

HUMAK[®]

OPINNÄYTETYÖ

Vertaistuen merkitys päihteillä oireileville nuorille

”Mä aloin näkemään valoa tunnelin päässä”

Janita Konttila

Yhteisöpedagogi (AMK)

Järjestö- ja nuorisotyö

(210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika

5/2025

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu
Yhteisöpedagogi (AMK). Järjestö- ja nuorisotyö

Tekijät: Janita Konttila
Opinnäytetyön nimi: Vertaistuen merkitys päihteillä oireileville nuorille
Sivumäärä: 40 ja 5 liitesivua
Työn ohjaaja: Kristiina Vesama
Työn tilaaja: Helsingin kaupunki, Nuorten päihdepalvelu Pysäkki

Päihteillä oireilevien nuorten tilanne on noussut esiin merkittävänä huolenaiheena Suomessa viime vuosina. Ilmiö on herättänyt laajaa yhteiskunnallista keskustelua nuorten päihteiden käytön lisääntymisestä ja vakavoitumisesta. Päihteiden saatavuuden ennennäkemätön helppous ja käytön yleistymisen myötä madaltunut kynnys päihdekokeiluihin ovat psyykkisen huonovointisuuden ohella keskeisiä syitä nuorten päihteiden käytön vakavoitumisen taustalla. Suomessa kuolee huumeisiin 15-24-vuotiaita nuoria eniten koko Euroopassa (EMCDDA 2022).

Vertaistuen roolin päihteistä irtautumisessa ja päihteettömyyden ylläpitämisessä tiedetään olevan merkittävä, mutta nuorille suunnattua vertaistukiryhmätoimintaa ei tästä huolimatta ole tarjolla. Tarve nuorierityisen vertaisryhmätoiminnan olemassa ololle on noussut esiin päihteillä oireilevia nuoria työssään kohtaavien ammattilaisten, sekä nuorten omista puheista.

Opinnäytetyön tilaaja on Helsingin kaupungin Nuorten päihdepalvelu Pysäkki, joka on aloittanut toimintansa syyskuussa 2023 Herttoniemessä. Pysäkki on suunnattu 13-23-vuotiaille vakavasti päihteillä oireileville nuorille. Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiä olivat; millainen merkitys vertaistuella on päihteillä oireileville nuorille ja miten nuorierityisyys tulisi ottaa huomioon vertaistukiryhmässä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä tietoisuutta vertaistuen merkityksestä päihteillä oireileville nuorille edesauttamaan nuorierityisen vertaisryhmätoiminnan kehittämistä Pysäkille.

Aineisto kerättiin verkkokyselyllä ja yksilöhaastatteluilla. Verkkokyselyssä kartoitettiin Pysäkin asiakkaiden näkemyksiä mielekkään vertaistukiryhmän rakenteesta ja sisällöstä. Yksilöhaastatteluissa syvennyttiin vertaistuen merkitykseen päihteistä irtautumisessa, sekä nuorierityisiin ilmiöihin päihdemaailmassa ja vertaistukiryhmissä. Valitut menetelmät lisäsivät ymmärrystä vertaistuen roolista nuorten päihteistä irtautumisessa ja palveluiden kehittämistarpeista.

Opinnäytetyön tulokset osoittivat, että vertaistuella on nuorille merkittävä vaikutus päihteistä irtautumisessa ja päihteettömyyden ylläpitämisessä. Nuoret toivoivat omanikäisten ryhmiä turvallisessa ja avoimessa ilmapiirissä, ja kokivat seksuaalisen häirinnän ja ikäerot esteinä vertaistukiryhmiin kiinnittymiselle. Tulokset vahvistavat tarpeen nuorille suunnatulle, eriytyneelle vertaistukitoiminnalle.

Asiasanat: nuoret, vertaistuki, päihteet, toipuminen

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences
Community Educator. Bachelor's degree in NGO and Youth Work

Author: Janita Konttila

Title: The importance of peer support for young people suffering from substance abuse

Number Of Pages: 40 and 5 attachment pages

Supervisor: Kristiina Vesama

Commissioned by: City of Helsinki, Youth substance abuse service Pysäkki

In recent years, the situation of young people struggling with substance use has emerged as a major concern in Finland. This phenomenon has sparked broad societal debate about the increase and severity of youth substance use. Easy access to substances, the normalization of drug use, and declining mental health are key factors behind this growing issue. Alarmingly, Finland has the highest rate of drug-related deaths among 15–24-year-olds in Europe (EMCDDA 2022).

Peer support has been shown to play a significant role in overcoming substance use and maintaining sobriety. However, peer support groups specifically designed for young people are not currently available. The need for youth-oriented peer support groups has been voiced by both professionals working with substance-using youth and by the youth themselves.

This thesis was commissioned by Nuorten päihdepalvelu Pysäkki, a youth substance abuse service operated by the City of Helsinki. Pysäkki opened in September 2023 in Herttoniemi and serves young people aged 13–23 who are seriously affected by substance use. The aim of this thesis was to increase understanding of the importance of peer support for youth and to support the development of age-specific peer support activities at Pysäkki. The research questions focused on the role of peer support in the lives of substance-using youth and how youth-specific needs should be considered in peer support groups.

The data was collected through an online survey and individual interviews. The survey gathered views from Pysäkki's clients on what kind of structure and content would make a meaningful peer support group. In-depth interviews explored the significance of peer support in recovery and youth-specific dynamics in both substance use and peer groups. These methods deepened the understanding of how peer support contributes to youth recovery and helped identify development needs in services.

The findings showed that peer support has a significant impact on young people's ability to recover from substance use and maintain sobriety. Participants expressed a desire for groups composed of peers close in age, with a safe and open atmosphere. Issues such as sexual harassment and large age gaps were seen as barriers to group participation. The results highlight the need for youth-specific and differentiated peer support services.

Keywords: young people, peer support, substances, recovery

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	6
2	TILAAJAN ESITTELY	9
	2.1 Tilaaajan valinta	9
	2.2 Kohderyhmä.....	10
3	NUORUUS JA PÄIHTEET	11
	3.1 Nuori ja nuoruus	11
	3.2 Nuorten käyttämät päihteet ja niiden yleisyys.....	11
	3.3 Hyvinvoinnin polarisoituminen	12
	3.4 Päihteillä oireileva nuori	13
	3.5 Nuorierityisyys päihdetyössä.....	13
4	PÄIHDETYÖTÄ OHJAAVAT LAIT	15
	4.1 Päihdehuoltolaki	15
	4.2 Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä	15
	4.3 Laki ehkäisevästä päihdetyöstä.....	15
5	VERTAISTUKI PÄIHDEHOIDOSSA	16
	5.1 Vertaisuus, vertaistuki ja vertaistoiminta.....	16
	5.2 Ammatillisuus ja vertaistuki	16
	5.3 Vertaistuki päihteillä oireileville nuorille Helsingin seudulla	17
	5.4 Pysäkin vertsit.....	17
	5.5 Vertaistuen vaikuttavuus.....	18

6	AINEISTONHANKINTAMENETELMÄT	19
	6.1 Yksilöhaastattelut.....	19
	6.2 Verkkokysely	20
7	AINEISTON ANALYYSI JA TULOKSET	22
	7.1 Aineiston analyysimenetelmät: teemahaastattelu ja verkkokysely.....	22
	7.2 Nuorten kokemukset vertaistuen merkityksestä ja vaikuttavuudesta	22
	7.3 Sukupuolen ja turvallisuuden merkitys vertaistukiryhmissä	23
	7.4 Vertaistukiryhmään kiinnittymistä haittaavat ja edistävät tekijät.....	24
	7.5 Nuorten ajatuksia ja toiveita vertaistukiryhmästä.....	25
	7.6 Yhteenveto tuloksista.....	26
8	JOHTOPÄÄTÖKSET JA KEHITYSEHDOTUKSET.....	27
	8.1 Johtopäätökset.....	27
	8.2 Kehittämisehdotukset tilaajalle	27
9	POHDINTA.....	29
	9.1 Opinnäytetyön luotettavuuden arviointi	29
	9.2 Työn sovellusarvo ja hyödynnettävyys.....	30
	9.3 Työn merkitys kentälle laajemmin.....	31
	9.4 Yhteisöpedagogi (AMK) - tutkinnon kompetenssit ja soveltuvuus päihdetyöhön....	32
	9.5 Tutkimuksen eettiset näkökulmat	33
	9.6 Itsearviointi	33
	LÄHTEET	35
	LIITTEET.....	40

1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö käsittelee vertaistuen merkitystä päihteillä oireileville nuorille. Nuorierityinen päihdetyö- ja hoito ovat puhuttaneet laajasti niin ongelmallisesta päihteidenkäytöstä kärsiviä nuoria, heidän läheisiään, kuin myös heitä työssään kohtaavia eri alojen ammattilaisia. Nuorierityisen näkökulman huomioiminen palvelutarjonnassa on jäänyt tarpeeseen suhteutettuna vähäiseksi ja nuoret kokevatkin päihteiden hankkimisen olevan helpompaa, kuin hoidon saamisen (Nuorten päihdekasvatus 2023). Tämän kokemuksen vahvistaa Kuntaliiton tekemä kysely, jonka mukaan alaikäisten päihdehoito on hyvinvointipalveluista kaikkein vaikeimmin saatavilla (A-klinikkasäätiö 2021). Myös Sosiaali- ja terveysministeriön (2023) toimintasuunnitelmassa päihteillä oireilevien lasten ja nuorten tukemiseksi todetaan, että lapsille ja nuorille suunnatuissa päihdepalveluissa ja hoidon saavutettavuudessa on merkittäviä puutteita.

Nuorten tukemisessa päihdepalveluihin hakeutumisessa ja niihin kiinnittymisessä keskeisin tekijä on matalakynnyksisyys. Matalalla kynnyksellä tarkoitetaan palveluun menemisen helppouden lisäksi myös palvelusta hyötymistä, siellä asioimista uudelleen, mahdollisuutta sen vaihtamiseen, sekä palveluun palaamista. (Valtioneuvosto 2023.) Matalakynnyksisyys ei siis tarkoita pelkästään yhden, vaan usean eri kynnyksen ylittämistä. Kynnyksen madaltumisessa keskeistä on tarjottavien palveluiden monipuolisuus ja niiden kehittäminen kohderyhmän tarpeita vastaavaksi.

Nuorten kanssa tehtävän päihdetyön onnistumisen perusta on nuoren aito kohtaaminen niin, että nuori kokee tullessa kuulluksi ja ymmärretyksi. Nuorille tärkeää ja kiinnittymisen kannalta merkityksellistä on mahdollisuus saada jakaa tarinaansa sellaiselle henkilölle, joka on jatkossakin sitoutunut kulkemaan nuoren rinnalla. Kiinnittyminen palveluun tapahtuu siis työntekijään kiinnittymisen kautta. (mt.) Nuoren palvelussa pysymistä tukee näin ollen myös mahdollisuus kiinnittyä useampaan, kuin yhteen työntekijään tai esimerkiksi kokonaiseen yhteisöön.

Kansallisen lapsistrategian tekemän alaikäisille suunnatun kyselyn mukaan nuoret pitävät ryhmässä keskustelua kolmanneksi eniten toimivana päihdehoitomenetelmänä ja auttajan omaa kokemusta päihteiden käytöstä oleellisena (Sosiaali ja terveysministeriö 2022).

Syrjäytyneiden ja syrjäytymisvaarassa olevien nuorten osallisuuden edistäminen ovat yhteisöpedagogin ammatillisen osaamisen ydintä ja siksi opinnäytetyön tekeminen omalla työpaikallani oli minulle selvä valinta.

Työn tilaajana toimii Helsingin kaupungin Nuorten päihdepalvelu Pysäkki, joka on helsinkiläisille, 13–23-vuotiaille vakavasti päihteillä oireileville nuorille suunnattu päihdepalvelu. Pysäkin moniammatilliseen työryhmään kuuluu vertaistyöntekijöitä, lähihoitajia, sairaanhoitajia, sosiaaliohjaajia, sosiaaliterapeutti, lääkäri, sekä esihenkilöinä toimivat osastonhoitaja ja johtava sosiaalityöntekijä. Työskentelin Pysäkillä ohjaajan työtehtävissä (lähihoitaja, mielenterveys- ja päihdetyö) joulukuusta 2023 kesäkuuhun 2024.

Vertaistuen merkityksen päihteiden käytöstä irtaantumisessa tiedetään olevan monin tavoin vaikuttavaa ja sen on todettu lisäävän päihderiippuvuudesta toipumisen mahdollisuuksia (Kantamo 2023). Tarve nuorten omalle vertaistukiryhmälle on kuulunut Pysäkin asiakkaiden ja ammattilaisten puheissa monta kertaa, mutta ryhmätoiminnan käynnistämiseen on liittynyt epävarmuutta siitä, millainen ryhmä palvelisi parhaiten Pysäkin kohderyhmää. Lisäksi nuorille suunnattujen päihdepalveluiden suppeuden ja hitaan kehityksen vuoksi aikaisempaa tietoa nuorierityisestä vertaisryhmätoiminnasta päihdepalveluissa ei ole.

