



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Vertaisryhmien merkitys päihteistä toipumisessa ja identiteetin rakentumisessa

Rinta-Lusa, Elisa & Utunen, Eeva

2017 Laurea

Vertaisryhmien merkitys päihteistä toipumisessa ja identiteetin rakentumisessa

Elisa Rinta-Lusa & Eeva Utunen
Sosiaalia
Opinnäytetyö
Kesäkuu, 2017

Elisa Rinta-Lusa & Eeva Utunen

Vertaisryhmien merkitys päihteistä toipumisessa ja identiteetin rakentumisessa

Vuosi 2017 Sivumäärä 73

Opinnäytetyön tavoitteena oli kerätä tietoa Oulunkylän ensikodille vertaisryhmien merkityksestä osana päihderiippuvaisten toipumisprosessia. Tarkoituksena oli selvittää vertaisryhmien merkitystä päihteistä toipumiseen ja niiden roolia osana identiteetin muutosprosessia. Tavoitteena oli luoda ensikodille tietopaketti, jota voidaan hyödyntää ryhmätoimintojen suunnittelussa ja teemojen käsittelyssä, ja vaikuttaa koko työyhteisön ja organisaation toiminnan kehittämiseen. Tutkimuskysymyksillä selvitettiin vertaisryhmien merkitystä päihteistä toipumisessa ja päihteettömän identiteetin rakentumisessa. Teoriataustan muodostavat käsitteet päihderiippuvuus, päihdeongelmainen äitiys, toipuminen, vertaisryhmä ja identiteetti.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena kirjallisuuskatsauksena. Aineisto koottiin kuuden keskeisen tutkimuksen tuloksista ja analysoitiin sisällönanalyysiä mukailen induktiivisesti teemoittain. Teemoista muodostettiin kuvaileva synteesi. Tutkimuksen keskeisin tulos on se, että vertaisryhmät edistävät päihteistä toipumista monien eri tekijöiden kautta. Tuloksista nousi esille ryhmän ilmapiirin ja vertaistuen merkitys sosiaalisten suhteiden ja taitojen sekä identiteetin rakentumisprosessissa. Teoriatausta tukee tutkimustuloksia. Kehittämisehdotukseksi nousi ajatus ilman ohjaajaa toimivasta ensikodin vertaisryhmästä. Jatkotutkimuskohteiksi nousivat tarve tutkia isyysnäkökulmaa ja toipumista haittaavia tekijöitä systemaattisemmin ja erilaisin tutkimusmenetelmin. Ensikoti voi hyödyntää opinnäytetyössä muodostettua kirjallisuuskatsausta toimintansa kehittämässä.

Elisa Rinta-Lusa & Eeva Utunen

The meaning of peer groups in recovering from substance abuse and about its role as a part of transformation in identity

Year	2017	Pages	73
------	------	-------	----

The purpose of this thesis was to collect information about the meaning of peer support groups to substance abuse persons in recovering process to Oulunkylä's First Home for substance abuse mothers. The aim was to clarify the meaning of peer groups in recovering process and about its role as a part of transformation in identity. The goal was to create an information pack for the First Home which can be used to design group actions and to address their themes, and to influence the development of the entire work community and organization. The theoretical framework of the thesis consists of substance abuse, substance abuse maternity, recovering from drug abuse, peer support groups and identity.

The thesis was executed as a descriptive literature review. First using content analysis to analyse and then inductively theme the material which was gathered from six different dissertations. And then forming a descriptive synthesis from these themes. The results indicate that peer support groups can promote in the healing process of substance abuse. The results indicate that the most important things when forming a new identity and improving social-, and relationship skills in a group are peer support and the atmosphere inside the group. The theory basis is in line with the results. As a proposal to the Oulunkylä's First Home we state that it would be good if there could be one peer support group without an instructor. The further study targets the need to further investigate the fathers aspect in this subject and to also investigate the factors that are preventing recovery inside a peer support group. The First Home can use the results of this thesis for developing their work.

Keywords: Peer support groups, Substance abuse, Recovering, Maternity, Identity, Literature review

