonna 2014. Tällä hetkellä alkoholin kulutus on noin kolminkertainen 1960-luvun alkuvuosiin verrattuna. Suomalaisista aikuisista yli 90 prosenttia käyttää alkoholia, sekä vähintään kerran viikossa juovien osuus on miehistä 27 ja naisista 17 prosenttia. (Aalto 2015, 12.)

Voidaan arvioida, että Suomessa alkoholia ainakin ajoittain liikaa käyttäviä on 600 000--700 000 henkilöä. Myös alkoholiriippuvuus on tavallista, kyseessä on suomalaisten kansansairaus. Suomessa aikuisista 7 prosenttia miehistä ja 2 prosenttia naisista on riippuvaisia alkoholista. (Aalto 2015, 12.)

Myös huumeiden käyttö on lisääntynyt Suomessa. Erityisesti näyttää lisääntyneen kannabiksen ja metamfetamiinin käyttö viime vuosien aikana. Huumeiden käytöllä on Suomessa erityispiirteitä verrattuna muihin maihin, yhtenä erityispiirteenä amfetamiinin käyttö kokaiinin sijaan. Toinen erikoisuus, on että heroinin käyttö on harvinaista ja opioideista buprenorfiini on väärinkäytetyin aine. Suomessa myös reseptilääkkeiden päihdekäyttö on yleisempää kuin muualla. (Aalto ym. 2018, 11—12.)

Useat tutkimukset ovat todenneet, että suomalainen huumeriippuvainen aloittaa päihteiden käytön alkoholilla ja tupakalla noin 13-vuotiaana, seuraavaksi kannabista polttamalla noin 15-vuotiaana, sitten bentsodiatsepiinit noin 17-vuotiaana, 17,5-vuotiaana amfetamiinin käytön ja buprenorfiiniin käytön noin 19-vuotiaana. Suomalaiset huumeidenkäyttäjät hakeutuvat hoitoon verrattain nuorina, noin 30-vuotiaana, naiset jo muutamaa vuotta aiemmin. (Aalto ym. 2018, 12.)

Arvion mukaan Suomessa oli 31 100–44 300 amfetamiineja ja opioideja ongelmallisesti käyttävää vuonna 2017. Huumeita ongelmallisesti käyttävien määrä on lisääntynyt 2010-luvun aikana. Päihdehuollossa huumeita käyttävät asiakkaat olivat vuonna 2018 valtaosin miehiä (71 prosenttia) ja asiakkaiden keski-ikä oli 34 vuotta. 52 prosenttia asiakkaista käytti ainakin kolmea ongelmallista päihdettä. Asiakkaiden koulutustaso oli matala, ja heistä vain 24 prosenttia oli työelämässä tai opiskeli. (Rönkä & Markkula 2020, 4.)

Huumausaineiden käyttö sekä niihin kytkeytyvät ongelmat ovat viime vuosikymmenen aikana kasvaneet. Vuoden 2018 huumeekyselyn mukaan kannabista oli kokeillut 15–69-vuotiaasta väestöstä 24 prosenttia. Vuoden 2019 Kouluterveyskyselyn mukaan laittomia huumausaineita on vähintään kerran elämänsä aikana kokeillut yhdeksän prosenttia peruskoulun oppilaista, 14 prosenttia lukion opiskelijoista ja 20 prosenttia ammatillisten oppilaitosten opiskelijoista. Jätevesitutkimukset osoittavat, että amfetamiinien, kokaiinin ja ekstaasin käyttö on kasvanut huomattavasti 2010-luvun aikana. (Rönkä & Markkula 2020, 4.)

Suomessa huumeiden käyttö ja lääkkeiden väärinkäyttö on merkittävä ilmiö, jonka vaikutukset näkyvät laajasti monilla yhteiskunnan tahoilla. Terveystieteiden tutkimuksissa on 2000-luvun alkupuolelta lähtien kehitetty aktiivisesti huume- ja lääkeriippuvaisten potilaiden hoitoja. (Aalto ym. 2018, 10.)

Huumeiden käytöstä aiheutuneiden sairauksien vuoksi terveydenhuollon vuodeosastohoidossa olleiden potilaiden sekä hoitajaksojen määrä on kasvanut kuluneen viiden vuoden aikana. Tartuntatautirekisteriin kirjatut pistosvälitteiset HIV-tartunnat sekä A- ja B-hepatiittitartunnat ovat pysyneet samalla tasolla 2000-luvun aikana. Merkittävällä osalla huumausaineita pitkään pistäneistä henkilöistä on C-hepatiittitartunta. THL:n myrkytyskuolematilaston mukaan vuonna 2019 huumeet aiheuttivat 189 kuolemaa, kun vuonna 2016 vastaava luku oli 133. Huumeekuolemat ovat merkittävästi kytköksissä sosiaaliseen huono-osaisuuteen. (Rönkä & Markkula 2020, 4.)

2.3 Päihde- ja riippuvuustyön järjestäminen Suomessa

Sosiaalihuoltolaissa (1310/2014) päihde- ja riippuvuustyöllä tarkoitetaan hyvinvointialueen toteuttamia sosiaalipalveluja sekä muita yksilöihin ja yhteisöihin kohdentuvaa toimintaa, jolla vähennetään sekä poistetaan päihteisiin ja riippuvuuskäyttäytymiseen liittyviä, turvallisuutta sekä hyvinvointia vaarantavia tekijöitä, vastataan päihteiden ongelmakäytöstä tai muusta riippuvuuskäyttäytymisestä aiheutuvaan tuen tarpeeseen sekä tuetaan riippuvuuskäyttäytymisestä irtautumisessa sekä päihdeettömyydessä. (Sosiaalihuoltolaki 1280/2022, 24 a §.)

Suomessa Sosiaali- ja terveysministeriö vastaa päihde- ja riippuvuustyön valtakunnallisesta suunnittelusta, ohjauksesta sekä valvonnasta. Työn tavoitteena on vähentää sekä poistaa päihteisiin ja riippuvuuskäyttämiseen liittyviä hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta vaarantavia tekijöitä. Päihde- ja riippuvuustyöhön sisältyy ehkäisevä päihdetyö, päihteiden ongelmakäytöstä tai muusta riippuvuuskäyttäytymisestä aiheutuvaan sosiaalihuollon tuen tarpeeseen vastaaminen sekä terveydenhuollossa tehtävä päihde- ja riippuvuustyö. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2023.)

Sosiaali- ja terveysministeriö johtaa sekä Terveyden ja hyvinvoinnin laitos kehittää ja ohjaa ehkäisevää päihdetyötä koko maassa yhteistyössä viranomaisten kanssa. Aluehallintovirastot ohjaavat toimialueidensa ehkäisevää päihdetyötä, tekevät siihen liittyvää suunnittelu- ja kehittämistyötä yhteistyössä muiden viranomaisten kanssa sekä tukevat kuntia ja hyvinvointialueita ehkäisevän päihdetyön toteuttamisessa ja kehittämisessä. (Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä 549/2022, 4 §.)

Kunta huolehtii ehkäisevän päihdetyön tarpeenmukaisesta organisoinnista alueellaan sekä nimeää toimielimen vastaamaan ehkäisevän päihdetyön tehtävistä. Kunnan ja hyvinvointialueen tulee ehkäisevän päihdetyön yhteydessä myös kehittää asukkaidensa osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksia päihteistä aiheutuneiden haittojen vähentämiseksi viranomaisyhteistyöllä, viranomaislausunnoilla sekä omilla toimillaan. (Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä 549/2022, 5&6 §.)

Sosiaalihuollossa tehtävästä päihdetyöstä sekä päihteitä käyttäville kohdennetuista sosiaalipalveluista säädetään sosiaalihuoltolaissa. Sosiaalihuollon päihde- ja riippuvuustyö pitää sisällään hyvinvointialueen toteuttamia sosiaalipalveluja ja muuta yksilöön sekä yhteisöihin kohdentuvaa toimintaa, jolla vähennetään ja poistetaan päihteisiin ja riippuvuuskäyttämiseen liittyviä, hyvinvointia ja turvallisuutta vaarantavia tekijöitä, tuetaan päihteettömyyttä ja riippuvuuskäyttäytymisestä irtaantumista, sekä vastataan päihteiden ongelmallisesta käytöstä tai muusta riippuvuuskäyttäytymisestä johtuvaan tuen tarpeeseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2023.)

Yhteissosiaalityöstä sekä etsivästä työstä sosiaalihuoltolaissa mainitaan, että hyvinvointialueen järjestämää yhteissosiaalityötä toteutetaan yhteistyössä alueen asukkaiden, järjestöjen, kuntien sekä seurakuntien kanssa. Osana tätä yhteissosiaalityötä tai muita sosiaalipalveluja tulee järjestää syrjäytymistä vähentävää etsivää työtä. (Sosiaalihuoltolaki 1280/2022, 7 a §.)

Sosiaalihuollossa järjestetyn päihde- ja riippuvuustyön erityispalveluina tulee järjestää sosiaalityötä, sosiaaliohjausta, sosiaalista kuntoutusta sekä asumispalveluja. Palvelut on järjestettävä tarpeeseen perustuen joko laitos- tai avomuotoisena palveluna. Lisäksi

päihdetyön kohdennettuna palveluna on järjestettävä päiväkeskusmuotoista palvelua, jossa kävijöiden on mahdollista saada sosiaaliohjausta sekä tukea perustarpeisiin. Päiväkeskuspalvelua on järjestettävä myös päihtyneille ja siellä tulee olla oikeus asioida nimettömänä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2023.)

Suomessa huume- ja lääkeriippuvuuden hoidon vahvuutena on ollut moniammatillisuus. Toisaalta haasteena on hoidon pirstaleisuus sekä epätasa-arvoisuus asuinpaikkakunnasta riippuen. Potilaan hoitoketju saattaa katketa, jolloin sekä potilaan että hoitotahojen panostukset valuvat hukkaan. Toistaiseksi Suomessa päihdehoitojen tehoa on varsi puutteellisesti arvioitu. (Aalto ym. 2018, 14.)