Keskusteluissa Pysäkin työntekijöiden kanssa nousi esiin kysymyksiä esimerkiksi siitä, millainen vertaistukiryhmä olisi sopiva alaikäisille nuorille, kuka tai ketkä toimisivat vertaistukiryhmän ohjaajina, millaisia edellytyksiä ryhmään haluaville asetettaisiin, eroteltaisiinko vain alkoholia käyttävät nuoret myös muita päihteitä käyttävistä nuorista ja voisiko vertaistukiryhmä ylipäättään olla toimiva tukimuoto päihteetöntä elämää tavoitteleville nuorille. Pysäkin asiakailta tulleiden toiveiden ja työntekijöiden kanssa käytyjen keskusteluiden perusteella todettiin tarpeelliseksi selvittää, mitä vertaistuki merkitsee päihteillä oireileville nuorille, sekä kartoittaa nuorten omia ajatuksia ja toiveita nuorierityisestä vertaisryhmätoiminnasta. Kehittämistyön tavoitteena oli kartoittaa päihteillä oireilevien nuorten ajatuksia ja toiveita vertaistukeen ja nuorierityiseen vertailuryhmätoimintaan liittyen. Tämän tiedon avulla voidaan nuorten päihdepalvelu Pysäkille kehittää nuorille kohdennettu vertaistukiryhmä. Tietoa voidaan Pysäkin lisäksi hyödyntää muidenkin toimijoiden, kuten järjestöjen vertaistukiryhmien kehittämisessä.

Kehittämistyössä aineisto kerättiin anonyymien verkkokyselyyn, sekä haastattelumenetelmän muodossa. Verkkokyselyn avulla pyrin tavoittamaan Pysäkin kohderyhmää, eli vakavasti päihteillä oireilevia nuoria ja selvittämään, millaisia toiveita ja näkemyksiä heillä voisi olla vertaisryhmätoiminnan suhteen. Kyselyssä pyrin huomioimaan Pysäkin asiakkaiden yksilöllisiä näkemyksiä päihteiden käytöstä yleisellä tasolla, sekä heidän yksilölliset tavoitteensa päihteiden käytön suhteen. Haastattelumenetelmällä pyrin saamaan laajempaa käsitystä siitä, millainen

merkitys vertaistuellalla on ollut päihteistä irtaantumisen kannalta niille nuorille, jotka ovat ajankohtaisesti kiinni toipumisessa, eli elävät päihteetöntä elämää.

Verkkokyselyssä kartoitin kyselyyn vastanneiden iän lisäksi vastaajien ajankohtaista päihteiden käyttöä, ymmärtääkseni sen mahdollisia vaikutuksia nuorten ajatuksiin vertaistuesta. Kysyin nuorilta myös mikä motivoi heitä käyttämään päihteitä ja että millaista tukea he toivovat päihteiden käytön vähentämiseksi, tai lopettamiseksi. Lisäksi kartoitin kyselyllä nuorten näkemyksiä ja toiveita vertaistukiryhmän rakenteiden suhteen. Kyselylomake löytyy liitteestä 1.

Yksilöhaastatteluihin rekrytoin haastateltavia Helsingissä toimivasta järjestöstä, joka tarjoaa monipuolisesti erilaisia vertaistukeen perustuvia tukitoimintoja täysi-ikäisille päihteettömän elämän tueksi. Haastattelemani henkilöt olivat alaikäisenä päihteiden käytön aloittaneita nuoria aikuisia, joilla oli kokemusta päihteettömän elämän saavuttamisesta vertaistuen avulla.

2 TILAAJAN ESITTELY

2.1 Tilaajan valinta

Pysäkki tarjoaa apua ja tukea 13–23-vuotiaille helsinkiläisille, vakavasti päihteillä oireileville nuorille. Nuori voi hakeutua Pysäkille ilman ajanvarausta Pysäkin aukioloaikoina ja halutesaan ottaa mukaansa esimerkiksi tukihenkilön. Pysäkille nuori voi saapua myös päihtyneenä ja halutessaan asioida anonyymisti. Nuorille tarjotaan keskusteluapua, neuvontaa ja ohjausta ja heidän kanssaan pohditaan mahdollisia ja sopivia hoitomenetelmiä. Nuoren hoitopolku suunnitellaan nuoren omien toiveiden pohjalta nuoren ympärillä olevat verkostot huomioiden.

Pysäkki tarjoaa nuorille myös mahdollisuuden keskustella tai viettää aikaa vertaistyöntekijöiden kanssa. Käytännössä Pysäkille tuleva nuori voi siis saada esimerkiksi lähetteen vieroitushoitoon, päihdekuntoutukseen tai opioidikorvaushoidon arvioon (pl. alaikäiset nuoret) tai turvallisen tilan juoda kahvia ilman velvoitetta keskustella kenenkään kanssa; ja kaikkea tältä väliltä. Pysäkillä on valmiudet tukea nuoria myös mielenterveyden ongelmassa, ja yhteistyötä tehdään Helsingin kaupungin Nuorisoaseman, sekä muiden alueen mielenterveystoimijoiden kanssa. Nuorten lisäksi apua ja tukea on tarjolla myös nuorten läheisille. (Helsingin kaupunki 2024.)

Pysäkillä työskentelevien ammattilaisten joukkoon lukeutuu sairaanhoitajia, lähihoitajia, sosiaaliohjaajia, sosiaalityöntekijöitä, sosiaaliterapeutti, lääkäri, sekä esihenkilöinä toimivat osastonhoitaja ja johtava sosiaalityöntekijä.

Pysäkin tärkeimpänä tavoitteena on tarjota vakavasti päihteillä oireileville, syrjäytymisvaarassa oleville ja syrjäytyneisyydestä kärsiville nuorille turvallinen paikka ja yhteisö, jonne tulla saamaan tukea tai olemaan rauhassa, huolimatta nuoren tavoitteista päihteiden käytön suhteen. Tuen ja hoidon piiriin hakeutuminen ei edellytä nuorelta halua lopettaa päihteiden käyttö ja nuorille tarjotaankin myös haittoja vähentävää tukea, mm. terveysneuvontaa ja mahdollisuus tartuntatautien testaukseen, sekä puhtaiden pistovälineiden käyttöön.

Pysäkillä kohderyhmän tarpeita kuunnellaan herkällä korvalla ja työtä sekä palvelua pyritään kehittämään esiin nousevien tarpeiden pohjalta.

2.2 Kohderyhmä

Kohderymänä tässä opinnäytetyössä ovat Nuorten päihdepalvelu Pysäkin asiakkaat. Toteutin opinnäytetyöhöni liittyvää tutkimuksellista kehittämistyötä osana työtehtäviäni. Pysäkillä asioivat nuoret ovat 13–23-vuotiaita helsinkiläisiä, jotka tulevat hyvin moninaisista taustoista ja elämäntilanteista. Osa nuorista hakeutuu Pysäkille itsenäisesti omasta aloitteesta, tai esimerkiksi ammattihenkilön ohjaamana, ja toiset tulevat vastaanotolle vanhemman tai muun tukihenkilön kanssa. Monilla Pysäkillä asioivista nuorista on ympärillään sosiaali- ja terveydenhuollon, sekä esimerkiksi oppilaitosten ammattilaisista koostuva verkosto. Verkostoon voi lisäksi kuulua myös esimerkiksi rikosseuraamustyöntekijä. Nuori voi saapua Pysäkille Walk in-periaatteella milloin tahansa aukioloaikojen puitteissa, tai tavata hänelle nimettyä työntekijää ajanvarauksella.

Nuorten tavoitteet päihteiden käytön suhteen ovat hyvin moninaisia. Osa nuorista toivoo apua päihteiden käytön lopettamiseen kokonaan ja toiset haluavat vähentää päihteiden käyttöään. On myös nuoria, jotka eivät tavoittele muutosta päihteiden käyttöön, mutta voivat hakea Pysäkiltä muunlaista tukea, kuten sosiaali-ohjausta, terveysneuvontaa tai turvallisen tilan ja keskusteluapua.

3 NUORUUS JA PÄIHTEET

3.1 Nuori ja nuoruus

Nuoren ja nuoruuden määritelmä vaihtelee sen mukaan, mistä määritelmä on peräisin. Yleisesti nuoruudella ymmärretään tarkoitettavan lapsuuden ja aikuisuuden välistä ikävaihetta, mutta esimerkiksi Suomessa Nuorisolaki (1285/2016, §3) määrittelee nuoriksi alle 29-vuotiaat. YK:n määritelmä nuorista on puolestaan 15–24-vuotiaat ja jos asiasta kysytään nuorilta, voidaan nuorta pitää 10–20-vuotiaana (Allianssi 2022). Tässä opinnäytetyössä nuorella tarkoitetaan 13–23-vuotiaita Nuorten päihdepalvelu Pysäkin kohderyhmän mukaan.

Elämänvaiheena nuoruus pitää sisällään yksilön kannalta merkittäviä muutoksia, kuten irtaantumisen lapsuuden perheestä ja itsenäistyminen, sekä oman identiteetin ja elämäntavan muodostuminen (Björklund, Eskelinen & Saari 2020, 144). Kysymykset kuten kuka hän on, mitä hän haluaa ja mikä hänestä tulee isona, pohdituttavat nuorta paljon. Nuoruuteen liittyy myös sellaisia kehitystehtäviä, kuten sopeutuminen murrosiän uuteen kehonkuvaan, paikan löytäminen vertaisten joukosta, sekä oman seksuaalisen identiteetin jäsentäminen (Huhta 2022, 185).

Oma kaveriporukka, ryhmä tai yhteisö on nuorelle tärkeä, sillä niihin kuulumalla nuoren on mahdollista kokea innostusta ja kehittyä. Myönteisen minäkuvan ja vahvan itsetunnon kehittämiseen nuori tarvitsee aikuisten hänelle peilaamaa arvostusta, onnistumisia, sekä vahvuuksien tunnistamista ja sanoittamista. (Kiilakoski & Honkatukia 2018, 11; Leskisenoja & Sandberg 2019, 31, 33.)

3.2 Nuorten käyttämät päihteet ja niiden yleisyys

Päihteellä tarkoitetaan sellaisia päihtymistarkoituksessa käytettäviä kemiallisia aineita, jotka vaikuttavat ihmisen psyykkisiin toimintoihin ja joita käytetään ilman hoidollista tavoitetta. Päihteiksi luokitellaan alkoholi- ja tupakkatuotteet, huumausaineet, impattavat aineet ja päihtymistarkoituksessa käytettävät lääkkeet. Päihteiden käyttö voi olla vain yhden päihteen käyttämiseen keskittyvää, tai useamman päihteen samanaikaista käyttöä, eli yhteiskäyttöä. (Terveys- ja hyvinvoinnin laitos 2024.) Tässä opinnäytetyössä päihteillä ei tarkoiteta tupakka- ja muita nikotiinituotteita.

Tuoreimman saatavilla olevan tilastotutkimuksen mukaan Suomessa kaikkein yleisimmin käytetty huume on kannabis. Vuonna 1992 kannabista oli kokeillut 6 % väestöstä, kun vastaava

lukema vuonna 2022 oli 29 %. Toiseksi yleisintä (8 % väestöstä) oli rauhoittavien, uni- ja kipulääkkeiden käyttö muihin kuin lääkinnällisiin tarkoituksiin. Vuonna 2022 noin 7 % väestöstä oli käyttänyt muita kuin edellä mainittuja huumeita, tyypillisimmin stimulantteja, kuten amfetamiinia ja ekstaasia. Mediankin aika-ajoin esiin nostama ilokaasun käyttö nousi vuoden 2,1 % lukemaan 3,3 % vuonna 2022. Tilastotietoa nuorten, etenkin alaikäisten käyttämistä päihteistä on saatavilla huomattavasti vähemmän, kuin aikuisväestöä koskevista tutkimuksista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023, 1–3.)

Pysäkillä asioivien nuorten keskuudessa yleisimmin käytettyjä päihteitä ovat nuorten omien kertomusten perusteella alkoholi, kannabis, bentsodiatsepiinit ja stimulanttihuumeet, mutta muitakin päihteitä (muuntohuumeet, lsd, sienet, opiaatit, ketamiini, ilokaasu ym.) nuorten keskuudessa esiintyy. Useamman kuin yhden päihteen samanaikainen käyttö on yleistä.

3.3 Hyvinvoinnin polarisoituminen

Nuorten lisääntynyt päihteiden käyttö ja huumekuolemat ovat puhuttaneet 2020-luvulla tasaisen tiheästi. Nuorista ja nuorisosta puhuttaessa on tärkeää tiedostaa nuoruuttaan elävien yksilöiden moninainen kirjo. Puhuttaessa nuorten lisääntyneestä päihteiden käytöstä, luodaan herkästi tahattomasti vääristynyttä mielikuvaa kaikkia Suomen nuoria koskettavasta ilmiöstä, vaikkei siitä tosiasiaassa ole kyse. Esimerkiksi päihdekokeilujen ja päihteiden ongelmallisen käytön lisääntymisen erot on hyvä tiedostaa. Vuoden 2024 THL tilastoraportin mukaan esimerkiksi 15-16-vuotiaiden nuorten raittius on lisääntynyt ja kannabiksen käyttö vähentynyt, mutta stimulanttihuumeiden kokeilut puolestaan ovat lisääntyneet.

Keskimäärin suomalaisten nuorten päihteiden käyttö on siis vähentynyt, mutta samaan aikaan nuorten hyvinvoinnissa ja päihteiden käytössä on havaittavissa merkittävää polarisoitumista. Osa nuorista aloittaa yhä käyttämään päihteitä varhaisessa vaiheessa ja ajautuu osaksi laajempaa syrjäytymisen kierrettä, johon liittyy usein päihteiden käyttöä tukeva kaveripiiri, opintojen keskeytyminen ja mahdollisesti myös rikollinen toiminta. (Duodecim lehti 2022.)