Sisällys

1	Johdanto.....	7
2	Oulunkylän ensikoti.....	8
	2.1 Pidä kiinni -hoitojärjestelmä.....	9
3	Päihderiippuvuus, äitiys ja toipuminen	10
	3.1 Päihderiippuvuus kokonaisvaltaisena ilmiönä	10
	3.2 Päihdeongelmainen äiti yhteiskunnallisesta näkökulmasta	13
	3.3 Päihdeongelmaisen äitiyden haasteista ja äitiyden mahdollisuuksista	14
	3.4 Muutoshalun herääminen päihteistä toipumiseen	16
	3.5 Päihteistä toipumiseen vaikuttavat tekijät.....	17
4	Vertaisryhmä ja -tuki.....	20
	4.1 Vertaisryhmien tarpeesta ja toiminnasta	21
	4.2 Vertaisryhmien suhde ammattiauttamiseen.....	22
	4.3 Vertaisryhmien merkityksestä yksilölle	23
5	Identiteetin rakentumisesta sosiaalisena ilmiönä	26
	5.1 Identiteetin rakentumisesta yhteydessä muihin	26
	5.2 Leimattu identiteetti	29
6	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset	31
7	Opinnäytetyön aiheen rajauksesta.....	32
8	Eettisyys ja luotettavuus	33
9	Tutkimusmenetelmä.....	34
	9.1 Sisäänotto- ja poissulkukriteerit.....	36
	9.2 Tiedonhakustrategia	37
10	Tulosten tarkastelu	39
	10.1 Ilmapiiirin merkityksestä	40
	10.2 Hyväksytyksi tulemisesta ja samaistumisen tunteesta	41
	10.3 Vertaistuen merkityksestä.....	42
	10.4 Palautteen antamisen ja vastaanottamisen tärkeydestä.....	46
	10.5 Tunnetaitojen kehittymisestä.....	46
	10.6 Sosiaalisten taitojen kehittymisestä.....	48
	10.7 Sosiaalisten suhteiden luomisesta ja niiden tärkeydestä	49
	10.8 Vuorovaikutuksessa rakentuvasta identiteetistä	50
	10.9 Yhteenveto keskeisistä tuloksista	53
11	Pohdinta	55
	11.1 Vuorovaikutuksellisen identiteetin muodostumisesta ja äitiydestä	57
	11.2 Vertaisryhmissä esiintyvistä haittaavista tekijöistä.....	58
	11.3 Ammatillisen ja ei-ammattillisen päihdehoidon eri puolista	60
	11.4 Eettisyyden ja luotettavuuden toteutuminen.....	61

11.5 Opinnäytetyöntekijöiden ammatillinen kasvu	62
11.6 Kehittämisehdotukset ja jatkotutkimusaiheet	63
Lähteet	65
Kuviot..	69
Taulukot	70
Liitteet.....	71

1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää päihderiippuvaisille suunnattujen vertaisryhmien merkitystä toipumisessa ja identiteetin muutoksessa. Yhteistyökumppanimme Oulunkylän ensikoti on päihdeongelmaisten vauvaperheiden hoitoon erikoistunut kuntoutuslaitos, joka yhdistää lastensuojelutyön ja päihdekuntoutuksen. Kuntoutus on kokonaisvaltaista ja perustuu yhteisöhoitoon, jossa vertaisuus on tärkeässä roolissa. Opinnäytetyö tulee olemaan tietopaketti, jota voidaan hyödyntää ensikodin ryhmätoimintojen suunnittelussa ja teemojen käsittelyssä. Tavoitteenamme on lisätä tietoisuutta aiheesta ensikodin asiakkaille, työntekijöille ja koko organisaatiolle heidän toimintaansa kehittämällä. Opinnäytetyön keskeisenä tarkoituksena on kehittää myös meitä ammatillisesti sekä kartuttaa tietoa ja ymmärrystä ensikodin toiminnasta. Valitsimme aiheen yhteistyössä ensikodin kanssa. Aiheen valintaan vaikutti mielenkiintomme ja ensikodin tarve aiheen tutkimustiedolle.

Päihderiippuvuudesta irtautuminen on riippuvaiselle pitkä prosessi, joka vaatii kokonaisvaltaista elämänmuutosta (Andersson & Särkelä 2017). Yhteiskunnallisessa keskustelussa on jo pitkän aikaa ollut pinnalla keskustelu päihderiippuvaisten äitien riittävän nopeasta hoitoon pääsystä. Tällä hetkellä hoitoon pääsemisen koetaan olevan liian hidasta ja hankalaa. Ongelmallisena nähdään myös se, ettei perheellisillä ole aina mahdollista saada koko perhettä mukaan hoitopaikkaan ja se, että hoitopaikkoja ei ole riittävästi tarjolla niitä haluaville, jolloin avun saanti vaikeutuu. (Pitkänen & Kaskela 2011; Kalland & Hakalehto-Wainio 2012). Päihderiippuvainen ei ole aina valmis ottamaan apua vastaan, joten apua olisi hyvä pystyä tarjoamaan silloin, kun ihminen itse pyytää hoitoon pääsyä ja ilman, että hoitopaikkojen vapautumista joutuu odottamaan.