Monet järjestöt sekä yhdistykset tarjoavat tukea päihdekuntoutujille ja heidän läheisilleen. Vertaistukea tarjoavat esimerkiksi AA- ryhmät, NA- ryhmät sekä A-killat (Sosiaali- ja terveysministeriö 2023). Hyvä hoito, myös päihdepuolella, on luonteeltaan vuorovaikutteista, omaa motivaatiota tukevaa sekä yksilön itsemääräämisoikeutta kunnioittavaa. Vaikka mukana on ammattilaisia ja vertaistyöntekijöitä, oma kyky vastuunottoon sekä omat valinnat ohjaavat päihdehoidon ja toipumisen suuntaa. Lopulta yksilö on itse vastuussa valinnoistaan (Häkkinen 2013, 21.)

2.4 Ehkäisevä ja haittoja vähentävä sekä jalkautuva päihdetyö

Pitkäjänteinen ehkäisevä päihdetyö vähentää inhimillistä kärsimystä, väestöryhmien välisiä terveyseroja sekä sosiaali- ja terveystalouden tarvetta. Se myös lisää työn tuottavuutta sekä varmistaa väestön työ- ja toimintakyvyn säilymisen myös tulevaisuudessa. (Terveystalouden ja hyvinvoinnin laitos 2020.)

Ehkäisevän päihdetyön tulee perustua päihteiden käytön ja sen seurauksena aiheutuvien haittojen seurantaan, saatavilla olevaan tieteelliseen näyttöön sekä hyviin käytäntöihin. (Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä 523/2015, 2 & 3 §.)

Huumeita käyttävien ihmisten parissa tehtävä haittoja vähentävä työ tarkoittaa työmuotoa, jossa ihmisiä autetaan sekä tuetaan muuttamaan itselleen tai ympäristölleen haitallista toimintaa ja käyttäytymistä vähemmän haitalliseksi sekä elämänlaatua parantavaksi. Haittoja vähentävässä työssä pyritään myös vaikuttamaan yhteiskuntaan sekä ympäristöön sillä tapaa, että huumeiden käytöstä aiheutuvat haitat olisivat mahdollisimman vähäisiä ja että huumeita käyttävillä henkilöillä olisi mahdollisuus ja oikeus osallisuuteen yhteiskunnassa. (Ovaska & Koskela 2017, 5.)

Ehkäisevässä päihdetyössä huumeiden käytön ehkäisy toteutuu osana laajempaa kokonaisuutta, kun taas haittoja vähentävässä työssä työ kohdentuu huumeita käyttäviin

henkilöihin. Työ perustuu tällöin tartuntatautiin, yliannostusten, rikollisuuden, syrjäytymisen, kuolleisuuden sekä pistokäytön ja sekakäytön ehkäisyyn. Menetelminä haittoja vähentävässä työssä ovat esimerkiksi ruiskujen ja neulojen vaihtaminen puhtaisiin, opioidikorvaushoito, terveysneuvonta ja palveluohjaus, vertaistoiminta sekä etsivä työ. Monet keinot perustuvat matalakynnyksisyyteen. (Rönkä & Markkula 2020, 49.)

Jalkautuvasta työstä ja sen lisääntyneestä tarpeesta on viime vuosina käyty paljon keskustelua sosiaalialalla. Jalkautuva työ voidaan ymmärtää prosessina, jossa sosiaalityöntekijä viettää suurimman osan työpäivästään fyysisesti siellä, missä potentiaaliset asiakkaat ovat. Työtehtäviin kuuluvat palveluneuvonta, palveluiden pariin saattaminen sekä häiriöihin puuttuminen sosiaalityön keinoin. Julkisissa tiloissa asiakkaan arki näyttäytyy sosiaalityöntekijälle erilaisena kuin toimistossa työskennellessä. Kohtaamisten ollessa suunnittelemattomia, näyttäytyy asiakkaan fyysinen ja psyykkinen vointi todellisena. Ihmiset, jotka eivät pysty muutenkaan hoitamaan asioitaan, kykenevät harvoin saapumaan sosiaalityöntekijän luokse varatulle ajalle. Sen vuoksi kadulla aikaansa viettävät ihmiset ovat vaarassa jäädä ilman tarvitsemiaan palveluita. (Kettunen 2013, 50—51.)

Osa terveysneuvontapisteistä toteuttaa myös jalkautuvaa työtä, jonka toimintaperiaatteena on tavoittaa palvelujärjestelmän ulkopuolelle jääneitä huumeita käyttäviä henkilöitä. Myös järjestöt tekevät vastaavaa työtä, esimerkiksi A- klinikasäätiö järjestää Helsingissä, Tampereella ja Oulussa Katuklinikka-toimintaa. Toiminnan tarkoituksena on tarjota sosiaali- ja terveydenhuollon järjestelmän ulkopuolisille tai palveluihin heikosti sitoutuneille huumeita käyttäville monipuolisesti apua ja tukea siellä, missä he itse liikkuvat. Tarjottu apu voi olla esimerkiksi kuulumisten kysymistä, neuvontaa terveys- ja sosiaaliasioissa, ohjausta asumis- ja toimeentuloasioissa, terveysongelmien arviointia ja HIV- sekä C-hepatiitti-pikates-tausta, pistovälineiden vaihtoa ja neuvontaa pistämiseen liittyen sekä erilaisiin palveluihin sekä hoitoon ohjaamista. (Rönkä & Markkula 2020, 51.)

Tutkimamme Huudikoutsi-toiminta voidaan luokitella haittoja vähentäväksi sekä jalkautuvaksi päihdetyöksi. Huudikoutsi-toiminta perustuu vertaistoimintaan, mikä erottaa sen muista tarjolla olevista palveluista. Huudikoutsi-toiminnassa jalkautuvan työn hoitavat koulutetut vertaiset ammattilaisten sijaan.

3 Toipumisen prosessi

3.1 Toipuminen käsitteenä

Yleisesti toipuminen voidaan määritellä positiivisena muutoksena toipuneen elämässä. Toipumiselle ei kuitenkaan ole vain yhtä määritelmää, vaan se riippuu ihmisestä ja tämän roolista. Jos puhutaan esimerkiksi päihderiippuvuudesta toipumisesta, osalle tämä tarkoittaa täysraittiutta, kun taas osa näkee toipumisen ongelmakäytöstä kohtuukäyttöön siirtymisenä. Toipuminen on pitkäkestoinen prosessi, jossa tavoitellaan muutosta ja uutta identiteettiä. (Vainikainen 2014, 14.)

Päihderiippuvuudesta toipumista käsitellessä täytyy taustalta löytyä selviä riippuvuuden tai haitallisen käytön piirteitä. Toipuva yksilö määrittelee itse omat keinosensa raittiuden saavuttamiseen. Toipuminen on jatkuvaa, sillä sekä muutoksen toteutus että sen ylläpito vaativat toipujalta jatkuvaa työstämistä. Muutoksen pysyvyys vaatii toipujalta sitoutumista prosessiin, ja sitä täytyy rakentaa monella eri elämän osa-alueella samanaikaisesti. (Kuusisto 2010, 43—44.)

Toipuminen etenee vaiheittain. Nokela (2020, 53) kuvaa toipumisen prosessia kolmen eri vaiheen kautta. Ensimmäistä vaihetta kutsutaan toipumisen alkuvaiheiksi. Siihen kuuluu oman riippuvuussairauden syvällinen tiedostaminen ja sisäistäminen, sekä riippuvuuden hyväksyminen. Ihminen oppii suoriutumaan elämästä niin, ettei riippuvuus hallitse sitä. Elämänjärjestys ja arvomaailma muuttuvat, ja oma kuntoutuspolku löytyy vähitellen. Seuraavassa vaiheessa, niin kutsutussa väli- tai siirtymävaiheessa, painottuu riippuvuuden aikaisen sosiaalisten vahinkojen korjaaminen. Ihminen opettelee antamaan anteeksi itselleen, ja elämä muutosten keskellä alkaa asettua tasapainoon. Viimeisessä, niin kutsutussa myöhemmässä toipumisvaiheessa, ihminen kykenee havaitsemaan aiempien elämäkokemusten, esimerkiksi lapsuusajan ongelmien, vaikutukset elämässään ja itsetuntemus lisääntyy.

3.2 Toipumisorientaatio

Toipumisorientaation perustana on ajatus siitä, että ihminen itse on toipumisprosessissaan aktiivinen toimija, joka voi sairaudestaan huolimatta elää omannäköistään, itselleen mielekäästä elämää. Toipumisorientaation käsite pohjautuu Pohjois-Amerikassa 1970-luvulla muodostuneeseen recovery-ajatteluun, jossa korostetaan ratkaisu- ja voimavarakeskeisyyttä sekä toipujan omaa roolia. Ajatukset siitä, että toipuminen tarkoittaa parantumista, tai että sairauden oireet poistuvat hoidon myötä, eivät kuulu tähän ajatusmalliin. Toipuminen nähdään prosessina, johon voi kuulua sekä oireellisia että oireettomia jaksoja. (Raivio & Raivio 2020, 23—24.)

Toipumisorientaatioajattelun perustana on katsottu olleen tietyt positiiviseen psykologiaan sekä käyttäytymistieteisiin pohjautuvat ajatukset, kuten henkinen kasvu, roolit sekä henkilökohtaisten saavutusten merkitys (Kärkkäinen 2020, 12). Työmenetelmänä se haastaa kohtaamaan asiakkaan tasavertaisesti ja kunnioittavasti, sekä irtautumaan ns. "asiantuntija-auttajan" roolista ja kulkemaan asiakkaan rinnalla (Kallio & Kuosmanen 2020).

Lähtökohtina toipumisorientaatiolle voidaan pitää yhteyttä ja toivoa. Kun henkilö alkaa toipua, syntyy yhteys muihin ihmisiin ja merkitykselliseen elämään. Tämä yhteys synnyttää toivon. Muita keskeisiä periaatteita ovat *oman elämän merkitykselliseksi kokeminen* eli elämänlaatua vahvistavien päämäärien löytyminen, *vahvistuminen* eli kontrolli omasta elämästä sekä *identiteetti* eli myönteinen minäkuva. (Raivio & Raivio 2020, 27—28.)