Koska polarisaation tiedetään kasvaneen viime vuosina, olisi päihteiden käytössä tapahtuvaa muutosta hyvä tarkastella etenkin päihteiden käytön vakavoitumisen näkökulmasta, sillä erityisesti päihteiden ns. riskikäyttö näyttyy aiempaa yleisempänä. Tätä kuvaa esimerkiksi se, että Suomessa huumeiden käytön seurauksena kuolee eniten 15-23-vuotiaita ja vuonna 2023 lähes joka kolmas huumeisiin kuollut oli alle 25-vuotias. Alle 25-vuotiaiden kuolemat lähes kaksinkertaistuivat vuodesta 2022. (Tilastokeskus 2024.)

3.4 Päihteillä oireileva nuori

Ihmistä, jotka käyttävät päihteitä muulla, kuin ns. sosiaaliin normeihin liitettyllä tai muuten yleisesti hyväksytyllä tavalla, käytetään eri yhteyksissä, etenkin arkipuheessa monenlaisia termejä. Usein puhutaan esimerkiksi päihdeongelmaisista ja päihderiippuvaisista. Tällaisista ihmisistä ongelman kautta määrittävistä termeistä on tärkeää pyrkiä pois kaikissa yhteyksissä. Stigmatisoivien termien (esim. narkomaani, narkki, nisti, huumeidenkäyttäjä, päihderiippuvainen) sijaan tulee käyttää ilmaisuja, kuten huumeita käyttävä ihminen ja päihteitä käyttävä nuori. Jokaisessa päihteitä käyttävässä ihmisessä on muitakin ominaisuuksia, kuin käyttämänsä aine ja siksi myös puheessa tulee huomioida ensisijaisesti ihminen. (Ehkäisevä päihdetyö Ehyt Ry 2024.)

Päihteillä oireilevalla nuorella tässä opinnäytetyössä tarkoitetaan nuorta, joka kärsii päihdehäiriöstä- tai riippuvuudesta, joka kokee haittaa päihteiden käytöstä ja/tai joka kärsii samanaikaisesti yhdestä tai useammasta psykiatrisesta häiriöstä. Päihteillä oireilevilla nuorilla esiintyykin psykiatrisia häiriöitä 3-8 kertaa muita nuoria yleisemmin. Näistä yleisimpiä ovat ADHD, sekä käytös- ja mielialahäiriöt, jotka voivat myös altistaa nuoria aloittamaan päihteiden käytön varhaisemmalla iällä, jonka puolestaan on todettu olevan yhteydessä riippuvuustasoiseen päihteiden käyttöön. Myös muiden psykiatristen häiriöiden tiedetään altistavan nuoria päihteiden käytölle. Ensimmäiset päihdekokeilut tehdään yleensä 10–15-vuotiaana ja ne lisääntyvät iän karttuessa. Päihdehäiriöiden tyypillinen alkamisikä on myöhäisnuoruus, ja niiden yleisyys on 5–10 prosentin luokkaa väestöstä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2023.)

Päihteillä oireilevien nuorten kertomuksissa monta kertaa esiintyviä taustatekijöitä päihteiden käytön aloittamiselle ovat lisäksi ulkopuolisuuden ja yksinäisyyden kokemukset sekä huononmuuden tunteet. Myös kokemus ympäristön painostuksesta voi saada nuoren kokeilemaan ja käyttämään päihteitä.

3.5 Nuorierityisyys päihdetyössä

Päihteitä käyttäviä nuoria kohtaavan on tärkeää suhtautua nuoreen ja nuoren kertomaan neutraalisti, kiinnostuneesti ja ilman holhoavaa asennetta. Nuoren hyvä päihdehoito edellyttää verkostoyhteistyötä esimerkiksi päihdehuollon, mielenterveyspalveluiden, lastensuojelun (täysikäisillä nuorilla lastensuojelun jälkihuolto) ja koulun oppilashuollon välillä. (Duodecim 2022.) Nuoren omia toiveita ja tavoitteita on kuunneltava herkällä korvalla ja pyrittävä toteuttamaan mahdollisimman hyvin nuoren sitouttamiseksi päihdepalveluihin.

Nuorisobarometrin (2020) mukaan nuorille suunnattuja päihdepalveluja ei ole Suomessa riittävästi. Päihdetyöhön ei käytetä riittävästi resursseja, eikä päihdetyö ole tarpeeksi suunnitelmallista. Päihdehoitoon pääseminen on vaikeaa, eikä palveluja ole kaikkialla saatavilla ollenkaan. (Ojala, 2021.) Helsingissä vain nuorille suunnattua päihdepalvelua tuottaa yksin Nuorten päihdepalvelu Pysäkki. Laitoksissa tapahtuvaa päihdehoitoa (vieroitushoito, päihdekuntoutus) on tietyvästi kautta maan tarjolla vain täysi-ikäisille.

Nuorten päihdehoito tulisi ensisijaisesti toteuttaa avohoidossa, jos nuori pystyy sitoutumaan hoitosuunnitelmaan ja hoidon jatkuvuus voidaan taata. Kuitenkin jos (alaikäisellä) nuorella on lastensuojelulain mukainen tarve sijoitukseen ja avohoidon tukitoimet todetaan riittämättömiksi, voidaan nuoren haitallinen päihdekierre pyrkiä katkaisemaan ja hoitaa nuorta myös lastensuojelulaitoksessa. (Duodecim 2022.)

Päihteillä oireileville alaikäisille nuorille lastensuojelulaitoksissa tarjottavan päihdehoidon toteutustavoista ja laadusta ei ole saatavilla juurikaan tietoa, joka todetaan esimerkiksi Valtioneuvoston (2023) selvityksessä päihteillä oireilevien nuorten palveluista. Totesin tämän puutteen myös jo etsiessäni taustatietoa tätä opinnäytetyötä varten.

Kaikkien nuorten kohdalla päihteiden runsaskaan käyttö ei välttämättä vielä tarkoita varsinaista päihdeongelmaa tai riippuvuutta. Nuorten elämässä olevat muut ongelmat, esimerkiksi kotiympäristössä tai käyttäytymisessä, saattavat olla päihteillä oireilun taustasyitä, joita itsessään on tärkeää hoitaa. (Duodecim 2022.)

4 PÄIHDETYÖTÄ OHJAAVAT LAIT

4.1 Päihdehuoltolaki

Päihdehuoltolaki määrittää päihdehuollon tehtäväksi edistää ja ylläpitää väestön toimintakykyä sekä ehkäistä ja vähentää päihteiden käyttöä ja siitä aiheutuvia sosiaalisia ja terveydellisiä haittoja. Lain mukaan päihdehuollon palveluja on järjestettävä siten, että ne tukevat päihdetömyyttä, yksilön omatoimisuutta ja sosiaalista selviytymistä sekä turvaavat ihmisarvoisen elämän edellytykset. Erityisesti korostetaan tarvetta kohdentaa palveluja henkilöille, jotka ovat vaarassa syrjäytyä tai jotka eivät kykene hakeutumaan hoitoon omatoimisesti. (Päihdehuoltolaki 41/1986, §1–2.)

4.2 Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä

Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä säätelee sitä, miten hyvinvointialueet vastaavat sosiaali- ja terveydenhuollon palveluiden järjestämisestä Suomessa. Lain tavoitteena on edistää väestön hyvinvointia ja terveyttä, kaventaa hyvinvointi- ja terveyseroja sekä turvata yhdenvertaiset ja laadukkaat palvelut koko maassa. (Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä 612/2021, §1–3.)

Laissa painotetaan palvelujen yhteensovittamista, asiakaslähtöisyyttä ja ehkäisevän työn merkitystä. Nuorten tukeminen vertaisryhmien kautta liittyy lain vaatimukseen huomioida palveluissa väestön tarpeet ja osallisuus (§5, §8). Lisäksi laki korostaa yhteistyön merkitystä järjestöjen ja muiden toimijoiden kanssa (§6).

4.3 Laki ehkäisevästä päihdetyöstä

Laki ehkäisevästä päihdetyöstä (523/2015) määrittelee tavoitteeksi väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen sekä päihteisiin liittyvien haittojen ehkäisemisen. Ehkäisevällä päihdetyöllä tarkoitetaan muun muassa päihteiden käytön ennaltaehkäisyä, varhaista puuttumista ja päihdekulttuuriin vaikuttamista. Lain mukaan ehkäisevän päihdetyön tulee perustua väestön tarpeisiin ja sen toteuttamiseen tulee osallistua eri hallinnonaloja, järjestöjä sekä kansalaisia. (Laki ehkäisevästä päihdetyöstä 523/2015, §1–5.)

5 VERTAISTUKI PÄIHDEHOIDOSSA

5.1 Vertaisuus, vertaistuki ja vertaistoiminta

Vertaistoiminnalla tarkoitetaan kaikkea vertaistukeen sisältyvää. Vertaisuudella viitataan ihmisten väliseen suhteeseen, johon voi liittyä mikä tahansa ihmisiä yhdistävä tekijä tai tapahtuma ja siksi vertaisuutta voikin syntyä hyvin moninaisissa ympäristöissä ja elämäntilanteissa. Vertaisuudessa keskeistä on luottamus ja vertaiselta saatava tuki, eli vertaistuki. Vertaistuki voi olla tarpeen monissa eri elämän kohdissa, usein juuri kriisitilanteissa. Vertaisuus on keskinäistä asiantuntijuutta, yhdenvertaisuutta, tasa-arvoa. Vertaisuus ja vertaistuki toteutuvat vuorovaikutuksessa, jossa omia kokemuksia jaetaan ja toisten kokemuksia kuullaan. Toisten kokemuksista opitaan ja löydetään uusia keinoja oman selviytymisen tueksi. Kokemus vertaisuudesta ja vertaistuesta auttaa yksilöä sopeutumaan vallitseviin olosuhteisiin ja luo tunteen osallisuudesta. Vertaistuki on vastavuoroista tuen saamista ja antamista, jonka merkityksellisyys pohjautuu sellaiseen lohtuun ja toivoon, jollaista vain oman kokemuksen omaava voi toiselle tarjota. (Mikkonen & Saarinen 2018, 26–27.)

Vertaistukea organisoivat usein yhdistykset, jotka myös tarjoavat vertaistoiminnalle tilat, sekä koulutusta ja tukea vertaisille. Vertaistuki voi olla myös ilman taustayhteisöä tapahtuvaa kansalaislähtöistä ja omaehtoista toimintaa. Lisäksi vertaistukea järjestävät myös julkisen- ja kolmannen sektorin palveluntuottajat. Tällöin vertaistuki sisältyy asiakkaan hoito- tai kuntoutusprosessiin. Vertaistukea voidaan toteuttaa monenlaisissa ympäristöissä, kuten kahdenkeskisenä tukena, toiminnallisissa ryhmissä, avoimissa kohtaamispaikoissa, verkkovertaistukena ja ryhmätoimintana vertaisryhmissä. Vertaisryhmissä ohjaajana voi toimia niin vertainen, ammattilainen, kuin vertais – ammattilaistyöparikin. (Rissanen & Jurvansuu 2017.)

5.2 Ammatillisuus ja vertaistuki

Ammattilaisen ja vertaisen yhteistyö tarjoaa asiakkaalle onnistuessaan sekä ammattiavun, että vertaistuen. Selkeä roolijako ammattilaisen ja vertaisen välillä mahdollistavat mutkattoman toimimisen ja omien vahvuuksien hyödyntämisen asiakkaan hyväksi. Ammatillinen työ on vertaisuuden mahdollistaja, mutta vertaistuki voi toimia myös ilman sitä. Vertaistuki voi kulkea ammatillisen tuen rinnalla, jäljessä tai edellä ja voi jatkua vielä sinne, minne ammatillinen tuki tai sen resurssit eivät ulotu. (Mikkonen 2009, 29.)

Ammattilaisen työ ja vertaistoiminta eroavat toisistaan siinä, että ammattilaiset toimivat ihmisten hyvinvointia edistäen, mutta vertaiset toimivat keskenään omaa hyvinvointiaan kasvattaen. Vertaisten tavoitteena on toimia kokemusten pohjalta niin, että ammatillinen tuki hyödyttäisi tukea ja hoivaa tarvitsevia mahdollisimman paljon. Ammattilaisten toimintakenttiä ovat julki-set ja puolijulkiset organisaatiot sekä osuuskunnat, järjestöt, säätiöt, yhdistykset ja seurakunnat. Vertaistuen toimintaympäristöt voivat niin ikään olla mitä erilaisempia, kuin myös ammatti-laisten ja vertaisten yhteistoiminta. (Mikkonen 2009, 29.)

5.3 Vertaistuki päihteillä oireileville nuorille Helsingin seudulla

Kartoitin Helsingin seudun toimijoiden ylläpitämiä vertaistukiryhmiä ja muuta vertaistukitoimintaa työskenneltyäni Pysäkillä noin kuukauden ajan. Toiveita päihteillä oireileville nuorille suunnatun vertaistukiryhmän olemassaolosta oli tullut nuorilta, heidän vanhemmiltaan, sekä Pysäkin ammattilaisilta.