Ilman ammatillista ohjausta toimivat vertaisryhmät eri muodoissaan ovat hyvin tärkeässä täydentävässä osassa palvelujärjestelmäämme. Niihin osallistumista helpottaa se, että ne toimivat matalan kynnyksen periaatteen mukaisesti. Vertaisryhmillä ja -tuella on oma vankka paikkansa päihderiippuvuuden aiheuttamien haittavaikutusten vähentämisessä ja päihteistä toipumisessa niin yhteiskunnallisesti kuin yksilötasollakin. Tulee kuitenkin huomioida, että myös ammatillisesti ohjattua vertaistuellista ryhmätoimintaa tarvitaan, eivätkä vertaisryhmät saa korvata lakisääteistä päihdehoitoa. Ammatillisella on oma tärkeä roolinsa vertaistuellisen ryhmän ohjaajana sekä päihdehoidon laadun takaamisessa.

Esittelemme työssämme aluksi ensikodin toimipaikkana, jonka jälkeen käsittelemme päihderiippuvuutta, päihdeongelmaisten äitiyttä, toipumista ja vertaisryhmän määrittelyä ja identiteettiä. Sen jälkeen käsittelemme tutkimussuunnitelmaa ja tutkimustuloksia sekä pohdimme ammatillista kasvuamme ja aiheen kehittämisehdotuksia. Valitsimme tutkimusmenetelmäksi kuvailevan kirjallisuuskatsauksen, joka tarjoaa oivat puitteet tutkia ilmiötä laajasti. Kuvaileva

kirjallisuuskatsaus mahdollistaa erilaisin tutkimusmenetelmin tuotettujen tutkimusten käytön ja muodostaa moninäkökulmaisen ilmiön kuvauksen.

2 Oulunkylän ensikoti

Oulunkylän ensikoti on osa Helsingin ensikoti ry:tä. Helsingin ensikoti kuuluu Ensi- ja turvakotien liittoon (Ensi- ja Turvakotien liitto ry). Helsingin ensikoti on kansalais- ja lastensuojelujärjestö. Heidän tavoitteenaan on auttaa tukea tarvitsevia vauvaperheitä ja heidän läheisiään. Perheillä saattaa esiintyä hyvin haasteellisia elämäntilanteita, kuten mielenterveysongelmia, päihderiippuvuutta tai muita kriisejä, joiden vuoksi vauvan tarpeisiin vastaamiseen tarvittavat voimavarat ovat heikentyneet. Ensikoti auttaa tukemalla vanhemmuutta tilanteissa, joissa vauvaperheen arki ja vuorovaikutus ovat vauvan näkökulmasta turvattomia. (Helsingin ensikoti.)

Oulunkylän ensikoti on päihdeongelmaisten vauvaperheiden hoitoon erikoistunut ympärivuorokautinen kuntoutuslaitos, joka yhdistää lastensuojelutyön ja päihdekuntoutuksen.

Oulunkylän ensikoti kuuluu Pidä kiinni -hoitojärjestelmään. Kuntoutus on kokonaisvaltaista ja se perustuu yhteisöhoitoon, jota täydentävät yksilötyö ja päihdekuntoutus sekä vanhemmuuden ja varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen. Sikiövaurioita pyritään minimoimaan tukemalla äidin päihdeettömyyttä raskausaikana. Vanhemmuutta tukemalla pyritään auttamaan vanhempaa saavuttamaan riittävän hyvän vanhemmuus ja edesauttamaan turvallisen kiintymyssuhteen kehittymistä äidin ja vauvan välille. (Oulunkylän ensikodin Laatukäsikirja 2017.)

Arvopohjanaan ensikoti toteuttaa seuraavia arvoja: lapsi ensin, jokainen meistä on arvokas, muutos on mahdollista, korkea ammattitaito ja turvallisuus. Nämä arvot näkyvät yksilöllisyyden kunnioittamisena, asiakaslähtöisyytenä, uskona jokaisen kasvun mahdollisuuteen ja toivon säilyttämisenä. Ammatillista osaamista ylläpidetään ja edelleen kehitetään erilaisin koulutuksin. Asiakasperheiden hoitoympäristö ja työntekijöiden työympäristö pidetään turvallisena ja viihtyisänä ja heille taataan, että toiminta pysyy vakaana. (Oulunkylän ensikodin Laatukäsikirja 2017.)

Oulunkylän ensikodissa eletään yhteisöhoidon periaatteiden mukaisesti. Yleisesti yhteisöhoiosta puhuttaessa hoidon keskeisenä yksilöllisen kasvun aikaansaajana pidetään ryhmän prosesseja. Hoidossa luotetaan yhteisön arvojärjestelmään ja sen kykyyn tukea uudelleensosiaalistumisprosessissa, mikä voi tarkoittaa esimerkiksi kasvamista vastuulliseksi kansalaiseksi. Yhteisöhoi-dossa on yleensä yhteinen toipumisohjelma, jota valvovat, tukevat ja ohjaavat sosi-aali- ja terveydenhuollon ammattilaiset. Vertaisryhmän tuki on myös tärkeässä roolissa yhteisöhoidon toteutumisessa. Asiakkaat osallistuvat aktiivisesti yhteisön toimintaan sekä opettele-

vat ottamaan palautetta omasta käyttäytymisestään ja asenteistaan. Yhteisohoidossa asiakkailla on velvollisuus noudattaa sekä yhdessä sovittuja että kuntoutuslaitoksen sääntöjä. (Dahl & Hirschovits 2002, 385-386.)