3.3 Stigma riskitekijänä toipumisessa

Päihteiden käyttöön sekä psyykkiseen sairastamiseen liitetään merkittävä syrjinnän ja syrjäytymisen riski. Perusoikeudet turvaavat jokaisen ihmisen oikeutta välttämättömään turvaan sekä riittäviin palveluihin, mutta todellisuudessa ne eivät kuitenkaan toteudu yhdenvertaisesti. Tästä syystä syrjinnän ja kielteisen leiman vastainen työ on ensiarvoisen tärkeää. Mielenterveys on keskeinen osatekijä hyvinvoinnissa, jolla on myös vaikutuksia yhteiskunnan vakauteen ja kustannuksiin eri sektoreilla. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020, 13.)

Päihderiippuvainen ihminen joutuu usein vahvan stigmatisoinnin kohteeksi. Stigman avulla ihmiseen voidaan liittää mielikuvia esimerkiksi turvattomuuteen tai pelkoon liittyen. Päihderiippuvaiset voidaan nähdä vaarallisina eikä heitä välttämättä haluta esimerkiksi naapureiksi asumaan. Stigmatisointi on vallankäyttöä, joka vaikuttaa yhteiskunnan lisäksi myös ihmisen omiin käsityksiin itsestään ja omasta paikastaan. (Maiche ym. 2022.)

Päihderiippuvaisiin kohdistetun stigman aiheuttamat ennakkoluulot näkyvät ihmisissä erilaisina tunnereaktioina, joita ovat esimerkiksi pelko, viha, inho ja välinpitämättömyys. Käytännön tasolla nämä tunteet aiheuttavat päihderiippuvaisiin kohdistettua syrjintää, joka ilmenee työmahdollisuuksien rajoittamisena, avun ja palvelujen saannin vaikeuttamisena sekä epäinhimillistävänä kohteluna, kuten välttelynä ja hylkäämisenä. (Mantere 2022, 29.)

Stigman vaikutukset voivat näkyä päihderiippuvaisen elämässä monella eri osa-alueella ja vaikuttaa toipumiseen. Stigma voi eristää ihmisen yhteiskunnasta ja vaikeuttaa näin sosiaalisia suhteita yksinäisyyttä ja kuulumattomuuden tunnetta voimistaen. Se voi aiheuttaa myös emotionaalisen trauman. Traumatisoituminen voi johtaa masennukseen, ahdistuneisuuteen ja alentuneeseen itsetuntoon. Stigman vaikutukset ovat usein myös esteenä

hoitoon hakeutumiselle, sillä stigmatisointi lisää pelkoa hakeutua hoidon piiriin ja sitoutua siihen. (Rovamo 2022.)

4 Vertaistoiminta osana päihdetyötä

4.1 Vertaistuki ja vertaistyö

Vertaistuki on sosiaalista tukea, joka pohjautuu yhteisten kokemusten jakamiseen. Vertaisuus voi syntyä erilaisista yhteisistä ominaisuuksista, kuten samasta elämäntilanteesta tai sairaudesta. Vertaistukea voidaan hyödyntää eri konteksteissa, kuten elämän siirtymätilanteissa tai terveyden edistämisessä. (Kippola-Pääkkönen 2018, 174.)

Vertaistuki voi olla myös kahdenkeskeistä, kuten tukihenkilötoiminta, yksilökeskustelut, vertaisvastaanotot tai vertaistukipuhelimeen vastaaminen. Vertaisia toimii nykyään myös erilaisissa verkkoauttamisen ja -tukemisen tehtävissä. Vertaistyö toteutuu usein ammattilaisen kanssa työparityöskentelyinä, esimerkiksi työparina ryhmänohjauksessa sekä osallistumalla yhteistyökokouksiin. Vertaistuki voi työnä olla lähellä ammatillisia työtehtäviä, jolloin vertaiset ovat työsuhteessa hanke- tai päiväkeskustyöntekijöinä. (Rissanen & Jurvansuu 2017, 9–10.)

Vertaistuki kytkeytyy käsitteenä sosiaalisen tuen ja sosiaalisen verkoston käsitteisiin. Tarve kuulua sosiaalisten suhteiden verkostoon nähdään yhtenä ihmisen hyvinvoinnin ulottuvuuden lähteenä. Sosiaalinen tuki voidaan nähdä ihmisen toisilta ihmisiltä saamaksi resursiksi, johon liittyvät luottamus, arvostus, hyväksytyksi tuleminen sekä välittäminen. (Kippola-Pääkkönen 2018, 175.)

Vertaistyöllä tarkoitetaan ammatillisen auttamistyön ja omien kokemusten yhdistämistä. Esimerkiksi oma kokemus päihdeongelmasta toipumisesta voi motivoida auttamaan muita, jotka kamppailevat yhä samankaltaisten vaikeuksien kanssa. Suomessa päihdetyön kentällä päihdeiden käytöstä kokemusta omaavat työntekijät ovat olleet jo pitkään osa ammatikuntaa. Vertaistyöntekijä voi hyödyntää omaa kokemustaan tarjoten tietoa ja tukea sekä toimien esimerkkinä muille. (Hellsten 2014, 3–6.)

4.2 Vertaistoiminnan merkitys

Päihderiippuvaisille suunnatun vertaistoiminnan voidaan katsoa alkaneen Yhdysvalloissa jo 1930-luvulla, kun ensimmäiset Anonyymien Alkoholistien AA-ryhmät ovat saaneet alkunsa. (Rissanen & Jurvansuu 2017, 5).

Esimerkiksi A-klinikkasäätiö (2021) kuvaa hankkeissaan ja toiminnoissaan tapahtuvaa kokemusasiiantuntija- ja vertaistoimintaa neljän osa-alueen avulla: koulutus, asiakastyö, kehittäminen ja kokemustieto. Kokemustieto luo perustan muille toiminnoille.

Vertaistoimintaan osallistuminen voi toimia sosiaalista osallisuutta tukevana tekijänä. Isolan ym. mukaan (2017, 3.) osallisuus on käsitteenä melko laeva. Sitä on myös kutsuttu sateenvarjokäsitteeksi, joka alle mahtuu erilaisia näkökulmia ja lähestymistapoja. Osallisuus on liittymistä (*involvement*), kuulumista (*belonginess*), suhteissa olemista (*relatedness*), yhteisyyttä (*togetherness*). Se on yhteensopivuutta (*coherence*) sekä mukaan ottamista (*inclusion*). Se on myös osallistumista (*participation*) ja siihen liittyen vaikuttamista (*representation*) sekä demokratiaa. Lisäksi se on kaikkien edellä mainittujen tekijöiden järjestämistä ja johtamista (*governance*). Osallisuus voidaan nähdä mahdollisuutena vaikuttaa oman elämän kulkuun, mahdollisuuksiin, toimintoihin, palveluihin ja joihinkin yhteisiin asioihin. (Isola ym. 2017, 3.)

4.3 Kokemusasiantuntijat vertaistoiminnassa

Kokemusasiantuntijalla tarkoitetaan sellaista henkilöä, jolla on omakohtainen kokemus esimerkiksi mielenterveys- tai päihdeongelmasta. Kokemusasiantuntija voi olla itse palvelujen käyttäjä, omainen tai läheinen. Yhdessä ammattilaisten kanssa kokemusasiantuntijat osallistuvat sosiaali- ja terveystalvelujen kehittämiseen. (Huuskonen 2020, 13.)

Kokemusasiantuntijuus on kansainvälinen ilmiö. Suomessa se juontaa juurensa vertaistoimintaan, jota mielenterveys- ja päihdejärjestöt ovat jo pitkään toteuttaneet. Esimerkiksi Iso-Britanniassa kokemusasiantuntijuus tunnetaan käsitteenä *expert by experience*. Suomessa kokemusasiantuntijat toimivat virallisen sosiaali- ja terveystalvelujärjestelmän lisäksi erilaisissa järjestöissä ja kehittämishankkeissa, vaihdellen joko vapaaehtoisina tai palkkioperusteisesti. (Huuskonen 2020, 13–14.)

Kokemusasiantuntijuudella ei pyritä korvaamaan ammattilaisen osaamista, vaan täydentämään sitä kokemusasiantuntijan omilla tiedoilla ja omalla tarinalla (Raivio & Raivio 2020, 179). Kokemustietoa hyödynnetään nykyisin esimerkiksi yhteiskehittämisen prosesseissa, joissa työntekijät ja palveluiden käyttäjät tekevät yhteistyötä palveluita kehittäen. Yhteiskehittämisessä keskeistä onkin moninäkökulmaisen tiedon tuominen osaksi eri tahojen välistä vuoropuhelua (Hirschovits-Gerz ym. 2019, 10).

Yhdistämällä vertaisten ja ammattilaisten osaamista sekä kokemuksia on viime vuosina muodostunut useita uudenlaisia toimintatapoja ja vertaistoimintaa käytetään entistä monipuolisemmin ammatillisen työn ohessa. Palvelujärjestelmässä on enemmän alettu huomioida vertaistoimijoiden sekä kokemusasiantuntijoiden ääni palveluiden suunnittelussa, toteutuksessa sekä arvioinnissa. Tällä pyritään huomioimaan paremmin asiakkaiden tarpeet. (Aalto ym. 2018, 171.)

5 Opinnäytetyön toteuttaminen

5.1 Tutkimusmenetelmänä laadullinen tutkimus

Tässä työssä käytettävä tutkimustyyppi on laadullinen tutkimus, joka sopii hyvin tämän tyyppiseen tutkimukseen, jossa kartoitetaan Huudikoutsi-toiminnan vaikutuksia toipumiseen. Halusimme tutkia Huudikoutsi-toiminnan vaikutuksia vertaistyöntekijöiden toipumiseen päihderiippuvuudesta, joten oli luontevaa valita tutkimusmenetelmäksi laadullinen tutkimus, jossa tutkittavien haastattelun perustella avautuu todellisuus päihderiippuvuudesta toipumisesta nykyisten vertaistyöntekijöiden silmin. Vertaistyöntekijöinä heillä itsellään on omakohtaista kokemusta sekä tietoa tutkittavasta aiheesta, sekä paras kokemustieto, mitkä elementit ovat auttaneet heitä omassa toipumisessaan.