Kävin tuolloin vuoden 2024 tammikuussa läpi kaikkien löytämieni Helsingin seudun toimijoiden tarjoamat, haitallisesta päihteiden käytöstä kärsiville suunnatut tukipalvelut. Näitä toimijoita olivat Nimettömät Alkoholistit (AA), Nimettömät Narkomaanit (NA), Tukikohta Ry, Helsinki Missio, Rikoksettoman elämän tukisäätiö, A-klinikka, Sininauhaliitto, Sininauhasäätiö, Helsingin Diakonissalaitos, Helsingin kaupungin päihdepalvelut, Irti Huumeista Ry ja Stop Huumeille Ry. Kartoituksen tuloksena selvisi, että Helsingin seudulla (Vantaalla) toimii yksi nuorierityinen vertaistukiryhmä, NA Nuoret. Anonyymiyden lisäksi NA:n perinteisiin kuuluu muun muassa se, että jokaisen ryhmän ainoa päätarkoitus on saattaa sanomaa vielä addiktiosta kärsivälle (Nimettömät narkomaanit 2024).

Ryhmään osallistumiselle ei siis ole asetettu edellytyksiä, jotka liittyisivät esimerkiksi henkilön ikään tai muihin ominaisuuksiin. Tämän vuoksi myös NA Nuoret- nimellä kulkevaan ryhmään voivat osallistua kaiken ikäiset henkilöt, jolloin ryhmää ei käytännössä voida pitää vain nuorille tarkoitettuna.

5.4 Pysäkin vertsit

Kartoituksen myötä selvisi, että yksinomaan nuorille suunnattua vertaistukea on tarjolla vain Nuorten päihdepalvelu Pysäkillä, jossa asiakkailta on mahdollisuus tavata ”vertsejä”, eli oman päihdetaustan omaavia täysi-ikäisiä päihteiden käytön lopettaneita nuoria. Pysäkillä työskente-

lee kolme vertaista noin 1–3 päivänä viikosta, kolme tuntia päivässä. Vertaiset tarjoavat Pysäkillä asioiville nuorille mahdollisuuden keskustella kanssaan niin, että läsnä on myös Pysäkillä työskentelevä koulutettu ammattihenkilö (sairaanhoitaja, sosiaaliohjaaja tai ohjaaja). Halutesaan nuori voi myös viettää aikaa vertaisten kanssa yhteisössä yhteisen tekemisen merkeissä, ilman velvoitetta keskustella tilanteestaan vertaisten tai ammattilaisten kanssa. Vertaistoiminnan kehittäminen on Pysäkillä alkuvaiheessa, mutta yksi tärkeimpiä kehittämisen kohteita.

5.5 Vertaistuen vaikuttavuus

Vertaistuen tarkoituksena on edistää siihen osallistuvien hyvinvointia ja jaksamista, auttaen ihmisiä voimaantumaa ja vähentämään tunnetta yksinäisyydestä ja syrjäytyneisyydestä (Salonen 2012, 12). Vertaistuen vaikuttavuudesta päihteillä oireilevien nuorten hoidossa ei Suomessa toistaiseksi ole tehty tutkimuksia, mutta joitain lähivuosina tehtyjä opinnäytetöitä aiheesta löytyy.

Esimerkiksi Risusen ja Sallilan (2022) opinnäytetyössä ”Satakuntalaisten nuorten kokemuksia päihteiden käytön lopettamiseen vaikuttaneista tekijöistä” kerrotaan päihteistä irti päässeiden nuorten kokeneen vaikuttavimmiksi päihdehoidon muodoiksi vertaistuen ja yhteisöhoitoa ja päihteettömyyttä eniten tukevaksi tekijäksi juuri vertaistuen. Erityisenä nostona vertaistukiryhmistä mainittiin toipumiskeskeiset ryhmät. Kyseiseen opinnäytetyöhön haastatelluista neljästä nuoresta jokainen korosti vertaistuen tärkeyttä ja yhden nuorista kokemus oli, että muiden toipuvien kohtaaminen oli ensimmäinen oikea apu.

Yhdysvalloissa vuonna 2018 tehdyssä tutkimuksessa (Braciszewski ym., 8) selvitettiin nuorten kokemuksia päihdepalveluihin pääsemisestä ja niiden toimivuudesta. Nuoria haastateltiin sen jälkeen, kun heidän sijoituksensa kodin ulkopuolelle oli vastikään päättynyt. Tutkimukseen osallistuneet nuoret kokivat palveluihin hakeutumista ja niistä hyötymistä edistäviksi tekijöiksi palveluiden monipuolisuuden, sekä arvostivat kokemusasiantuntijuutta, eli vertaisuutta.

6 AINEISTONHANKINTAMENETELMÄT

Opinnäytetyöni on laadullinen, eli lähestymistapa on kokonaisvaltainen ja noudattaa syklisiä prosessia. Laadullisessa tutkimuksessa tarkoituksena on kuvata ja ymmärtää yksityiskohtaisesti todellista, moninaista elämää. Tutkimuksen keskiössä on tuoda esiin tutkittavien omat näkemykset ja ääni. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on tulkita, kuvailla ja ymmärtää tutkimuksen kohteena olevaa ilmiötä, tutkia prosessia ja merkityksiä, havaita uusia näkökulmia sekä kehittää toimintaa, uutta tietoa ja malleja. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 152.)

Toisena opinnäytetyön aineistonhankintamenetelmänä oli kysely, joka tyypillisesti käsitetään määrälliseksi, eli kvantitatiiviseksi tutkimusmenetelmäksi. Kuitenkin tutkimuskäytäntöjen näkökulmasta kvalitatiivisen ja kvantitatiivisen tutkimuksen perustavin ero on, että kvantitatiivisen aineiston kerääminen ja sen analyysi perustuu jo tiedettyyn ja jo määriteltyyn. Kvalitatiivinen tutkimustapa puolestaan nähdään tietoa tuottavana ja sen pyrkii avaamaan yksilöiden ja ryhmien käsityksiä ja asioille annettuja tulkintoja eli merkityksiä. (Ronkainen & Karjalainen 2008, 19–20.)

Tätä opinnäytetyötä varten tehdyn verkkokyselyn tavoitteena oli tuottaa tietoa. Kyselyllä pyrin kartoittamaan Pysäkillä asioivien nuorten ajatuksia ja toiveita vertaistuesta. Kysely oli anonyymi. Kysely toteutettiin haastatteluiden jälkeen. Haastatteluihin osallistui kolme nuorta ja kyselyyn vastasi 13 nuorta.

6.1 Yksilöhaastattelut

Keräsin aineistoa yksilöhaastattelujen avulla, sillä se soveltuu arkojen ja henkilökohtaisten aiheiden käsittelyyn ja antaa tilaa nuorten omille tulkinnoille ja heidän asioille antamilleen merkityksille. Yksilöhaastattelu tuntui tärkeältä ja oikealta menetelmältä myös siitä syystä, että opinnäytetyössä käsittelemäni aihealue on melko tuntematon. (Hirsjärvi & Hurme 2022.) Nuorten kokemuksista saatu tieto kertoo, millainen merkitys vertaistuellalla on ollut nuorten päihteiden käytön loppumiselle ja päihteettömälle elämälle.

Haastattelu on laadullinen eli kvalitatiivinen menetelmä ja se on ollut jo pitkään yksi suosituimmista tutkimusmenetelmistä kansainvälisessä ja suomalaisessa nuorisotutkimuksessa. Haastattelun tarkoituksena on tavoittaa nuorten toimijuutta heidän omassa arjessaan ja sen avulla voidaan tarkastella nuorten näkökulmia, elämäntilanteita ja siirtymiä. (Honkatukia 2018, 149, 153.)

Päihteiden käyttö on aiheena herkkä ja edellyttää haastattelijalta sensitiivistä otetta. Toteutin haastattelut puolistrukturoituina teemahaastatteluina. Puolistrukturoitu teemahaastattelu sopi opinnäytetyön tarkoitukseen muita haastattelumuotoja paremmin, sillä se mahdollisti sekä aiheen rajaamisen, että sellaisen tiedon saamisen, jota en kysymyksissäni ollut ottanut huomioon.

Usein puolistrukturoidun teemahaastattelun kysymykset perustuvat faktatietoon ja esimerkiksi opinnäytetyössä sen teoreettisiin lähtökohtiin, mutta tätä opinnäytetyötä varten laatimani haastattelukysymykset keskittyvät haastateltavien kokempohjaiseen tietoon. (Honkatukia 2018, 149). Haastattelukysymyksiä laatiessani huomioin Nuorten päihdepalvelu Pysäkiltä saamaani hiljaista tietoa. Koin tärkeänä saada vertailupohjaa tälle ääneen puhutulle, mutta kirjoittamattomalle hiljaiselle tiedolle.

Laadin haastattelua varten valmiin haastattelurunkolomakkeen (liite 2). Pyrin suunnittelemaan lomakkeen niin, että saatu tieto olisi hyödynnettävissä Nuorten päihdepalvelu Pysäkin toiminnan kehittämisessä. Haastatteluiden sujuvuutta edistääkseni pyrin kirjoittamaan kysymykset tarinallisesti etenevään muotoon (Honkatukia 2018, 157). Olin kiinnostunut siitä, millaisesta vertaistuesta haastateltavilla oli kokemusta ja miten oleellisena he kokivat vertaistuen vaikutuksen suhteessa päihteiden käytön lopettamiseen. Lisäksi halusin selvittää, millaisia mahdollisia haittoja haastateltavat olivat vertaistuesta kokeneet.

Lähetin haastattelurunkolomakkeen etukäteen haastattelemilleni henkilöille, jotta haastateltavilla olisi mahdollisuus tutustua kysymyksiin etukäteen. Näin toimimalla pyrin luomaan haastattelutilanteesta mahdollisimman stressittömän ja antamaan haastateltaville mahdollisuuden pohtia kysyttäviä asioita etukäteen. Aiheen sensitiivisyyden vuoksi koin tärkeänä, että haastateltavat saivat punnita etukäteen myös sitä, millä syvyydellä haluavat kokemuksistaan kertoa. Ennen haastattelua tutkimuksen kulkuun liittyvät asiat käytiin läpi ja haastateltavat saivat suostumuslupalomakkeen. Haastateltavilta pyydettiin lupa haastattelun äänittämiseen. Haastateltavat saivat itse ehdottaa sopivaa paikkaa haastattelun tekemiseen ja paikoiksi valikoituivat julkiset tilat, joissa oli mahdollisuus yksityisyyteen.

6.2 Verkkokysely

Verkkokysely valikoitui opinnäytetyöni aineiston keruumenetelmäksi siitä syystä, että koin tärkeänä kerätä tietoa suoraan kohderyhmään, eli Pysäkin asiakkaisiin kuuluvilta nuorilta. Kysely sopii kehittämistyöhön silloin, kun halutaan tietää lähtötilanne. Analysoimalla kyselylomakkeen vastauksia, voidaan myös verrata vastaajien vastausten jakautumista. (Ojasalo ym. 2014,

40–41, 199.) Koska olin Nuorten päihdepalvelu Pysäkillä työsuhteessa, oli minun Helsingin kaupungin ohjeistuksen myötä mahdollista kerätä tietoa ainoastaan niin, että saatoin varmistua tutkittavien anonymiteetistä. Myös tästä syystä valitsin aineiston keruumenetelmäksi verkkokyselyn.

Kysely tulee olla tarkkaan suunniteltu, jotta sillä voidaan saada tarvittavaa tietoa. Kysymysten tulee olla yksiselitteisiä ja sellaisia, joihin on helppo vastata. Kyselyä laadittaessa määritellään perusjoukko ja otos, joiden pohjalta tehdään johtopäätöksiä ja voidaan pohtia, ovatko kyselyn tulokset yleistettävissä. Kyselyn tulisi perustua käsitellyn aihealueen tietoperustaan. (Ojasalo ym. 2014, 40–41, 199.)

Hyvin kootun kyselytutkimuksen aineisto on yleistettävissä koskemaan vastaajia isompaa joukkoa, mutta yleistettävyyttä voi kuitenkin vaikeuttaa muun muassa se, että tutkittavia nuoria on vaikea tavoittaa tai luotettavan tiedon kerääminen osalta nuorista voi olla haastavaa. (Liikanen & Penttinen 2018, 100.)

Toteutin verkkokyselyn Webropol-sivustolle laatimallani kyselypohjalla (liite 1). Kysymykset laadittiin ja kysely testattiin yhteistyössä Pysäkin vertaistyöntekijöiden kanssa. Kysymysten asettelussa pyrittiin ottamaan huomioon kohderyhmän moninaisuus ja valintakysymysten lisäksi vastaajille annettiin mahdollisuus esittää ajatuksiaan myös vapaan tekstin muodossa. Verkkokyselystä tiedotettiin Pysäkillä asioivia nuoria työntekijöiden toimesta suullisesti, sekä Pysäkin tiloihin esille laitetuilla paperisilla tiedotteilla. Nuoret vastasivat kyselyyn anonymisti käyttämällä omaa puhelintaan tai Pysäkin asiakastietokonetta.

Kysely suunnattiin Pysäkin kohderyhmästä (13–23-vuotiaat nuoret) poiketen vain 15–23-vuotiaille nuorille käytännöllisistä syistä. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan suositusten mukaan alle 15-vuotiaan osallistuminen tutkimukseen edellyttää vanhemman aktiivista ennakkosuostumusta, eli vanhemman mahdollisuutta kieltää lasta osallistumasta tutkimukseen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019).

7 AINEISTON ANALYYSI JA TULOKSET

7.1 Aineiston analyysimenetelmät: teemahaastattelu ja verkkokysely

Haastattelulla halusin selvittää nuorten kokemuksia vertaistuen saamisesta, sen hyödyistä ja haasteista, sekä kuulla nuorten ajatuksia nuorierityisen vertaistuen kehittämiseen liittyen. Toiteutin sisällönanalyysin induktiivisena, eli aineistolähtöisenä (Honkatukia ym. 2018, 357).

Keräsin haastatteluissa tietoa nuorten henkilökohtaisista kokemuksista ja näkökulmista. Litteroin haastatteluaineiston, eli äänitteet Word-dokumentiksi. Pehdyin aineistoon lukemalla sitä läpi tarkasti, peilaten sisältöä tutkimuskysymyksiin ja tutkimuksen tarkoitukseen. Analyysiprosessissa pelkistin ja ryhmittelin aineiston, sekä tiivistin tekstiä niin, että sisältö pysyi samana. Tein havaintoja ja tulkintoja, eli suhteutin havaintojani tietopohjaan.

Kirjoitin tiedon auki ymmärrettävästi ja selkeästi. Induktiivisen lähestymistavan mukaisesti tarkastelin aineiston yksityiskohtia ja säännönmukaisuuksia verraten niitä toisiinsa. (Honkatukia ym. 2018, 358.)

Kyselytutkimuksessa aineisto rakennetaan kyselylomakkeen pohjalta. Aloitin aineistoon tutustumisen selailemalla ja katselemalla Webropol-ohjelman muodostamia tuloksia eri muodoissaan, kuten tekstinä ja taulukoina. Noudatin myös verkkokyselyn vastausten analysoinnissa induktiivista lähestymistapaa ja suhteutin vastauksista tekemiäni havaintoja sekä aiemmin saamaani hiljaiseen tietoon, että haastatteluista saamaani tietoon. Verkkokyselyn tarkoituksena oli tuottaa uutta tietoa käsittelemästani aihealueesta.

7.2 Nuorten kokemukset vertaistuen merkityksestä ja vaikuttavuudesta

Haastatteluista tuli ilmi kaikkien haastateltujen kohdalla, että vertaistuella on ollut merkittävä vaikutus päihteistä irti pääsemisessä ja päihteettömän elämän ylläpitämisessä. Yksi nuorista kertoi, että vertaistuki on ollut avaintekijä päihteistä irti pääsemiseen, eikä päihteistä irtaantuminen olisi onnistunut ilman sitä. Haastatelluista nuorista kaikilla oli kokemusta useammasta eri vertaistukiryhmästä ja jokainen nuorista kävi haastattelu aikana vertaistukiryhmässä.

Mä aloin näkemään valoa siellä tunnelin päässä, että tää on ehkä se ratkaisu näihin mun ongelmiin, että siellä oli ihmisiä, joilla oli niitä semmoisia kokemuksia, mitkä loi muhun sitä vaikutusta, että on ollut yliopistossa opiskelemissa ja on työpaikat ja on autot ja tälleen mitä niinku itse ajattelin, että ei välttämättä tule ikinä saamaan jos se päihteidenkäyttö jatkuu.

Haastatelluista kaikki kuvasivat muun muassa helpotuksen ja toivon tunteiden heräämistä vertaistukiryhmäkäynnit aloitettuaan. Jokainen nuori toi kertomuksissaan esiin, ettei täysin tiedostanut päihteettömän elämän olevan itselleen mahdollista ennen vertaistukiryhmään osallistumista, ja että asian konkretisoituminen vertaistukiryhmässä on ollut oleellisen tärkeää muutosmotivaation syntyminen ja vahvistumisen näkökulmasta.

Se oli niin kaukaista, että mä näin jotenkin siellä ryhmässä, että ihmisillä on helppo olla. Niillä on jopa ihan hauskaa. Mä asetin totta kai heitä niinku jalustalle, että yli 11 vuotta selvinpäin, että miten se on edes mahdollista. Mut muistan, että siitä heräsi semmoinen toivo, että ehkä mä pystyisin olla selvinpäin.

7.3 Sukupuolen ja turvallisuuden merkitys vertaistukiryhmissä

Kaikki nuorista toivat esiin viihtyvän parhaiten ryhmässä, joiden keski-ikä ei ole selvästi omaa ikää korkeampi tai on lähellä omaa ikää. Nuoret kokivat, että kapeammat ikäerot edistävät hyvää ryhmähenkeä, sekä luottamuksellista ja avointa ilmapiiriä, joka mahdollistaa vaikeista asioista puhumisen turvallisesti. Vastaavasti kaikki nuoret mainitsivat ongelmallisena asiana jotkut ryhmässä käyvät selvästi itseään iäkkäämmät miehet, joiden asenteiden ja arvojen koettiin olevan vahvasti ristiriidassa omien kanssa. Esimerkkeinä nuoret mainitsivat ahdasmieliset ja syrjivät puheet vähemmistöjä kohtaan, sekä erityisesti nuoriin naisiin kohdistuvan seksuaalisen häirinnän vanhempien miesten toimesta.

Tavallaan ymmärrän sen, että ihmiset, jotka on elänyt yhteiskunnan ulkopuolella vuosikymmeniä, niin se mitä termistöä käyttää ulkomaalaistaustaisista tai jostain muusta niin ei ole ehkä enää niin relevanttia oppia. Huomaan, että en halua olla sellaisissa paikoissa, missä mä koen, että meillä ei ole jotenkin konsensusta siitä, miten muista puhutaan tai miten käyttäydytään.

Yksi nuorista tunnisti viihtyvän ryhmässä, jossa ikäjakauma oli pienehkö ja koki että kyseisessä ryhmässä on erityisen avoin ja rento ilmapiiri. Toisaalta nuori ei osannut sanoa, kuinka merkittävää kyseisen ryhmän viihtyisyyden kannalta ryhmäläisten ikä on. Nuori toi myös esiin hyviä kokemuksia niistäkin ryhmistä, joissa osa kävijöistä on nuorta selvästi iäkkäämpiä. Haastatelluista nuorista kaikki kertoivat havainneensa vertaistukiryhmissä erityisesti nuoriin naisiin kohdistuvaa seksuaalista häirintää ja epäasiallista käyttäytymistä vanhempien miesten toimesta.

Jokaiseen ryhmään mahtuu aina yks kusipää ja semmoinen kuka on jotenkin vähän semmonen kenestä ei niin paljon tykkää. Mutta sitten mä huomaan, että joissain ryhmässä niitä on paljon. Sitten kaikki perverssit, mä en jaksa käydä niissä ryhmässä, missä ne perverssit käy.

Fyysistä seksuaalista häirintää oli kokenut haastatelluista yksi ja sanallista häirintää kaksi nuorta. Lisäksi kaikki haastatellut nuoret olivat tehneet havaintoja tyttöihin ja naisiin kohdistetusta sanallisesta seksuaalisesta häirinnästä.

Seksuaalista häirintää on paljon, mutta siihen on myös tosi vaikea puuttua, koska usein se tapahtuu ryhmän ulkopuolella eikä ryhmän aikana.

Yksi nuorista kertoi, että joissain vertaistukiryhmissä puhutaan ”predaattoreista” ja ”predatorisesta toiminnasta”. Kaikki nuoret puhuivat tyttöjen ja naisten haavoittuvuudesta ja vanhempien miesten häiritsevästä käyttäytymisestä laajana ja yleisesti ryhmässä hyvin tiedostettuna ongelmana.

Nää ihmiset toimii sillä tavalla niin kun saalistaen niitä, jotka on siinä heikoimmassa asemassa ja yleensä heikoimmassa asemassa on tulokasnaiset ja varsinkin nuoret naiset.

7.4 Vertaistukiryhmään kiinnittymistä haittaavat ja edistävät tekijät

Muiden vertaistukiryhmiin osallistuvien ikäviksi koettuja piirteitä seksuaalisen häirinnän lisäksi olivat ongelmakeskeisyys ja negatiivisuus, sekä rajattomuus.

Mä en jaksa koko ajan semmoista niinku, tai totta kai ihmisillä on joskus huono päivä, mutta semmoista jatkuvaa, tiedätkö sä synkistelyä ja semmoista?

Uhkana vertaistukiryhmän toimivuudelle ja kävijöiden päihteettömyydelle koettiin vertaisten vahva samaistumisen toistensa tunnemaailmaan ja sen mahdolliset haitalliset vaikutukset toisiinsa.

Eli sitten jos jollakin tulee vaikka tosi vahvoja käyttöajatuksia, tai että haluaisi retkahtaa ja lähteä vetämään, niin se saattaakin yhtäkkiä vetää kokonaisen porukan sinne kentälle käyttämään.

Vertaistukiryhmään kiinnittymistä edistävinä tekijöinä haastatteluissa korostuivat muun muassa lämmin ja hyväksyvä ilmapiiri, vapaus puhua suoraan, pitkään päihteetöntä elämää eläneet jäsenet ryhmässä, sekä ryhmään kuulumisen tuoma kokemus merkityksellisyydestä. Kaikki nuoret nostivat esiin myös kokemuksen siitä, että jo ryhmään kuulumisen nostaa kynnystä lähteä käyttämään päihteitä.

On helpompi lähteä käyttämään, jos mulla ei ole mitään paikkaa mihin mä kuulun. Nuorista kaksi toi esiin voimaannuttavana kokemuksena myös sen, että on saanut avun vastaanottamisen lisäksi tarjota itse vertaistukea toisille.

Se vastuu, tai ne asetelmat alkaa pyörähtää, että sä oot tuijotellut noita ja nyt on se aika kun joku tuijottelee sua niin jos sä vaan kykenet, niin tarjoa sille toiselle tyypille sitten jotain. Eihän sen tarvii olla kun vaan joku lempeä kohtaaminen tai joku sellainen, että huomioi sen ihmisen kevyesti, niin se voi tavallaan olla tosi merkittävää.

Nuorista yksi koki eniten mielekkäänä käydä vertaistukiryhmässä, jossa enemmistöllä kävijöistä on taustalla pitkä ”puhtaus”, eli päihteetön aika ja kaksi muuta kokivat vetovoimaisena sen, että vertaistukiryhmään kuuluu sekä pitkään, että vasta vähän aikaa päihteettömänä olleita kävijöitä.

7.5 Nuorten ajatuksia ja toiveita vertaistukiryhmästä

Verkkokyselyyn vastasi 12 Pysäkillä asioinutta nuorta. Nuorista kuusi oli iältään 18–20-vuotiaita, viisi 21–23-vuotiaita ja yksi 15–17-vuotias.

Kyselyyn vastanneista puolet kertoi käyttävänsä päihteitä viikoittain, kolme satunnaisesti, kaksi kuukausittain ja yksi päivittäin. Vastaaajien keskuudessa yleisimmin käytetty päihde oli alkoholi (92 %) ja toiseksi yleisin kannabis (67 %). Bentsodiatsepiineja käytti 42 % ja stimulanttihuumeita 33 % vastaajista. Opiaatteja käytti yksi kyselyyn vastanneista nuorista, samoin kuin muita (dissosiatiiivit), kuin kyselyssä erikseen mainittuja päihteitä.

Kyselyyn vastanneista kahdestatoista nuoresta kahdeksan kertoi toivovansa vertaistukea päihteiden käytön lopettamiseen tai vähentämiseen saman kokeneilta päihteettömiltä nuorilta ja seitsemän samaa kokevilta päihdeillä ajankohtaisesti oireilevilta nuorilta. Ammattilaisten ohjausta ja neuvontaa toivoi seitsemän kyselyyn vastanneista henkilöistä. Vastanneista seitsemän kertoi harkinneensa vertaistukiryhmään osallistumista ja neljä kertoi, ettei ole harkinnut mutta voisi kuvitella osallistuvansa tulevaisuudessa. Kaksi nuorta vastasi, ettei ole harkinnut eikä usko tulevaisuudessakaan osallistuvansa. Kyselyyn vastanneista yhdeksän toivoisi vertaistukiryhmän aiheeksi vinkkejä ja tukea raittiuden ylläpitämiseen. Vastaaajista seitsemän toivoisi ryhmässä käsiteltävän päihteiden käytön lopettamista, sekä päihteiden käytön taustalla olevien syiden ja niiden tunnistamisen käsittelyä.

Vapaaseen tekstikenttään, jossa pyydettiin kertomaan muita, kuin kyselyssä kysytyjä toiveita, vastaajat olivat kirjoittaneet ”Ei pelkästään miehiä tai vanhoja ihmisiä. Tulee pelottava olo.” ja ”Aamupäivä/päivä, ei myöhään. Yhteistä suunnittelua ryhmään liittyen. Avoimia mieliä ja halu tutustua ja osallistua ennakkoluulottomasti.”, sekä ” Ei ainakaan kahta ylintä vaihtoehtoa, ne

kaikki jo tietävät, joten tulee vaan samaa kankaista, jota ei jaksu kuunnella. Tämän takia lähdin itse ryhmästä pois.”.

7.6 Yhteenveto tuloksista

Tutkimusten tulosten perusteella nuoret kokevat vertaistuen saamisen tärkeänä. Vertaistuesta koetaan merkittävää hyötyä päihteistä irtaantumisessa, sekä päihteettömän elämän ylläpitämisessä. Vertaistuen vaikuttavuus koetaan muita tukimuotoja parempana.

Nuorille suunnattua vertaisryhmätoimintaa toivotaan nykyisten kaiken ikäisille avointen ryhmien rinnalle. Kaikille avoimissa vertaistukiryhmissä koetaan ryhmän vetovoimaa ja viihtyisyyttä alentavana ja vertaistuen piiriin hakeutumista estävänä tekijänä sellaiset ryhmiin osallistuvat henkilöt, jotka ovat omaa ikää huomattavasti vanhempia ja henkilöt, joiden arvomaailma poikkeaa omasta merkittävästi. Tulosten mukaan suuren ikäeron ja poikkeavien arvomaailmien välillä oli selvä yhteys. Lisäksi tulokset osoittavat, että erityisesti tytöt ja nuoret naiset kokevat kaikille avoimissa vertaistukiryhmissä turvattomuutta, jota herättää heihin kohdistettu seksuaalinen häirintä ja muu epäasiallinen toiminta.