Laadullisessa tutkimuksessa ei ole pyrkimys tilastollisiin yleistyksiin, vaan pikemminkin kuvaukseen jostain ilmiöstä tai tapahtumasta, ymmärryksen lisääntymisestä tietystä toiminnasta ja mielekkään teoreettisen tulkinnan luomiseen jostain ilmiöstä. Tämän vuoksi laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää, että henkilöillä, joilta tietoa kerätään, on mahdollisimman paljon tietoa tai kokemusta tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 98.)

Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa on lähtökohtana Hirsjärven ym. (2009, 161) mukaan todellisen elämän kuvaaminen. Tähän sisältyy ajatus, että todellisuus on moninainen. Tutkimuksessa on kuitenkin huomioitava, ettei todellisuutta ole mahdollista pilkkoa osiin miten tahansa. Tapahtuneet asiat muovaavat toinen toisiaan ja niitä tarkastellessa onkin mahdollisuus löytää monisuuntaisia suhteita. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa kohdetta pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti.

Kvalitatiivisen tutkimuksen tyypillisiä piirteitä ovat muun muassa se, että ihmistä suositaan tiedon keruun instrumenttina sekä se, että tutkimuksessa apuna voidaan käyttää myös lomakkeita ja testejä. Lähtökohtana on aineiston monitahoinen sekä yksityiskohtainen tarkastelu. Myös metodeina suositaan sellaisia, joissa tutkittavien näkökulmat pääsevät kuuluviin. Esimerkkinä tällaisesta metodista toimii muun muassa teemahaastattelu. Tärkeää on myös valita kohdejoukko tarkoituksenmukaisesti, eikä satunnaisotoksella. (Hirsjärvi ym. 2009, 164.)

Tutkimuksella on aina jokin tehtävä tai tarkoitus. Tarkoitus myös toimii tutkimusstrategisia valintoja ohjaten. Tutkimuksen tarkoitusta havainnollistetaan useimmiten neljään piirteeseen pohjautuen. Tutkimus voi olla luonteeltaan kartoittava, selittävä, kuvaileva tai ennustava. On kuitenkin huomioitava, että tutkimukseen voi sisältyä useampi kuin yksi tarkoitus ja tarkoitus voi tutkimuksen edetessä myös muuttua. (Hirsjärvi ym. 2009, 137–138.)

Tämä opinnäytetyö on tarkoitukseltaan kuvaileva opinnäytetyö. Kuvailevassa tutkimuksessa keskeistä on dokumentoida ilmiön keskeisiä ja kiinnostavia piirteitä sekä esittää tarkkoja kuvauksia henkilöistä, tapahtumista tai tilanteista. (Hirsjärvi ym. 2009, 139). Tässä opinnäytetyössä tutkimuksen kohteena ovat ihmisten omat kokemukset ja niihin vaikuttaneet tekijät, joten se sopii tarkoitukseltaan kuvailevaan tutkimukseen.

5.2 Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä

Perinteisiä laadullisen tutkimuksen aineistonhankintamenetelmiä ovat haastattelu sekä havainnointi. Nykyään näiden lisäksi voidaan käyttää erilaisia valmiita aineistoja tai kerätä eri tavoin kirjoitelmia, kertomuksia tai vastauksia. (KvaliMOTV 2023.) Haastattelun etuna voidaan pitää sitä, että haastatteluun voidaan valita henkilöt, jotka tietävät aiheesta tai joilla on siitä kokemusta (Tuomi & Sarajärvi 2018, 86).

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineiston luotettavuuden arviointi pohjautuu tutkimusaineiston keräämiseen, aineiston analysointiin sekä tutkimuksen raportointiin. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteereinä pidetään tutkimuksen totuusarvoa, sovellettavuutta, pysyvyyttä sekä neutraaliutta. Luotettavuutta lisää, että aineisto on kerätty siellä, missä ilmiö esiintyy. Jos aineisto kerätään haastattelemalla tai avovastauslomakkeella, tulee raportista löytyä teemat tai kysymykset, joita käytettiin. Raportissa voidaan esittää suoria lainauksia, jotta lukijan on mahdollisuus seurata analyysiä, sekä arvioida, mihin se on perustunut. (LibGuides 2022.)

Haastattelun ja kyselyn perusidea on Tuomen & Sarajärven (2018, 84) mukaan yksinkertainen. Kun halutaan selvittää, mitä ihminen ajattelee tai miksi hän toimii kuten toimii, on loogista kysyä asiaa häneltä. Haastattelutyypit voidaan tarkemmin jakaa lomakehaastatteluun, teemahaastatteluun ja syvähaastatteluun.

Lomakehaastattelulla, teemahaastattelulla ja syvähaastattelulla voidaan tutkia erilaisia ilmiöitä sekä hakea vastauksia erilaisiin ongelmiin. Näiden kolmen eri haastattelutyypin ero perustuu teknisesti haastattelun pohjana olevan kyselyn ja tutkimuksen toteutuksen strukturoinnin asteeseen. Lomakehaastattelussa kysytään kysymyksiä, jotka ovat merkityksellisiä tutkimuksen tarkoituksen sekä ongelmanasettelun kannalta. Jokaiselle kysymykselle tulee siis löytyä tutkimuksen viitekehuksesta tai tutkittavasta ilmiöstä perustelu. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 87.) Koska halusimme saada tietoa nimenomaan vertaistoiminnan vaikutuksista päihderiippuvuudesta toipumiseen, sekä vertaistoiminta oli osa opinnäytetyön teoriapohjaa, oli luontevaa valita aineistonkeruumenetelmäksi lomakehaastattelu, jolla saimme kohdenetusti kerättyä tietoa aiheesta.

Tässä opinnäytetyössä käytettiin aineistonkeruumenetelmänä strukturoitua lomakehaastattelua. Strukturoitu haastattelu, eli lomakehaastattelu on haastattelumuodoista formaalisin, ja se vastaa ohjattua kyselylomakkeen täyttämistä. Haastattelussa käytetään lomaketta, jossa on valmiit kysymykset ja valmiit vastausvaihtoehdot. Kysymykset esitetään kaikille haastateltaville samassa järjestyksessä. Joskus lomakehaastatteluihin voidaan sisällyttää myös avoimia kysymyksiä, joita on mahdollista käsitellä laadullisesti tai määrällisesti luokittelemalla vastaukset jälkikäteen. (KvaliMOTV 2023.)

Kysymysten laadinnassa ja järjestämisessä täytyy huomioida vastaamisen helppouteen vaikuttavat tekijät. Samaan aiheeseen liittyvät kysymykset tulee sijoittaa loogiseen järjestykseen peräkkäin. Kysymysten laadinnassa tulee lisäksi huomioida yksinkertaisuus ja tarkoituksenmukainen sekä täsmällinen kieliasu. Kysymysten on myös hyvä olla kohtuullisia. (KvantiMOTV 2010.)

Lomakehaastattelun kysymykset järjestettiin opinnäytetyössä käsiteltävien teemojen mukaisesti kolmeen eri osaan, joita ovat toipuminen, vertaistoiminta sekä Huudikoutsu-toiminta. Alussa kysyttiin lisäksi taustatietona sitä, kuinka kauan vastaaja on ollut mukana toiminnassa. Lomakkeen liitteenä vastaajille toimitettiin tietosuojalomake LAB-ammattikorkeakoulun (2020) opinnäytetyön ohjeistuksen mukaisesti. Linkki kyselylomakkeeseen lähetettiin sähköpostitse Huudikoutsu-toiminnasta vastaavalle projektityöntekijälle, ja kaikki vastaajat pääsivät vastaamaan saman linkin kautta.

Strukturoitu lomakehaastattelu toteutettiin käytännön tasolla Webropol-kyselynä. Webropol-kysely laadittiin niin, että siihen voisivat vastata kaikki Helsingin Huudikoutsu-toiminnassa mukana olevat. Kysely lähetettiin sähköpostitse tammikuussa 2023 Irti Huumeista ry:n huume- ja läheistyön vastaavalle työntekijälle, joka välitti linkin kyselystä Huudikoutsu-hankkeen vastaavalle projektityöntekijälle. Kyselyn tarkoituksena oli selvittää, miten Huudikoutsu-toiminta on vaikuttanut omaan toipumiseen. Kyselyn teemat muodostuivat opinnäytetyön teoriasta nousseiden pääteemojen sisällöistä. Kysely koostui 10 kysymyksestä, joista osa oli avoimia kysymyksiä ja osa monivalintakysymyksiä. Kyselylomake on liitteessä 1.

5.3 Teemoittelu analyysimenetelmänä

Aineiston analysoimme teemoittelemalla. Teemoittelu on yksi laadullisessa tutkimuksessa käytetyistä analyysimenetelmistä ja sitä pidetään yhtenä sisällönanalyysin muotona Tuomen & Sarajärven (2018) mukaan. Teemoittelussa aineistosta etsitään tutkimustehtävän kannalta olennaisia asiakokonaisuuksia ja usein esiintyviä tyypillisiä piirteitä.

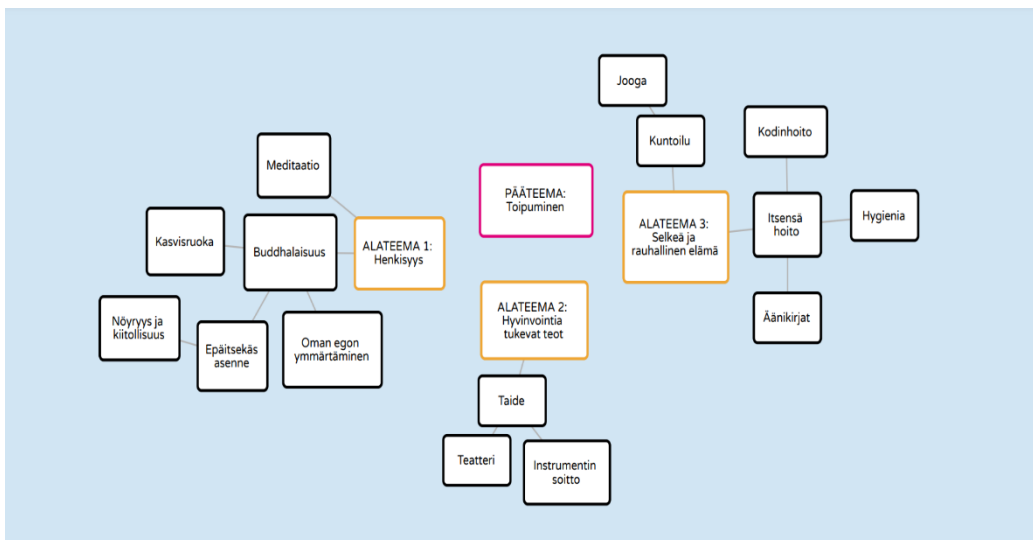
Tutkimusraportissa voidaan esittää teemojen käsittelyn yhteydessä lainauksia kerätystä aineistosta. Niiden tehtävänä on havainnollistaa teemoittelua. (Tietoarkisto 2022.)