Vertaistukiryhmien turvallista ja positiivista ilmapiiriä, sekä vetovoimaisuutta edistäviksi tekijöiksi nuorten keskuudessa koetaan niin ikään ryhmäläisten matalahko keski-ikä. Tulokset vahvistavat selvästi, että tarve nuorille suunnatulle vertaistukiryhmälle on ilmeinen.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA KEHITYSEHDOTUKSET

Opinnäytetyöni tutkimuskysymys on, millainen merkitys vertaistuella on päihteillä oireileville nuorille ja miten nuorierityisyys tulisi ottaa huomioon vertaistukiryhmässä. Johtopäätöksissä nostan tietoperustasta ja aineiston analyysistä seikkoja, joiden avulla pyrin vastaamaan tutkimuskysymykseen.

8.1 Johtopäätökset

Tutkimuksen tietoperustassa käsiteltiin nuoruutta, päihteiden käyttöä sekä vertaistuen roolia päihdepalveluissa. Tutkimuskysymyksenä oli, millainen merkitys vertaistuella on päihteillä oireileville nuorille ja miten nuorierityisyys tulisi ottaa huomioon vertaistukiryhmissä. Aineiston ja tietoperustan pohjalta voidaan todeta, että vertaistuella on nuorille merkittävä ja usein ratkaiseva rooli päihteettömän elämän tavoittelussa ja ylläpitämisessä. Tulosten perusteella nuorille suunnattuja vertaistukiryhmiä tulisi olla tarjolla nykyistä enemmän.

Vaikka kaikille avoimet vertaistukiryhmät voivat toimia joillekin nuorille, selkeä johtopäätös on, että erityisesti vain nuorille kohdennetut ryhmät tukevat nuorten sitoutumista ja turvallisuuden kokemusta paremmin. Verkkokyselyn tulokset osoittavat, että nuoret toivovat vertaistuelta käytännön tukea päihteettömyyden ylläpitämiseen, kokemusten jakamista sekä yhdessä tekemistä saman kokeneiden kanssa. Suurin osa kyselyyn vastanneista (11/12) oli harkinnut tai voisi kuvitella osallistuvansa vertaistukiryhmään. Sekä kyselyssä että haastatteluissa nousi esiin kokemus siitä, että pelkästään miesten ja vanhempien osallistujien hallitsemat ryhmät voivat herättää turvattomuutta ja heikentää ryhmän vetovoimaa nuorten silmissä.

8.2 Kehittämisehdotukset tilaajalle

Tutkimustulosten perusteella vertaistuki on nuorille merkittävässä roolissa päihteistä irtaantumisessa ja päihteettömän elämän ylläpitämisessä. Saadun aineiston pohjalta voidaan tunnistaa useita kehittämiskohteita, joiden avulla nuorille suunnattua vertaistukitoimintaa olisi mahdollista vahvistaa, turvallisuutta parantaa ja ryhmien vetovoimaisuutta lisätä.

Ensimmäinen keskeinen kehittämisalue liittyy vertaistukiryhmien ikärakenteeseen ja kohdentamiseen. Nuoret kokevat omanikäisten tai lähellä omaa ikää olevien ryhmäläisten läsnäolon

turvallisuutta ja avoimuutta lisäävänä tekijänä. Tämän vuoksi olisi perusteltua kehittää erillisiä, nuorille suunnattuja vertaistukiryhmiä nykyisten kaikenikäisille avoimien ryhmien rinnalle. Ryhmiä voitaisiin myös jäsentää ikäryhmittäin tai sukupuolisensitiivisesti, mikäli se tukee osallistujien kokemusta turvallisuudesta.

Toinen tärkeä kehittämisalue liittyy ryhmien ilmapiiriin ja turvallisuuteen. Avoimissa vertaistukiryhmissä nuoret, erityisesti tytöt ja nuoret naiset, kokevat turvattomuutta muun muassa seksuaalisen häirinnän vuoksi. Ryhmien turvallisuutta voidaan edistää esimerkiksi laatimalla yhdessä osallistujien kanssa turvallisen tilan periaatteet, kouluttamalla ryhmien vetäjiä ja osallistujia häirintään puuttumisessa sekä varmistamalla, että ryhmätoiminta on ohjattua ja valvottua – etenkin alaikäisten osalta. Alaikäisten ryhmässä olisikin hyvä olla aina kaksi ohjaajaa (esim. ammattilainen ja koulutettu vertaistyöntekijä), jotta tilanne pysyy turvallisena.

Osallistumiskynnyksen madaltamiseksi tulisi kehittää matalan kynnyksen vertaistukimuotoja. Esimerkiksi anonyymit ryhmät, osallistuminen ilman sitoutumista tai digitaalisten alustojen hyödyntäminen voisivat tehdä vertaistuesta saavutettavampaa. Lisäksi nuorille suunnatun vertaistukitoiminnan tunnettuutta voidaan edistää viestinnän ja näkyvyyden parantamisella esimerkiksi sosiaalisen median ja oppilaitosyhteistyön avulla.

Nuorille suunnatun vertaistukiryhmän kehittymisen tueksi olisi hyvä luoda anonyymi palautekanava, johon ryhmäläiset voisivat helposti antaa palautetta mm. turvallisuudesta ja ilmapiiristä.

Yhteenvetona voidaan todeta, että tutkimuksen perusteella on selkeä tarve nuorille kohdennetulle vertaistuelle. Vertaistukiryhmien kehittäminen nuorten tarpeita ja toiveita vastaavaksi on tärkeää, jotta mahdollisimman moni nuori voisi kokea vertaistuen tuen merkitykselliseksi ja turvalliseksi osaksi toipumistaan.

9 POHDINTA

9.1 Opinnäytetyön luotettavuuden arviointi

Opinnäytetyön luotettavuutta kuvaa tulosten luotettavuus. Opinnäytetyön tekijän on tehtävä tulokset läpinäkyväksi, jotta muut tutkijat ja aiheesta kiinnostuneet voivat ottaa kantaa opinnäytetyöhön ja halutessaan toistaa kehittämistyön omista lähtökodistaan. Tässä on huomioitava se, että toisen tutkijan ei ole mahdollista saada kerättyä täysin samaa tietoa esimerkiksi haastattelumenetelmää käyttämällä, kuin opinnäytetyön alkuperäinen tekijä. Opinnäytetyön tulokset tehdään läpinäkyviksi suunnittelemalla ja raportoimalla niistä tarkasti. (Laukkanen ym. 2018, 77.)

Opinnäytetyöprosessini alkoi sopimalla tilaajan kanssa, että toteutan opinnäytetyöni osana työtehtäviäni. Kehittämistyön kohdetta pohdittiin yhdessä työnantajan kanssa ja useiden keskusteluiden myötä se lopulta tarkentui omasta ehdotuksestani käsittelemään vertaistukea ja sen merkitystä päihteillä oireileville nuorille. Koin aiheen tärkeäksi ja Nuorten päihdepalvelu Pysäkin toiminnan kehittämisen kannalta hyödylliseksi.

Aineistoa kerättiin haastatteluilla ja verkkokyselyllä niin, että haastattelut järjestettiin opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa ja verkkokysely avattiin haastatteluiden pitämisen jälkeen. Haastattelut ja kyselyt olivat anonyymeja. Haastattelu sovittiin viiden nuoren kanssa, mutta lopulta haastattelun antoi heistä kolme. Verkkokyselyyn vastasi kaksitoista nuorta. Sekä haastateltavien nuorten, että kyselyyn vastanneiden määrä oli melko pieni.

Haastateltavien luotettavuutta pohtiessani haluan tuoda esiin aiheen sensitiivisen luonteen ja haastateltavien yksityiskohtaisen sekä kaikin puolin uskottavan kerronnan. Olin tavannut kaikki haastateltavat yhden kerran ennen haastatteluita ja pyrkinyt luomaan rennon ja luottamuksellisen ilmapiirin. Kaikki haastateltavat jakoivat haastattelun aikana vaikeita ja hyvin henkilökohtaisia asioita, josta päätelmä on, että haastateltavat kokivat haastattelutilanteen ja minut haastattelijana turvallisen ja luotettavana. Näin ollen uskon, että haastateltavat vastasivat kysymyksiini avoimesti ja kattavasti. Koska haastateltavia oli yhteensä vain kolme, eivät heidän kokemuksensa ole täysin yleistettävissä tutkittuun asiaan.

Verkkokyselyyn vastasi 12 nuorta, joka ei anna täysin kattavaa käsitystä Pysäkillä asioivien nuorten ajatuksista ja toiveista suhteessa kysytyihin kysymyksiin. Kyselyyn vastanneiden

nuorten ajatukset itsessään voivat olla luotettavia, mutta eivät ole täysin yleistettävissä tutkituun asiaan. Verkkokyselyyn vastanneiden luotattavuutta pohtiessani koin tärkeänä ottaa huomioon se, että Pysäkillä voi asioida myös päihtyneenä. Mikäli kyselyyn vastannut olisi ollut päihtynyt, voisi se heikentää vastausten luotettavuutta.

9.2 Työn sovellusarvo ja hyödynnettävyys

Tämän opinnäytetyön tuloksilla on merkittävää sovellusarvoa nuorille suunnattujen vertaistukiryhmien kehittämisessä, erityisesti päihdekuntoutuksen ja ehkäisevän päihdetyön konteksteissa. Tulokset tarjoavat konkreettista, nuorten itsensä esiin nostamaa tietoa siitä, mitkä tekijät tukevat tai estävät vertaistukiryhmiin kiinnittymistä ja ryhmien koettua hyötyä. Näitä löydöksiä voidaan hyödyntää sekä olemassa olevien ryhmien arvioinnissa että uusien toimintamallien suunnittelussa.

Opinnäytetyö tuo esiin tarpeen kohdennetuille ja ikätasoisesti sopiville vertaistukiryhmille, joissa huomioidaan erityisesti nuorten turvallisuus, ryhmien ikärakenne ja sukupuolten välinen dynamiikka. Tulosten perusteella on perusteltua kehittää erillisiä nuorille suunnattuja vertaistukiryhmiä, joissa vertaissuhteet rakentuvat tasavertaisemmin ja osallistujien elämäntilanteet ovat samankaltaisempia. Tämä voi vahvistaa ryhmään kiinnittymistä, lisätä avoimuutta ja edistää toipumista.

Tulokset ovat hyödynnettävissä niin järjestösektorilla kuin julkisessa sote-palvelujärjestelmässä, jossa nuorten päihdepalveluiden kehittäminen on ajankohtainen haaste. Esimerkiksi kolmannen sektorin toimijat voivat hyödyntää opinnäytetyön havaintoja omien ryhmätoimintojensa suunnittelussa ja kehittämisessä. Samoin sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset voivat hyödyntää tuloksia nuorten yksilöohjauksessa, vertaistukeen ohjaamisessa ja ryhmämuotoisen tuen suunnittelussa.

Lisäksi työ tarjoaa tietoa kouluttajille ja ohjaajille, jotka toimivat vertaistukiryhmien ohjaajina. Tuloksista nousee esiin tarve kouluttaa ryhmäohjaajia tunnistamaan ja ennaltaehkäisemään ryhmissä tapahtuvaa epäasiallista käyttäytymistä, erityisesti haavoittuvassa asemassa olevien nuorten suojelemiseksi. Tämä edellyttää eettisesti kestävästä ja nuorilähtöistä ryhmätoimintakulttuuria, jossa turvallisuus on keskeinen lähtökohta.

Päihdepalveluiden kehittämisessä työn tuloksia voidaan käyttää esimerkiksi nuorten osallisuuden vahvistamisessa palveluiden suunnittelussa. Työ antaa näkökulmia siitä, millaisia rakenteellisia ja toiminnallisia muutoksia tarvitaan, jotta vertaistuki voisi palvella tehokkaammin myös nuoria.

9.3 Työn merkitys kentälle laajemmin

Tämän opinnäytetyön tulokset tarjoavat laajasti sovellettavaa tietoa nuorille suunnatun vertaistukitoiminnan kehittämiseen erilaisissa toimintaympäristöissä. Vaikka tutkimus kohdistui Pysäkillä asioiviin, päihteillä oireileviin nuoriin, ovat esiin nousseet teemat, kuten turvallisuuden kokemus, ikärakenteen merkitys, vertaissuhteiden tasavertaisuus ja osallistujien elämäntilanteiden samankaltaisuus olennaisia myös muissa konteksteissa, joissa pyritään tukemaan nuoria päihteiden käytön vähentämisessä tai siitä irtaantumisessa.

Tuloksia voidaan hyödyntää esimerkiksi järjestöissä, oppilaitoksissa, nuorisotyössä sekä sosiaali- ja terveystaluuissa, joissa kohdataan nuoria päihteidenkäytön eri vaiheissa. Vertaistukiryhmien sisältöä ja rakennetta voidaan mukauttaa tulosten pohjalta vastaamaan paremmin nuorten yksilöllisiä ja ryhmäkohtaisia tarpeita. Esimerkiksi ryhmien ikärajausta, sukupuolten huomioimista sekä ryhmädynamiikan ohjaamista turvallisemmaksi voidaan kehittää monipuolisemmin niissäkin toimintaympäristöissä, joissa vertaistuki ei vielä ole vakiintunut osa palveluvalikkoa.

Työn tuottama tieto on sovellettavissa myös ehkäisevään päihdetyöhön. Tulokset osoittavat, että nuorten kokemus vertaistuen voimaantuvuudesta ei rajoitu vain päihteettömyyden tukemiseen, vaan se vahvistaa myös osallisuuden tunnetta ja toivoa. Tämä mahdollistaa vertaistuen hyödyntämisen laajemmin myös matalan kynnyksen toiminnoissa, joissa ei välttämättä vielä tavoitella täyttä päihteettömyyttä vaan tuetaan vähentämistä, motivaation rakentamista ja turvallista yhteisöllisyyttä.

Lisäksi opinnäytetyö nostaa esiin haavoittuvassa asemassa olevien nuorten, erityisesti tyttöjen ja nuorten naisten kokemuksia ryhmätoiminnassa kohtaamastaan epäasiallisesta kohtelusta. Tämä tuo tärkeän näkökulman myös sukupuoli- ja yhdenvertaisuustietoiseen työhön eri palvelujärjestelmissä. Työn tuloksia voidaan hyödyntää ryhmien turvallisuuskäytäntöjen arvioinnissa ja kehittämisessä sekä ohjaajien koulutuksessa tilanteiden tunnistamiseen ja puuttumiseen.

Päätöksenteon ja palvelusuunnittelun tueksi tarvitaan nuorten kokemustietoa, jonka avulla voidaan rakentaa sellaisia palveluja ja ryhmätoimintoja, joihin nuoret kokevat kuuluvansa ja joissa heidän tarpeensa ja toiveensa tulevat aidosti kuulluiksi. Tämä opinnäytetyö tarjoaa tuota arvokasta kokemustietoa.

9.4 Yhteisöpedagogi (AMK) - tutkinnon kompetenssit ja soveltuvuus päihdetyöhön

Yhteisöpedagogi (AMK) -tutkinto antaa laaja-alaiset valmiudet toimia ihmisten ja yhteisöjen kanssa kasvatuksen, osallisuuden, yhdenvertaisuuden ja hyvinvoinnin edistämiseksi (Humanistinen ammattikorkeakoulu 2018). Opinnäytetyön teema ja sen toteutus ovat suoraan yhteydessä keskeisiin yhteisöpedagogin osaamisalueisiin, kuten ryhmien ohjaamiseen, yhteisöllisyyden tukemiseen, haavoittuvassa asemassa olevien tukemiseen sekä ehkäisevään päihdetyöhön.

Yhteisöpedagogin ammatilliseen ydinosaamiseen kuuluu kyky suunnitella, toteuttaa ja arvioida kasvatuksellisia prosesseja eri-ikäisten ihmisten parissa (Humanistinen ammattikorkeakoulu 2018). Päihdetyössä tämä ilmenee erityisesti vertaistuen mahdollistamisena, ryhmäilmioiden ymmärtämisenä ja turvallisten vuorovaikutussuhteiden rakentamisena. Tämän opinnäytetyön kautta vahvistui erityisesti ymmärrys siitä, kuinka keskeistä ryhmän dynamiikka, ikärakenne ja kokemusmaailman samankaltaisuus ovat nuorten vertaistuen onnistumisessa.

Lisäksi yhteisöpedagogin kompetensseihin kuuluu eettinen osaaminen ja yhdenvertaisuuden edistäminen, mikä nousee esiin erityisen merkittävänä päihdetyön konteksteissa, joissa kohdataan moninaista ja haavoittuvaa asiakaskuntaa (Humanistinen ammattikorkeakoulu 2018). Opinnäytetyössä käsitellyt sukupuolittuneet kokemukset ja turvallisuuden puutteet vertaistukiryhmissä osoittavat, kuinka tärkeää on, että ammattilainen osaa tunnistaa rakenteellista ja ryhmässä ilmenevää eriarvoisuutta sekä toimia sen korjaamiseksi.

Yhteisöpedagogi toimii usein moniammatillisissa verkostoissa, mikä on myös päihdetyössä arkea. Tämän työn toteuttaminen yhteistyössä Pysäkin sekä Stop huumeille Ry:n kanssa ja nuorten äänen esiin tuominen edellytti verkostoyhteistyön osaamista, dialogitaitoja ja luottamuksen rakentamista – kaikki keskeisiä kompetensseja yhteisöpedagogin työssä.

Päihdetyön kenttä tarvitsee ammattilaisia, joilla on sekä teoreettinen ymmärrys yhteiskunnallisista ilmiöistä, että käytännön valmiudet kohdata ja tukea nuoria yksilöinä ja ryhmien jäseninä. Yhteisöpedagogi koulutetaan toimimaan juuri tällaisissa rajapinnoissa, joissa yhdistyvät kasvatukselliset, sosiaaliset ja yhteiskunnalliset tavoitteet. Tämän opinnäytetyön kautta vahvistui näkemys siitä, että yhteisöpedagogin osaaminen on merkittävä voimavara myös päihdetyössä, niin yksilöllisessä kohtaamisessa kuin yhteisöllisten rakenteiden kehittämisessä.

9.5 Tutkimuksen eettiset näkökulmat

Opinnäytetyön suunnitelma on tehty huolellisesti huomioiden tarvittavat luvat ja sopimukset. Sopimuksia on noudatettu huolellisesti. Huomioin aiheen sensitiivisyyttä opinnäytetyön jokaisessa vaiheessa ja varjelin haastateltavien, sekä kyselyyn vastanneiden anonymiteettia tarkasti. Toin haastatteluun osallistuneille, sekä kyselyyn vastanneille selkeästi esiin toimivani opinnäytetyön tekijänä, en ammattilaisena. Korostin opinnäytetyöhön osallistumisen vapaaehtoisuutta ja mahdollisuutta perua osallistuminen ilman perusteluja ja kiinnitin erityishuomiota tiedottaessani tutkimuksesta kyselyyn mahdollisesti vastaavia alaikäisiä nuoria. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 9–11.)

Arvioin toimintatapojani ja työssä käyttämiäni lähteitä kriittisesti koko prosessin ajan. Pidin tekijänoikeuksista huolta kirjaamalla lähdeviitteet oikeaoppisesti tekstiin, sekä laatimalla asianmukaisen lähdeluettelon. Noudatin opinnäytetyön teossa hyvää tieteellistä käytäntöä, eli en käyttänyt toisen tuottamaa tietoa luvattomasti ilmoittamatta alkuperäistä tekijää. Käyttämiäni lähteitä ja niiden luotettavuutta olen tarkastellut kriittisesti.

9.6 Itsearviointi

Nuorten äänten esiin tuominen ja nuorten osallisuuden edistäminen olivat keskeisimmät opinnäytetyöprosessiani ohjanneet teemat. Aloitin opinnäytetyön tekemisen uteliain mielin. Koin opinnäytetyön aiheen tärkeänä ja mielenkiintoisena, joka tuki prosessin edistämistä. Matkan varrella koin myös monia haasteita, joiden ylittäminen tuntui paikoin työläältä. En opinnäytetyön aihetta valitessani ollut aivan tietoinen siitä, miten vähän valitsemaani aihetta onkaan tutkittu ja siksi prosessin etenemistä hidasti välillä mahdottomuus nojata aiemmin tutkittuun tietoon. Löysin kuitenkin mielestäni kohtalaisen hyviä aihetta sivuavia, luotettavia lähteitä ja pysyin etenemään työssäni. Opinnäytetyöni ei valmistunut suunnitellun aikataulun mukaan. Jouduin henkilökohtaisista syistä laittamaan työn sivuun melko pitkäksi aikaa, mutta tiesin koko ajan sen tulevan valmiiksi sitten, kun aika on oikea.

Aineistonkeruuseen olen melko tyytyväinen, mutta nyt sitä tarkastellessani tekisin joitain asioita toisin. Koska haastateltavien rekrytoiminen oli haastavaa, varaisin siihen enemmän aikaa. Toisaalta ajattelen, että kolmekin haastattelua tuotti uutta ja tärkeää tietoa. Itse haastatteluiden tuloksiin olen tyytyväinen. Haastatteluista sain vahvistusta aiemmin keräämälleni hiljaiselle tiedolle, kuten sille, että vertaistukiryhmissä tyttöihin ja naisiin kohdistuu seksuaalista häirintää.

Verkkokysely oli avoinna kuukauden verran, mutta siitä huolimatta vastaajien määrä jäi melko pieneksi. Ottaen huomioon Pysäkin kohderyhmän, olen kuitenkin tyytyväinen siihen, että vastauksia ylipäättään saatiin. Jälkikäteen kyselyn tuloksia tarkastellessani karsisin joitain kysymyksiä pois ja muuttaisin kysymyksiä yksiselitteisempään ja helposti ymmärrettävämpään muotoon. Kaikki verkkokyselyn kysymykset eivät osoittautuneet hyödyllisiksi itse kehittämistyön kannalta.

Kaikkein haasteellisimmaksi opinnäytetyötä tehdessäni koin itse aiheen ja tietoperustan rajaimisen, joka vaikuttikin opinnäytetyön rungon muovautumiseen prosessin aikana. Tiedostan, että aineiston kerääminen valitsemani aiheen ja kohderyhmän näkökulmasta on lähtökohtaisesti haasteellista. Olen iloinen, että onnistuin siitä huolimatta tuomaan näkyväksi päihteillä oireilevien nuorten kokemuksia ja ajatuksia vertaistuesta.

Kokonaisuudessaan olen opinnäytetyöni toteutukseen tyytyväinen. Mielestäni opinnäytetyön tulokset ovat pienestä aineistosta huolimatta tärkeitä.

LÄHTEET

A-klinikkasäätiö 2021. Tarja Virolainen. Alaikäisten hoidossa paljon puutteita. Viitattu 17.3.2024. <https://a-klinikkasaatio.fi/ajankohtaista/alaikaisten-paihdehoidossa-paljon-puutteita/>

Andersson, Sanna & Yli-Kantola, Essi 2023. Ehkäisevän päihdetyön kehittäminen perheryhmäkotinäkökulmasta. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Järjestö- ja nuorisotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 19.2.2024. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/813263/Andersson_Yli-Kantola.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Aula, Maria Kaisa 2012. Lapsen oikeuksien näkökulma lasten ja nuorten osallistumisesta kyselytutkimukseen. Lapsiasiavaltuutettu. Viitattu 1.2.2025. <https://lapsiasia.fi/-/lapsen-oikeuksien-nakokulma-lasten-ja-nuorten-osallistumisesta-kyselytutkimukseen->

Braciszewski, Jordan M & Tran Tanya & Moore, Roland S & Bock, Beth C & Tzilos, Golfo K. Wernette & Chamberlain, Patricia & Stout, Robert L. & Vose-O'Neal, Adam 2018. Feeling Heard and Not Judged: Perspectives on Substance Use Services Among Youth Formerly in Foster Care. Child Maltreat. 2018 February ; 23(1): 85–95. doi:10.1177/1077559517729486, 8. Viitattu 23.2.2024. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5788282/pdf/nihms936367.pdf>

Ehkäisevä päihdetyö Ehyt Ry 2024. Huoneentaulu päihteisiin ja asunnottomuuteen liittyvistä termeistä. Ehkäisevän päihdetyön järjestöverkosto. Termit haltuun. Viitattu 28.3.2024. <https://ehyt.fi/wp-content/uploads/2024/03/ept-verkosto-termit-haltuun-tuotekuva.png>

EMCCDA Euroopan huumausaineiden ja niiden väärinkäytön seurantakeskus 2022. Euroopan huumeraportti. Suuntauksia ja muutoksia. Viitattu 26.3.2024. [file:///C:/Users/janit/Dropbox/My%20PC%20\(LAPTOP-HHSRQMO6\)/Downloads/2022.2419_FI_02_wm%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/janit/Dropbox/My%20PC%20(LAPTOP-HHSRQMO6)/Downloads/2022.2419_FI_02_wm%20(1).pdf)

Helsingin kaupunki 2024. Nuorten päihdepalvelu Pysäkki. Viitattu 25.3.2024. <https://www.hel.fi/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveydenhoito/paihdepalvelut/nuorten-paihdepalvelu-pysakki>

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2022. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus. Viitattu 5.5.2024. <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789523458123>

Honkanen, Reetta & Kotovirta, Elina & Markkula, Jaana & Paavola, Meri & Pajula, Mari & Tuominen, Ismo 2021. Päihde- ja riippuvuusstrategia, Yhteiset suuntaviivat vuoteen 2030. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisuja 2021:17. Viitattu 28.3.2024. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/163002/STM_2021_17.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Humanistinen ammattikorkeakoulu 2018. Yhteisöpedagogi koulutus. Opetussuunnitelma 2018-2024. Viitattu 3.5.2024. <https://opiskelijanopas.humak.fi/wp-content/uploads/sites/5/2021/10/Yhteisopedagogi-AMK-OPS-2018-24.pdf>

Häkkinen, Margareeta & Niemelä, Emma & Väänänen, Pinne. Näin tutkin: Päihteitä käyttävä nuori. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 2022;138(2):181-186. Viitattu 28.3.2024. <https://www.duodecimlehti.fi/duo16657>

Moilanen, Kaisu 2023. Kaikkein nuorimpien huumekuolemat ovat jyrkässä kasvussa Helsingissä. Helsingin Sanomat 7.9.2023. Viitattu 16.3.2024. <https://www.hs.fi/kaupunki/art-2000009838287.html>

Nimettömät narkomaanit Suomi 2024. Viitattu 21.2.2024 <https://www.nasuomi.org/kokous/nanuoret/>

Nuorisolaki 1285/2016, §3.