On kuitenkin muistettava, että haastattelun teemat eivät ole sama asia, kuin analyysin tuloksena muodostuva aineiston teemoittelu. Teemat muodostuvat analyysin tuloksena, eikä siten, että tutkijalla on mielessään teemat, joihin hän liittää osia aineistosta. (Tietoarkisto 2022.)

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston analysoinnin voidaan katsoa olevan toisaalta analyttistä, toisaalta synteettistä. Analyttisyyttä edustaa aineiston jäsentäminen ja luokittelu systemaattisesti eri teema-alueisiin sekä koodaaminen helpommin tulkittaviin osiin. Tärkeintä on löytää temaattinen kokonaisrakenne, joka luo synteesin ja kannattelee aineistoa kokonaisuutena. Aineiston analysoinnin yhtenä tavoitteena on löytää keskeisiä ydinkategorioita, eli perusulottuvuuksia, jotka kuvaavat tutkimuksen kohdetta ja joiden varaan voidaan rakentaa tutkimustulosten analysointi. Tutkimuksen suorittajan tulee löytää keskeisimmät käsitteet, joiden pohjalta aineistokokonaisuutta on mahdollisuus tarkastella. (Valli 2018, 82—83.)

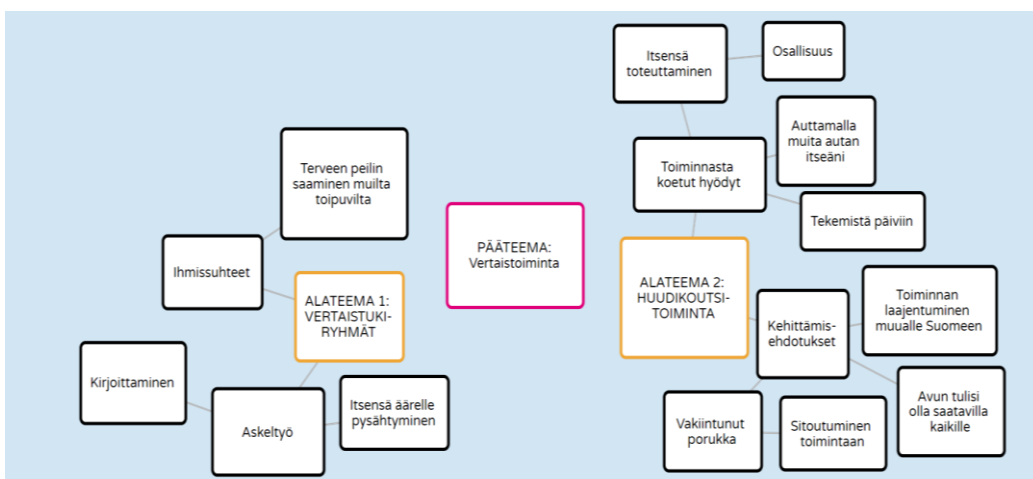
Temaattinen analyysi etenee yleisesti Braun & Clarken (2006) mukaan aineistoon tutustumalla, muistiinpanoja tekemällä, kiinnostavia seikkoja yhteen keräämällä sekä niitä pelkistämällä. Tämän jälkeen aineisto järjestetään potentiaalisiin teemoihin, sekä pohdintaan siitä, mikä on pelkistettyjen ilmausten suhde toisiinsa, suhde eri teemojen välillä sekä suhde eri teemojen tasojen välillä. Teemat määritellään ja nimetään ja niistä tehdään temaattinen kartta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 142.)

Temaattisessa analyysissä aluksi aineistosta poimitaan sitä ohjaavat perus- tai johtoajatukset, joihin pohjautuen laaditaan käsitekartan avulla teemaan liittyvä kokonaisuus (Tuomi & Sarajärvi 2018, 142). Kirjoitimme vastauksia muistilapuille ja värikoodasimme sekä pelkistimme niissä toistuvia teemoja. Esimerkiksi erilaiset harrastukset ja niiden tuki toipumiselle nousivat esiin useamman kerran. Yhdistelimme vastauksia ja aloitimme vastausten teemoittelun rakentamalla kaksi käsitekarttaa, joihin jaoimme vastaukset niistä nousseiden pääteemojen mukaisesti. Pääteemoja muodostui kaksi: toipuminen sekä vertaistoiminta. Kuviossa 1 ensimmäinen käsitekartta, joka käsittelee toista pääteemaa eli toipumista. Toipumisen alateemat ovat henkisyys, hyvinvointia tukevat teot sekä selkeä ja rauhallinen elämä.



Kuvio 1. Käsitekartta toipumisesta

Seuraavassa käsitekartassa teemoittelimme vastaukset toisen pääteeman, vertaistoiminnan, mukaan. Tämän pääteeman alle muodostui kaksi alateemaa: vertaistukiryhmät sekä Huudikoutsu-toiminta. Kuviossa 2 toinen käsitekartta.



Kuvio 2. Käsitekartta vertaistoiminnasta

5.4 Tulokset

Saimme haastatteluun vastauksia kahdelta vastaajalta, jotka kumpikin toimivat Huudikoutsuina Helsingissä. Molemmat vastaajat vastasivat kaikkiin kysymyksiin. Vastaajien anonymiteetti säilyi, ja kumpikin vastaaja antoi suostumuksensa tietojen käsittelyyn kyselyn liitteenä toimitetun tietosuojalomakkeen kuvaamalla tavalla.

Kyselyn ensimmäisen kysymyksen tarkoitus oli kartoittaa, kauan vastaaja on toiminut Huudikoutsina. Toinen vastaajista kertoi olleensa toiminnassa mukana alusta asti eli vuodesta 2020 ja toinen olleensa mukana noin 6 kuukautta. Seuraavaksi kysyttiin ajatuksia siitä, mitä toipuminen vastaajalle merkitsee. Toinen vastaajista kertoi lyhyemmin toipumisen merkitsevän nimenomaan päihderiippuvuudesta toipumista, kun taas toinen kuvaili merkitystä itsensä äärelle pysähtymisenä ja terveen peilin saamisena muilta toipuvilta.

Toipumista tukeviksi tekijöiksi nimettiin muiden, alkuvaiheessa toipumista olevien auttaminen, epäitsekkäs asenne ja oman egon ymmärtäminen, nöyryys, kiitollisuus, henkisyys, erilaiset harrastukset kuten äänikirjat, tanssi, teatteri, jooga, kuntoilu ja instrumentin soitto, sekä elämäntapoihin liittyvät tekijät kuten kasvisruoka, buddhalaisuus, meditointi, oman kodin hoito, itsestä huolenpito ja hygienia. Askeltyö ja kirjoittaminen nousivat myös vastauksista esiin. Lisäksi merkityksellisinä toipumiselle pidettiin ihmissuhteita ja vertaisuutta sekä vertaistukiryhmiä.

Molemmat vastaajista olivat sitä mieltä, että vertaistoimintaan osallistuminen on tukenut omaa päihderiippuvuudesta toipumista. Vertaistoimintaan mukaan haluttiin lähteä halusta auttaa huono-osaisia ihmisiä sekä saada osallisuutta ja tekemistä omiin päiviin. Toimintaan osallistuminen oli vastaajien mukaan tuonut heille iloa ja tukea omaan toipumiseen sekä mahdollisuuksia toteuttaa itseään. Haasteina toiminnassa koettiin se, ettei ihmisille aina anneta mahdollisuutta saada tarvitsemiaan palveluita.

Onnistumisen kokemukset tuovat tyytyväisyyttä niin omat kuin muidenkin. Kun jotain saadaan autettua ja tuettua.

Huudikoutsi-toimintaan oltiin tyytyväisiä, ja sekä omat että muiden onnistumisen kokemukset nähtiin merkityksellisenä. Vastauksista kehittämissuhteiksi nousivat toiminnan laajentuminen muualle Suomeen sekä vakiintuneempi ja sitoutuneempi porukka. Huudikoutsi-toimintaan osallistumiseen tärkeimpinä syinä nousivat esiin toisten ihmisten auttaminen sekä sen merkitys itselle:

Auttamalla muita autan itseäni.

6 Yhteenveto ja pohdinta

6.1 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Huudikoutsi-toiminnan vaikutuksia toimintaan osallistuneiden vertaisten toipumiseen päihderiippuvuudesta. Toipuminen olikin aineistonkeruumenetelmänä käytetyn strukturoidun lomakehaastattelun yksi teema, jonka avulla toiminnan vaikutuksia tarkasteltiin.

Vastauksien perusteella voidaan päätellä toipumista tukevan elämän perusasioiden, kuten itsestä ja omasta kodista huolehtimisen, lisäksi erilaiset harrastukset, jotka parhaimmillaan tuovat sisältöä ja onnistumisen kokemuksia arkeen. Myös oman mielen kanssa tehty työ, kuten epäitsekään ja nöyrän asenteen omaksuminen sekä kiitollisuus omasta elämästä, voidaan nähdä merkittävinä tekijöinä toipumisessa. Lisäksi muiden auttaminen oli vastauksissa useamman kerran noussut teema, jonka vaikutukset nähtiin positiivisena omaan toipumiseen peilaten.