Nuorten linkki 2024. Viitattu 12.2.2024. <https://nuortenlinkki.fi/mista-apua/vertaisryhmat/>

Nuorten päihdekasvatus 2023. Nuorille suunnatut päihdepalvelut. Viitattu 17.3.2024. <https://nuortenpaihdekasvatus.fi/nuorille-suunnatut-paihdepalvelut/>

Ojala, Ulla 2021. A-klinikkasäätiö. Alaikäisten päihdehoidossa paljon puutteita. Viitattu 25.5.2024. <https://a-klinikkasaaatio.fi/ajankohtaista/alaikaisten-paihdehoidossa-paljon-puutteita/>

Kosola, Silja & Niemelä, Emma & Niemelä, Solja 2018. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Päihdekokeilut, normaalia nuoruutta vai alkava häiriö? Viitattu 26.3.2024. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14288>

Laki ehkäisevästä päihdetyöstä 523/2015. Finlex. Viitattu 3.5.2025. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2015/20150523>

Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä 612/2021. Finlex. Viitattu 3.5.2025. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2021/20210612>

Leskisenoja, Eliisa & Sandberg, Erja 2019. Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi. Jyväskylä: PS-kustannus. Teoksessa Tomi Kiilakoski & Päivi Honkatukia (toim.) Miten tutkia nuoria ja nuorisotyötä. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 2018. Tampere, 31-33.

Liikanen, Veli & Penttinen, Pekka 2018. Tilastollisen aineiston koonti nuorisotutkimuksessa. Teoksessa Tomi Kiilakoski & Päivi Honkatukia (toim.) Miten tutkia nuoria ja nuorisotyötä. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 2018. Tampere: Vastapaino, 100.

Lämsä, Anna-Liisa 2009. Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Jyväskylä: Ps-kustannus.

Päihdehuoltolaki 41/1986. Finlex. Viitattu 3.5.2025 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860041>

Rissanen, Päivi & Jurvansuu, Sari 2017. Vertaistoiminnan muodot ja merkitys päihde- ja mielenterveysjärjestöissä. Tieteellinen artikkeli. Viitattu 26.3.2024. [file:///C:/Users/janit/Dropbox/My%20PC%20\(LAPTOP-HHSRQMO6\)/Downloads/112442-Artikkelin%20teksti-214778-1-10-20211129%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/janit/Dropbox/My%20PC%20(LAPTOP-HHSRQMO6)/Downloads/112442-Artikkelin%20teksti-214778-1-10-20211129%20(1).pdf)

Risunen, Anni & Sallila Tiina 2022. Satakuntalaisten nuorten kokemuksia päihteiden käytön lopettamiseen vaikuttaneista tekijöistä. Opinnäytetyö. Hoitotyön tutkinto-ohjelma 2022. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 1.5.2024. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/782928/Risunen_Sallila.pdf?sequence=2

Ronkainen, Suvi & Karjalainen Anna 2008. Sähköä kyselyyn! WEB-kysely tutkimuksessa ja tiedonkeruussa. Lapin yliopiston menetelmätieteiden laitoksen tutkimuksia 1. Tutkimusmenetelmät. Lapin yliopistopaino 2008, 19–20.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2023. Välitä, sitoudu, suojele. Toimintasuunnitelma päihteillä oireilevien lasten ja nuorten tukemiseksi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2023:4. Viitattu 19.2.2024. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164624/STM_2023_4.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Suomen nuorisoalan kattojärjestö Allianssi 2022. Uutiset. Uusi julkaisu kokoaa yhteen ajan-kohtaisen tiedon nuorista: ”Nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi on kyllä riittävästi tietoa, enää tarvitaan päättäjiltä uskallusta.”. Viitattu 27.3.2024. <https://nuorisoala.fi/uusi-julkaisu-kokoaa-yhteen-ajankohtaisen-tiedon-nuorista-nuorten-hyvinvoinnin-edistamiseksi-on-kylla-riittavasti-tietoa-ena-tarvitaan-paattajilta-uskallusta/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023. Tilastoraportti 15/23. Suomalaisten huumeidenkäyttö ja huumeasenteet 2022. Suomalaisten huumeekokeilut yleistyvät, asenteissa ja mielipiteissä isoja muutoksia. Viitattu 26.3.2024. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146435/Suomalaisten%20huumeiden%20k%C3%A4ytt%C3%B6%20ja%20huumeasenteet%202022.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024. Tilastoraportti 42/2024. 8.8.2024. Nuorten päihteidenkäyttö ja rahapelaaminen – ESPAD 2024. Suomalaisnuorten alkoholinkäyttö vähenee edelleen, vapen ja nikotiinipussien käyttö on yleistä. Viitattu 25.8.2024. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/149507/ESPAD_tilastoraportti_2024_p%C3%A4ivitetty.pdf?sequence=7&isAllowed=y

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024. Keskeisiä käsitteitä. Viitattu 27.3.2023. <https://thl.fi/aiheet/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeyto/mita-ehkaiseva-paihdeyto-on/keskeiset-kasitteet>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023. Kouluterveyskyselyn aikasarjat perusopetus 8. ja 9. lk, lukio, aol, 2006-2003. Viitattu 28.3.2024 https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk2/nuoret/fact_ktk2_nuoret?row=952513L&row=952810L&column=alue-886778.&column=vuosi-952479.&column=ka-987089&column=taustatekija-888288&column=sp-888243&fo=1#

Tilastokeskus 2024. Huumeisiin kuolleita ennätysellisen paljon vuonna 2023. Katsaus 28.11.2024. Viitattu 26.2.2025. <https://stat.fi/julkaisu/clmyrhswxmlx0aun1y86ai3p>

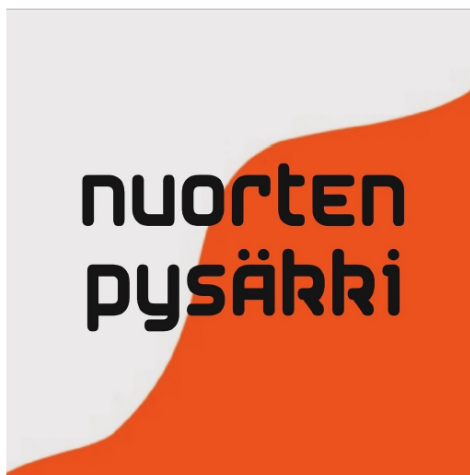
Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019, 9–11. Viitattu 21.2.2024. https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf

Valtioneuvosto 2023. Katsaus: Monet kynnykset estävät nuorten hyötymistä mielenterveys- ja päihdepalveluista. Uutinen. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoimintasosiaali- ja terveysministeriövaltioneuvoston kanslia. Viitattu 17.3.2024. <https://valtioneuvosto.fi/-/10616/katsaus-monet-kynnykset-estavat-nuorten-hyotymista-mielenterveys-ja-paihdepalveluista>

Väätäinen, Kirsi 2023. Suullinen tiedonanto 29.11.2023.

LIITTEET

Liite 1



Kysely päihteillä oireileville nuorille

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Hyvä kyselyyn vastaaja! Kiitos kun käytät aikaasi kyselyyn vastaamiseen. Vastaaminen kestää noin 5 minuuttia. Viimeinen vastauspäivä on 30.4.2024. Kysely on ensisijaisesti suunnattu 15-23-vuotiaille nuorille, jotka käyttävät päihteitä ja haluavat saada tukea päihteidenkäytön lopettamiseen. Kyselyllä kartoitamme vertaistuen merkitystä päihteillä oireileville nuorille. Vastaamalla vaikutat siihen, millaista vertaisryhmätoimintaa Nuorten päihdepalvelu Pysäkin asiakkaille tullaan kehittämään.

Kysely on anonymi, eikä yksittäistä vastaajaa voida tunnistaa kyselystä tai sen raportoinnista. Tuloksia käytetään Pysäkin ryhmätoiminnan suunnittelussa, johon osallistuu vain Pysäkin henkilökunnan jäseniä, sekä Pysäkin ohjaaja Janita Konttilan opinnäytetyössä, joka julkaistaan avoimesti Theseus-tietokannassa. Mikäli henkilötietoja syntyisi, tässä kyselyssä noudatetaan voimassa olevaa tietosuojalainsäädäntöä (EU:n yleinen tietosuoja-asetus, 679/2016 ja voimassa oleva kansallinen lainsäädäntö).

Tuloksia käsittelee vain Pysäkin ohjaaja Janita Konttila.

Mikäli sinulla on kysyttävää kyselyyn liittyen, voit olla yhteydessä:

Janita Konttila

0505735367

janita.konttila@humak.fi

Humanistinen ammattikorkeakoulu, Yhteisöpedagogi (AMK) – tutkinto, Helsingin kampus.

1. Olen lukenut yllä olevan tiedotteen tämän kyselyn tarkoituksesta ja ymmärtänyt sen. *

Kyllä

Ei (vaihtoehto lopettaa kyselyn)

2. Minkä ikäinen olet? *

15-17

18-20

21-23

3. Kuinka usein käytät päihteitä? *

Päivittäin

Viikoittain

Kuukausittain

Satunnaisesti

4. Mitä päihteitä käytät yleisimmin?

Alkoholi

Kannabis

Stimulantit

Opiaatit

Bentsodiatsepiinit

Muuntohuumeet

Muu: _____

6. Minkälaista tukea toivoisit saavasi päihteiden käytön vähentämiseen tai lopettamiseen? *

- Vertaistukea samaa kokevilta päihteillä oireilevilta nuorilta
- Vertaistukea saman kokeneilta, päihteettömiltä nuorilta
- Ammattilaisten ohjausta ja neuvontaa
- Perheen ja läheisten tukea ja ymmärrystä
- En tarvitse tukea päihteiden käytön suhteen
- Muu: _____

7. Oletko koskaan harkinnut osallistumista vertaistukiryhmään päihteiden käytön takia? *

- Kyllä, olen harkinnut
- En ole harkinnut, mutta voisin kuvitella osallistuvani tulevaisuudessa
- En ole harkinnut, enkä usko osallistuvani

8. Mitkä tekijät vaikuttaisivat päätökseesi osallistua vertaistukiryhmään? *

- Pelko siitä, että minut leimattaisiin tai tuomittaisiin
- Toive saada tukea ja ymmärrystä saman kokeneilta nuorilta
- Mahdollisuus jakaa omia kokemuksia ja oppia muilta
- Yhdessä oleminen ja tekeminen
- Ryhmän sijainti
- Muiden ryhmään osallistuvien ikä
- Muu: _____

9. Minkälaisia aiheita toivoisit käsiteltävän vertaistukiryhmässä? *

- Päihteiden haittavaikutukset ja niiden hallinta
- Käytön vähentäminen ja lopettaminen
- Päihteiden käytön taustalla olevat syyt ja niiden tunnistaminen
- Vinkkejä ja tukitoimia raittiuden ylläpitämiseen
- Toivoisin ryhmältä jotain muuta, mitä? _____

10. Millaisia odotuksia sinulla olisi vertaistukiryhmän jäseniä kohtaan? *

- Valmius jakaa omia kokemuksia ja kuunnella toisten tarinoita
- Sitoutuminen ryhmän sääntöihin ja luottamuksellisuuteen
- Kannustava ja tukeva asenne muita kohtaan
- Jotain muuta, mitä? _____

11. Mitä muita toiveita sinulla olisi vertaisryhmätoimintaan liittyen (esim. sijainti, aika, ryhmän koko, yhteinen tekeminen tms.)?

12. Haluan lähettää vastaukset *

- Kyllä
- Ei (vaihtoehto lopettaa kyselyn, eivätkä aiemmat vastauksesi tallennu)

13. Hyväksyn henkilötietojeni tallentamisen ja käytön lomakkeen saatteessa esitetyllä tavalla *

- Kyllä
- Ei (vaihtoehto lopettaa kyselyn, eivätkä aiemmat vastauksesi tallennu)

5. Mikä motivoi sinua käyttämään päihteitä? *

- Stressin ja / tai ahdistuneisuuden lievittäminen
- Hauskanpito ja rentoutuminen
- Sosiaalinen (esim. kaveripiiri) paine
- Uteliaisuus ja kokeilunhalu
- Itsevarmuuden lisääminen
- Muu: _____

Liite 2

Haastattelurunko

1. Voitko kertoa minulle kokemuksistasi vertaistuen saamisessa päihderiippuvuutesi kanssa?
2. Minkälaisia muutoksia olet huomannut itsessäsi tai elämässäsi vertaistuen avulla?
3. Millaisia haasteita olet kohdannut vertaistuessa, tai sen saamisessa ja miten olet niitä käsitellyt?
4. Mitkä ovat mielestäsi vertaistuen tärkeimmät hyödyt päihderiippuvuuden kanssa kamppaileville nuorille?
5. Miten vertaistuki on auttanut sinua ymmärtämään päihderiippuvuuttasi ja sen vaikutuksia?
6. Millainen rooli vertaistuella on ollut sinun toipumisessasi verrattuna muihin tukimuotoihin?
7. Kuinka vertaistuki on vaikuttanut suhteisiisi muihin ihmisiin ja ympäristöösi?
8. Mitä neuvoja antaisit muille päihderiippuvuudesta kärsiville nuorille, jotka harkitsevat vertaistuen hakemista?
9. Minkälaista tukea toivoisit saavasi vertaistukiryhmältä tai muilta vertaistuen muodoilta tulevaisuudessa?
10. Miten vertaistuki voisi parantua tai kehittyä vastaamaan paremmin päihderiippuvuudesta kärsivien nuorten tarpeita?