Päihderiippuvuudesta toipuminen voidaan nähdä laajempänä kokonaisuutena, jonka onnistumiseen tarvitaan toipujan ympärille muita ihmisiä sekä autettavan että auttajan roolissa. Toisten auttaminen voidaan nähdä henkistä pääomaa tuovana tekijänä, kun taas muilta ihmisiltä saatu apu voi auttaa refleктоimaan omaa toipumista. Myös Raivion & Raivion (2020) mukaan toipumisen ytimessä on käsitys myötätunnosta ja siitä, että kykenee tarkastelemaan toista ihmistä tämän näkökulmasta.

Myös vertaistoiminta eri muodoissaan näkyy vastauksissa teemana, joka on vastaajien elämässä ja toipumisessa merkityksellistä. Vertaistukiryhmät tuovat elämään parhaimmillaan tärkeitä ihmissuhteita ja auttavat itsensä äärelle pysähtymisessä. Myös vertaistukiryhmissä tehty askeltyö parhaimmillaan tukee vertaisuutta ja oman toipumisen reflektointia. Askeltyö onkin yleinen AA- sekä NA-ryhmissä käytetty 12 askeleen periaatemalli toipumisen tueksi, ja sen saavuttamiseen vaaditaan toipujalta kykyä syvälliseen itsetutkiskeluun (Nimettömät Narkomaanit).

Vastauksien perusteella Huudikoutsi-toiminta voidaan nähdä monipuolisesti toipumista tukevana toimintana, joka antaa osallistujien päiviin sisältöä ja tekemistä sekä mahdollisuuksia toteuttaa itseään muita auttamalla. Toiminta lisää päihderiippuvuudesta toipuvien osallisuutta ja vastaajat haluaisivatkin laajentaa toimintaa muuallekin Suomeen. Tämä kertoo siitä, että Huudikoutsi-hanke on onnistunut luomaan turvallisen ja vertaistuellisen yhteisön ja tukemaan näin osallistujien toipumista päihderiippuvuudesta.

Yhteisöllisyyden voidaan katsoa koostuvan yhteisiin intresseihin nojaavasta yhteistoiminnasta ja yhteydentunteesta. Yhteisöllisyys edistää sekä ylläpitää me-henkeä sekä solidaarisuutta saaden voimaa niistä. Yhteisöllisyys kehittää yhteisön sisäistä sitovaa sosiaalista pääomaa sekä mahdollisesti myös rakentaa siltoja yhteisöjen välillä. Terveen yhteisön piirre on, että sillä on paljon yhteyksiä muihin yhteisöihin. Yksi yhteisöllisyyden ilmenemismuoto on auttaminen. (Pessi & Seppänen 2011, 269—297.) Huudikoutsi-toiminnassa yhteisöllisyys perustuukin nimenomaan muiden auttamiseen vertaistuellisin keinoin, ja myös vastauksissa nousee esiin tämä teema.

6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksella tarkoitetaan järjestelmällisen ajattelun sekä tutkimisen, tarkkailun sekä kokeilun kautta saatavan tiedon tutkimista. Vaikka tutkimuskysymyksiä lähestytäänkin eri tieteenaloilla eri tavoin, on kaikille yhteistä halu kasvattaa ymmärrystä itsestämme sekä maailmasta, jossa elämme. (Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3. 2019, 7.)

Suomessa kaikkea tutkimusta ohjaavat yleiset eettiset periaatteet, joita tulee noudattaa. Näihin periaatteisiin kuuluu tutkittavan ihmisarvon sekä itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, aineettoman ja aineellisen kulttuuriperinnön kunnioittaminen sekä tutkimuksen toteuttaminen niin, ettei siitä aiheudu tutkittavina oleville ihmisille, yhteisöille tai muille tutkimuskohteille merkittäviä vahinkoja, riskejä tai haittoja. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 7.)

Tieteellisen tutkimuksen voidaan nähdä olevan eettisesti hyväksyttävää ja luotettavaa sekä sen tuloksien uskottavia vain, jos tutkimus on suoritettu hyvän tieteellisen käytännön vaatimalla tavalla (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6). Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeistusten mukaan tutkimusetiikalla tarkoitetaan eettisesti vastuullisten sekä oikeiden toimintatapojen mukaan toimimista ja niiden edistämistä tutkimustoiminnassa (Tuomi & Sarajärvi 2018, 150).

Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen keskeinen eettinen periaate on tietoon perustuva suostumus osallistua tutkimukseen, vapaaehtoisuus osallistua tai olla halutessaan osallistumatta, oikeus milloin tahansa perua suostumuksensa osallistua sekä keskeyttää tutkimukseen osallistuminen ilman seuraamuksia. Tutkimuksen kohteena olevalla on myös oikeus saada tietoa tutkimuksen sisällöstä, henkilötietojen käsittelystä sekä siitä, millaiseksi kerättävän aineiston käsittelyn sekä säilyttämisen linkaari on suunniteltu. Informaatio on annettava ymmärrettävällä kielellä kirjallises tai sähköisessä muodossa aina kun se on mahdollista. (Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3. 2019, 8—9.)

Tässä työssä olemme noudattaneet Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeistuksia liittyen tutkimuksen yleisiin eettisiin periaatteisiin sekä ihmiseen kohdistuvaan tutkimukseen. Tutkimuksen kohteena olevilla on ollut vapaus kieltäytyä osallistumasta sekä keskeyttää osallistumisensa niin halutessaan. Tutkimuksen kohteena oleville on Webropol-kyselyn liitteenä toimitettu suostumuslomake sekä ohjeistus liittyen vastaamiseen ja henkilötietoihin, joita vastauksissa ei toivottu jaettavan. Vastaajille laaditussa saatekirjeessä olemme esitelleet opinnäytetyön tekijät, aiheen, tarkoituksen ja tavoitteen sekä tietojen keräämiseen ja säilyttämiseen liittyvät huomiot. Olemme asianmukaisesti toimittaneet vastaajille tietosuojailmoituksen LAB-ammattikorkeakoulun (2022) AMK-opinnäytetyön ohjeistuksen mukaan. Kyselyn anonymiteetti suojelee vastaajia ja on mielestämme sensitiivinen tapa käsitellä henkilökohtaisia kokemuksia liittyen päihderiippuvuudesta toipumiseen. Irti Huumeista ry on myöntänyt tutkimusluvan tälle opinnäytetyölle.

Tutkimuksen luotettavuudella tarkoitetaan sitä, että tutkija uskottavasti vakuuttaa lukijan ammattitaidostaan ja siitä, että tämä on kyennyt toteuttamaan tutkimuksensa ja ratkaisemaan tutkimusongelmansa käyttäen oikeanlaisia, perusteltuja lähestymistapoja. Siksi tutkimuksen eteneminen tulee kuvata siten, kuin se on oikeasti tapahtunut. Laadullisessa eli kvalitatiivisessa tutkimuksessa luotettavuutta ei voi ilmaista minkään objektiivisen tai määrällisen mittarin avulla, vaan luotettavuuden arviointiin vaikuttaa esimerkiksi se, millaisia laadullisia menetelmiä työssä on käytetty. Laadullisen tutkimuksen luonteeseen kuuluu, että lukija ymmärtää tutkimuksen perustana olevat ratkaisut ja voi vakuuttua tutkijan vilpittömyydestä tiedonhankintaan ja tulkintoihin liittyvissä kysymyksissä. (Puusa & Juuti 2020.)

Tässä tutkimuksessa noudatimme yleisiä tutkimuseettisiä periaatteita työskennellessämme aiheen parissa. Lisäksi noudatimme läpi tutkimuksen hyvää tieteellistä käytäntöä. Kunnioitimme tutkittavien ihmisarvoa sekä itsemääräämisoikeutta, tuomalla esille vapaaehtoisuuden osallistua, sekä läpinäkyvästi avasimme kyselyyn vastaamiseen liittyviä asioita saatekirjeessä sekä tietosuojailmoituksessa. Lisäksi toimimme julki mahdollisuuden milloin tahansa kieltäytyä tai keskeyttää tutkimukseen osallistumisesta. Tutkimuksen kohteena olevilla henkilöillä oli siis tietoon perustuva suostumus tutkimukseen osallistumisesta, sekä siihen liittyvistä seikoista. Kyselyn anonymiteetti suojeli vastaajia, eikä tarpeettomia henkilö- tai muita tietoja kerätty. Tulosten analysoinnin jälkeen vastaukset hävitettiin asianmukaisesti.

Noudatimme läpinäkyvyyden sekä neutraalin lähestymistavan periaatteita läpi työn. Keräsimme aineistoa kohdennetusti sieltä ympäristöstä, jossa tutkittava ilmiö esiintyi. Avasimme tekemäämme prosessia sekä selkeytimme sitä lukijoille käsitekarttojen muodossa. Nostimme myös esille lainauksia tutkimuksessa saamiimme kyselyn vastauksiin liittyen, jotta lukijalla oli mahdollisuus myös tätä kautta päästä näkemään mihin analyysi perustuu.

Liitimme työhön myös kyselylomakkeen, josta lukija pääsee näkemään kyselyn teemat sekä vastausvaihtoehdot.

6.3 Arviointi

Lomakehaastattelun tarkoituksena oli selvittää Huudikoutsien kokemuksia toimintaan osallistumisesta. Toimitimme lomakehaastattelun hankkeelle aikataulun mukaisesti ja annoimme vastausaikaa noin 3 viikkoa. Ilmaisimme lomakehaastattelun lähettämisen yhteydessä toiveemme, että vastaajia olisi vähintään 3—5. Hieman ennen vastausajan loppua tavoittelimme uudelleen Huudikoutsin hankkeen toiminnasta vastaavaa projektityöntekijää muistuttaen, että vastauksia ei ole vielä tullut tarpeeksi, ja annoimme vastausaikaa lisää vielä yhden viikon. Lopulta emme kuitenkaan saaneet kuin kaksi vastaajaa.

Olisimme tutkimuksen luotettavuuden kannalta toivoneet useampia vastauksia, jolloin tutkimuksen luotettavuus olisi ollut tarkempi, sekä kenties olisimme saaneet erilaisia teemoja vastauksiimme. Pohdimme, että vastausten vähäisyyteen saattoi vaikuttaa projektissa olevien työntekijöiden vaihtuminen kesken opinnäytetyöprosessimme, sekä tätä kautta tiedonkulun haasteet työntekijöiden välillä. Pohdimme myös, että kenties Huudikoutsina toimivat henkilöt olisivat tarvinneet vielä kohdennetumpaa tukea vastaamiseen.

Luonnollisesti kahdesta vastauksesta emme voineet kovin suuria johtopäätöksiä rakentaa, vaikka kyseessä olikin ihmisen omiin kokemuksiin peilaava laadullinen tutkimus. Kuitenkin nämä kaksi vastausta antoivat meille kattavan kuvan, miten vastaajat näkivät oman toimimisensa Huudikoutsin toiminnan vertaisina tukevan omaa toipumistaan päihderiippuvuudesta, sekä mitkä muut seikat heidän toipumistaan tukivat. Näistä vastauksista saatiin tietoa tutkimuskysymykseen, miten Huudikoutsin toiminta on tukenut toipumista päihderiippuvuudesta.

Harkitsimme opinnäytetyöprosessimme alussa vaihtoehtona tutkimuksen toteuttamiselle myös haastattelua, jossa olisimme menneet fyysisesti paikan päälle hankkeen tiloihin haastattelemaan Huudikoutseja. Tämä olisi saattanut lisätä vastaajien määrää, sillä olisimme voineet tarjota tukea vastaamiseen sekä kertoa vielä tarkemmin tutkimuksen tarkoituksesta.

Tässä myös mielestämme tulee esiin se, miten kaikista haavoittuvaisemmassa asemassa olevien henkilöiden ääntä on vaikea saada kuuluviin. Kenties haasteena voi myös olla tiedon antaminen sekä kerääminen niin ymmärrettävässä muodossa, että vastaajat tätä kautta motivoituisivat kertomaan omia kokemuksiaan. Voi olla, ettei omaa kokemusta tai sen jakamista pidetä merkittävänä asiana, johtuen esimerkiksi yhteiskunnan asenteista

päihderiippuvuutta kohtaan. Tässäkin asiassa tiedon ja yhteistyön lisääminen on merkittävässä roolissa. Huudikoutsit tekevät tärkeää työtä sillanrakentajina toipuvien päihderiippuvaisten, vielä riippuvuudesta kärsivien sekä muun väestön välillä.

6.4 Jatkotutkimusehdotukset

Tämä opinnäytetyö tarkastelee ajankohtaista ja tärkeää aihetta sosiaalialalla, sillä vertais-tuen merkitys erityisesti päihde- ja mielenterveystyössä on kasvanut viime vuosina. Opin-näytetyön tavoitteena oli mahdollistaa jatkossa Huudikoutsitoiminnan kehittyminen entistä enemmän osallistujien toipumista tukevaksi toiminnaksi. Vastauksien perusteella voitiin päätellä, että tavoitteessa on onnistuttu jo nyt, mutta jatkossa Huudikoutsitoiminnalta toi-vottaisiin osallistujien puolelta vielä sitoutuneempaa yhteisöä ja toiminnan laajentumista muualle Suomeen, joka kertoo siitä, että tämän kaltaiselle toiminnalle on kysyntää sekä päihderiippuvuudesta toipuvien että vielä aktiivisesti päihteitä käyttävien keskuudessa.

Huudikoutsihanke voi hyödyntää opinnäytetyöstä saatua tietoa toiminnan kehittämisessä sekä tulevaisuudessa STEA-rahoitushakemuksen laatimisessa, kun toiminnan hyödyt ja merkitys tulee olla selkeästi perusteltavissa.

Huudikoutsihanketta oli aiemmin tutkittu jo kahdessa opinnäytetyössä, joista toinen käsit-teli kohdattavien ihmisten kokemuksia toiminnasta, ja toinen oli rakentanut oppaan jalkau-tuvan päihdetyön tueksi. Halusimme valita tähän opinnäytetyöhön näkökulmaksi Huudi-koutsien omat kokemukset, sillä niitä ei vielä ollut tutkittu. Jatkossa Huudikoutsihanke-tta tutkiessa voisi valita tutkittavaksi kohteeksi esimerkiksi Huudikoutsikoulutuksen sisällön. Koulutus on tärkeä osa Huudikoutsina toimimista ja antaa valmiuksia toimintaan osallistu-miseen, joten mielestämme sen olisi tärkeää olla huolellisesti suunniteltu ja rakenteeltaan toimiva asiakasryhmä huomioiden.

Nykypäivän sosiaalityössä ei voi välttyä kohtaamasta mielenterveys- tai päihdeongelmiin liittyvien haasteiden kanssa kamppailevia henkilöitä, näiden haasteiden läpi leikatessa koko sosiaali- ja terveysalan työkenttää. Tästä syystä tietoisuuden ja tätä kautta ymmärryksen lisääminen ammattilaisten keskuudessa on ensiarvoisen tärkeää. Siksi mielestämme tämän aiheen tutkiminen ja tietoisuuden lisääminen on sosiaalialan työn kannalta merkityksellistä, sekä vaikutti myös tämän opinnäytetyön aiheen valintaan.

Lähteet

Aalto, M., Alho, H., Niemelä, S. 2018. Huumeiden ja lääkkeiden käyttö sosiaalisena ja kansanterveydellisenä ongelmana. Teoksessa Aalto, M., Alho, H., Niemelä, S. (toim.) Huume- ja lääkeriippuvuudet. Helsinki: Kustannus oy Duodecim, 10–17.

Aalto, M., Alho, H., Kiianmaa, K. 2015. Alkoholien ongelmakäyttö. Teoksessa Aalto, M., Alho, H., Kiianmaa, K., Lindroos, L. (toim.) Alkoholiriippuvuus. Helsinki: Kustannus oy Duodecim, 8–16.

A-klinikkasäätiö, 2021. Kokemusasiantuntija- ja vertaistoiminnan muotoja päihdealan järjestössä. Viitattu 26.12.2022. Saatavissa: <https://tietopuu.a-klinikkasaaatio.fi/kokemusasiantuntija-ja-vertaistoiminnan-muotoja-paihdealan-jarjestossa>

Hellsten, J. 2014. Päihde- ja rikoskierteen kokeneiden vertaistyöntekijöiden itsestä kertomien auttamistyön keskusteluissa. Pro gradu—tutkielma. Tampereen yliopisto, yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Tampere. Viitattu 2.1.2023. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/96242/GRADU-1414506307.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hirschovits-Gerz, T., Sihvo, S., Karjalainen, J., Nurmela, A. 2019. Kokemusasiantuntijuus Suomessa. Selvitys kokemusasiantuntijakoulutuksen ja –toiminnan käytännöistä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: PunaMusta Oy. Viitattu 12.1.2023. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138436/URN_ISBN_978-952-343-354-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Huttunen, M. 2018. Päihde- ja huumeriippuvuus. Lääkärikirja Duodecim. Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 9.11.2022. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00414>

Huudikoutsit.fi 2022ab. Viitattu 11.1.2023. Saatavissa: <https://huudikoutsit.fi/hanke/>

Huuskonen, P. 2020. Kokemusasiantuntija toimijana sosiaali- ja terveysalalla. Pro gradu—tutkielma. Jyväskylän yliopisto, kasvatustieteiden laitos. Jyväskylä. Viitattu 26.12.2022. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/68866/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-202005063077.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Häkkinen, I. 2013. Toipumiskulttuuri: päihdetoipuminen ja esimerkin voima. Tallinna. Prometheus kustannus Oy.

Isola, A-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S., Keto-Tokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Juvenes Print- Suomen Yliopistopaino Oy.

Jurvansuu, S. & Rissanen, P. 2017. Vertaistoiminnan muodot ja merkitys päihde- ja mielenterveysjärjestöissä. Kuntoutus-lehti. Viitattu 26.12.2022. Saatavissa: <file:///C:/Users/sonja/Downloads/112442-Artikkelin%20teksti-214778-1-10-20211129.pdf>

Kallio, L. & Kuosmanen, L. 2020. Yksilöllistä toipumista toipumisorientaation avulla. Viitattu 22.12.2022. Saatavissa: <https://a-klinikkasaatio.fi/ajankohtaista/yksilollista-toipumista-toipumisorientaation-avulla>

Kettunen, M. 2013. Yhteisösoseaalityö. Lähtökohdat, tavoitteet ja keinot. Pro gradu—tutkielma. Itä- Suomen yliopisto, Yhteiskuntatieteiden laitos. Viitattu 13.1.2023. Saatavissa: https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/13044/urn_nbn_fi_uef-20131036.pdf

Kippola-Pääkkönen, A. 2018. Vertaistuen hyödyt ja haasteet kuntoutuksessa. Teoksessa Lindh, J., Härkäpää, K., Kostamo-Pääkkö, K. (toim.) Sosiaalinen kuntoutuksessa. Rovaniemi: Lapland University Press.

Koskela, V. & Ovaska, A. 2019. Haittoja vähentävän työn opas - Völjy-kehittämishankkeessa koetut hyvät käytännöt. Viitattu 22.2.2023. Saatavissa: https://a-klinikkasaatio.fi/sites/default/files/2019-12/haittoja_vahentavan_tyon_opas_voljy.pdf

Kuusisto, K. 2010. Kolme reittiä alkoholismista toipumiseen. Tutkimus muutoksesta hoidon ja vertaistuen avulla sekä ilman professionaalista hoitoa. Akateeminen väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopistopaino Juvenes Print Oy. Viitattu 12.1.2022. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66569/978-951-44-7957-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

KvaliMOTV.2023. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Menetelmäopetuksen tietovaranto. Aineiston hankinta. Viitattu 22.2.2023. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6.html>

KvaliMOTV.2023. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Menetelmäopetuksen tietovaranto. Strukturoitu ja puolistrukturoitu haastattelu. Viitattu 17.1.2023. Saatavissa: https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_3.html

KvantiMOTV 2010. Kyselylomakkeen laatiminen. Viitattu 18.1.2023. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kyselylomake/laatiminen.html>

Kärkkäinen, S. 2020. Kokemuksia kokemusasiantuntijakoulutuksesta ja sen merkityksestä toipumisen näkökulmasta. Pro gradu—tutkielma. Tampereen yliopisto, yhteiskuntatieteiden

tiedekunta. Tampere. Viitattu 22.12.2022. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/120389/K%E4rkk%E4inenSanna.pdf?sequence=2>

LAB-ammattikorkeakoulu 2020. Opinnäytetyön ohje. Viitattu 18.1.2023. Saatavissa: https://elab.lab.fi/sites/default/files/category-page/2022-08/LAB_opinn%C3%A4ytety%C3%B6_ohje_AMK_170822.pdf

Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä 549/2022, 523/2015. Viitattu 9.1.2023. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2015/20150523>

LibGuides. 2022. Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas 2.0. Tutkimus- ja kehittämissuorituksen luotettavuus. Viitattu 4.3.2023. Saatavissa: <https://libguides.diak.fi/c.php?g=670543&p=4760642#s-lq-box-15268726>

Maiche, K., Wallin, A., Puumala, E. 2022. Ei minun takapihalleni: päihdeongelman stigma kaupungissa. Tampereen yliopiston yhteiskuntatieteiden tiedekunnan verkkojulkaisu Alusta. Viitattu 2.1.2022. Saatavissa: <https://www.tuni.fi/alustalehti/2022/03/10/ei-minun-takapihalleni-paihdeongelman-stigma-kaupungissa/>

Mantere, J. 2022. Päihdetyöntekijät osana stigmoja purkavaa ympäristöä. Pro gradu—tutkielma. Itä-Suomen yliopisto, yhteiskuntatieteiden laitos. Viitattu 2.1.2022. Saatavissa: https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/28392/urn_nbn_fi_uef-20221196.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Nimettömät Narkomaanit. NA:n 12 askelta. Viitattu 4.3.2023. Saatavissa: <https://www.nasuomi.org/tietoja-nasta/nan-12-askelta/>

Nokela, M. 2020. Seireenien kutsu – riippuvuudet ja niistä irtautuminen. Helsinki: Basam Books Oy.

Opas päihderiippuvuuden ja läheisten hoitoon. 2019. Suomen Päihderiippuvaiset ry:n julkaisu. Helsinki. Viitattu 12.1.2023. Saatavissa: https://www.paihderiippuvaiset.fi/Opas_paihderiippuvuuden_ja_laheisten_hoitoon.pdf

Ovaska, A. & Koskela, V. 2014–2017. Haittoja vähentävän työn opas. Völjy-kehittämissuorituksen hankkeessa koetut hyvät käytännöt. A-klinikkasaatio. Viitattu: 30.1.2023. Saatavissa: https://a-klinikkasaatio.fi/sites/default/files/2019-12/haittoja_vahentavan_tyon_opas_voljy.pdf

Pessi, A. B. & Seppänen, M. Yhteisöllisyys. Teoksessa Saari, J. (toim.). Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki. Gaudeamus. 288–313.

Puusa, A. & Juuti, P. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus Oy.

Päihdelinkki. 2020. Päihderiippuvuus. Viitattu 12.1.2023. Saatavissa: <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/mielenterveys/riippuvuus>

Raivio, J. & Raivio, M. 2020. Toipuva mieli – opas toipumisorientaatioon. Jyväskylä: PS-kustannus.

Rovamo, E. 2022. Päihderiippuvuuden stigma on sitkeä. Viitattu 2.1.2022. Saatavissa: <https://myllyhoitoyhdistys.fi/2022/03/01/essi-rovamo-paihderiippuvuuden-stigma-on-sitkea/>

Rönkä, S. & Markkula, J. 2020. Huumetilanne Suomessa 2020. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 9.1.2023. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140710/URN_ISBN_978-952-343-576-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sosiaalihuoltolaki 1280/2022, 1310/2014. Viitattu 12.1.2023. Saatavissa: <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301#L2P7a>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2023. Päihde- ja riippuvuustyön palvelut. Viitattu 9.1.2023. Saatavissa: <https://stm.fi/paihdepalvelut>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Päihderiippuvuuden hoito, kuntoutus ja arjen tuki. Viitattu 11.1.2022. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/paihdehoito/paihderiippuvuuden-hoito-kuntoutus-ja-arjen-tuki>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020. Ehkäisevä päihdetyö. Viitattu 12.1.2023. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeyto>

Tietoarkisto. 2022. Teemoittelu. Tampereen Yliopisto. Viitattu 23.11.2022. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/>

Tuomi, J., Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. EU: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittely Suomessa. Viitattu 11.2.2023. Saatavissa: https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarvointi Suomessa. Viitattu 12.2.2023. Saatavissa: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf

Vainikainen, K. 2014. Narratiivinen tutkimus päihderiippuvuudesta toipumisen läheissuh-
teista toipumisen aikana. Pro gradu—tutkielma. Jyväskylän yliopisto, yhteiskuntatieteiden
ja filosofian laitos. Jyväskylä. Viitattu 22.12.2022. Saatavissa:
[https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/44409/5/URN_NBN_fi_jyu-
201410142981.pdf](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/44409/5/URN_NBN_fi_jyu-201410142981.pdf)

Valli, R. 2018. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Jyväskylä: PS- kustannus.

Vorma, H., Rotko, T., Larivaara, M., Koslof, A. 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkai-
suja 2020:6. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille
2020—2030. Helsinki. Viitattu 2.1.2023. Saatavissa: [https://julkaisut.valtioneu-
vosto.fi/bitstream/handle/10024/162053/STM_2020_6.pdf?sequence=4&isAllowed=yzzx](https://julkaisut.valtioneu-
vosto.fi/bitstream/handle/10024/162053/STM_2020_6.pdf?sequence=4&isAllowed=yzzx)

Liite 1. Kysely Huudikoutseille

Kysely Huudikoutseille

Tässä kyselyssä kartoitamme kokemuksiasi Huudikoutsi-hankkeen toimintaan osallistumisesta. Kysymykset käsittelevät mm. hyvinvointia, toipumista sekä vertaistyön merkitystä Sinulle. Vastauksien avulla haluamme selvittää, miten Huudikoutsi-hanketta voisi jatkossa kehittää entistä enemmän toipumista tukeväksi toiminnaksi, ja mikä sen merkitys on tähän mennessä ollut osallistujille. Emme kysy nimeäsi, ikääsi tai muita henkilötietoja, ja toivomme ettei niitä vastauksissa tuo itsekään esille. Varaathan kyselyyn vastaamiseen aikaa ja rauhallisen tilan, ja vastaat mahdollisimman laajasti omien kokemuksiesi pohjalta. Vääriä vastauksia ei ole, ja arvostamme kaikkia vastauksia, sillä ne auttavat meitä tämän opinnäytetyön tekemisessä. Kiitos, kun vastaat!

Aluksi haluamme kartoittaa Sinun suostumuksesi tähän kyselyyn vastaamiseen ja siihen, että käsittelemme tämän kyselyn antamia tietoja liitteenä olevan tietosuojalomakkeen mukaisella tavalla.

1. Annan suostumukseni käsitellä tietojani ja vastauksiani tähän kyselyyn tietosuojalomakkeen mukaisella tavalla.

Kyllä, annan suostumukseni.

Alkukartoitus

2. Kuinka kauan olet toiminut Huudikoutsina?

1. Toipuminen

3. Mitä toipuminen sinulle merkitsee?

4. Mitkä asiat omassa elämässäsi tukevat sinun toipumistasi?

5. Miten Huudikoutsi-toiminta on vaikuttanut omaan toipumiseesi päihderiippuvuudesta?

- Toiminta on edistänyt toipumistani ja sillä on ollut myönteisiä vaikutuksia.
- En ole huomannut toimintaan osallistumisella mitään vaikutusta toipumiseeni.
- Toiminta on hidastanut tai vaikeuttanut toipumistani.

2. Vertaistoiminta

6. Kerro, miksi lähdit mukaan vertaistoimintaan?

7. Mitä vertaisena toimiminen on sinulle antanut?

8. Mikä on mielestäsi haastavaa vertaistyöntekijänä toimimisessa?

3. Huudikoutsi-toiminta

9. Mihin asioihin olet ollut tyytyväinen Huudikoutsi-toimintaan osallistuessasi?

10. Miten toimintaa pitäisi mielestäsi kehittää?

11. Mikä on seuraavista vaihtoehdoista sinulle tärkein syy toimia Huudikoutsina?

- Työelämätaitojen kehittyminen
- Uusien ystävien ja ihmissuhteiden luominen
- Toisten ihmisten auttaminen
- Oman toipumisen ja päihteettömyyden tukeminen
- Jokin muu, mikä?

Kiitos vastauksistasi!

Liite 2. Saatekirje

Olemme Sonja Lautamäki ja Sannamaari Raikaa. Opiskelemme sosionomin ammattikorkeakoulututkintoa LAB-ammattikorkeakoulussa Lahdessa. Opinnäytetyömme käsittelee Irti Huumeista ry:n ja Kukunori ry:n yhteishanke Huudikoutsien vaikutusta toimintaan osallistuneiden vertaisten toipumiseen. Tavoitteenamme opinnäytetyössä on saada tietoa toiminnan vaikutuksista niin, että Huudikoutsi-toimintaa voidaan jatkossa kehittää entistä enemmän toipumista ja sosiaalista osallisuutta tukevaksi toiminnaksi.

Keräämme opinnäytetyötä varten tietoa Webropol-kyselylomakkeen avulla. Kysymykset käsittelevät vastaajan omia kokemuksia toipumisesta ja Huudikoutsi-toimintaan osallistumisesta. Vastaaminen on vapaaehtoista, ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Kyselyyn vastauksia ei voida yhdistää vastaajiin, sillä vastaaminen tapahtuu anonyymisti emmekä kerää mitään henkilöä tietoja. Vastaukset kerätään ainoastaan opinnäytetyötä varten, ja tämän jälkeen vastaukset hävitetään. Opinnäytetyömme valmistuu maaliskuussa 2023.

Mikäli kysymyksiä herää, vastaamme niihin sähköpostitse osoitteissa sonja.lautamaki@student.lab.fi tai sanna.raikaa@student.lab.fi.