Asiakkaat ovat lastensuojelun asiakkaita, jotka tulevat yksikköön erilaisten tahojen ohjaamina esimerkiksi Järvenpään päihdesairaalaan, katkaisuhoidosta, neuvolasta tai suoraan synnytyslaitokselta. Yleensä asiakkaista on tehty joko ennakkollinen lastensuojeluilmoitus raskauden aikana tai lastensuojeluilmoitus lapsen syntymän jälkeen. Oulunkylän ensikotiin hakeudutaan ottamalla yhteyttä oman alueen sosiaalityöntekijään tai suoraan ensikotiin. Raha-automaattiyhdistys (nyk. STEA) kustantaa raskauden aikaisen hoidon ensikodissa kolmen kuukauden ajan, muutoin asiakkaan kuntoutuksen rahoituksesta vastaa asiakkaan kotikunta. Asiakkaan on kuntoutukseen tullessaan allekirjoitettava tulosopimus. Tulosopimuksessa sitoudutaan ensikodin sopimukseen, käytäntöihin ja sääntöihin kuten päihteettömyyteen ja väkivallattomuuteen. (Oulunkylän ensikodin sopimukset ja käytännöt 2017.)

2.1 Pidä kiinni -hoitojärjestelmä

Helsingin ensikodissa ryhdyttiin jo ennen 1980-luvun puoliväliä pohtimaan uudenlaisen ensikodin kehittämistä päihdeongelmallisille äideille. Tavallisen ensikodin tarjoamaa tukea ei pidetty riittävänä päihdeongelmaisten kohdalla. (Andersson, Hyytinen & Kuorelahti 2008, 38-39.) Tästä tarpeesta lähtöisin kehitettiin vuosina 1998-2008 Ensi- ja turvakotien liiton koordinoima Pidä kiinni -projekti, jonka tarkoitus oli kehittää hoitojärjestelmä nimenomaan päihteitä käyttäville raskaana oleville naisille ja vauvaperheille. Projektin tavoitteena oli ehkäistä ja minimoida sikiöaikana syntyviä vaurioita tukemalla äidin raskauden aikaista päihteettömyyttä, tukea äidin ja vauvan välisen vuorovaikutuksen syntymistä sekä edistää päihdeongelmaisten vauvaperheiden lasten terveyttä. Projektin tavoitteena oli myös olla mukana kehittämässä päihdeongelmaisten vauvaperheiden kohtaamista, hoitoon ohjaamista ja tukemista sosiaali- ja terveydenhuollossa. Projektin aikana perustettiin kuusi päihdeongelmiin erikoistunutta ensikotia avopalveluyksikköineen Turkuun, Espooseen, Jyväskylään, Kuopioon, Kokkolaan ja Rovaniemelle. (Andersson, Hyytinen & Kuorelahti 2008, 17.)

Tänä päivänä Suomessa Pidä kiinni -hoitojärjestelmä on ainoa päihteitä käyttävien raskaana olevien äitien päihdekuntoutusta ja varhaista vuorovaikutusta yhdessä toteuttava vapaaehtoisuuteen perustuva kuntoutus. Eduskunta on osoittanut hoitojärjestelmälle rahoituksen vuosiksi 2018-2019 siirtymävaiheessa sosiaali- ja terveydenhuollon uudistukseen. Näin ollen Pidä kiinni -hoitojärjestelmä sai pidemmän rahoituksen toiminnalleen eikä rahoitusta tarvitse hakea joka vuosi uudelleen. Seuraavaksi hoitojärjestelmä pyrkii täysin pysyvään rahoitukseen. Veikkauksen tuotoilla rahoitetaan seitsemää toimintaan liittyvää avopalveluyksikköä sosiaali- ja terveysministeriön kautta. (Andersson & Särkelä, 2017.)

Ensi- ja turvakotien liitto on laskenut, että yhteiskunta on säästänyt seitsemän miljardia euroa kuntouttamalla yli 2500 äitiä ja vauvaa 27 vuodessa. Kuntoutuksella säästetään yhteiskunnan kustannuksia, sillä sen avulla voidaan välttää pitkäaikaisia huostaanottoja ja vähentää vauvojen riskiä vammautumiseen. 240 äitiä saa vuosittain apua Pidä kiinni -hoitojärjestelmästä. Päihderiippuvuudesta irtautuminen on äidille pitkä prosessi, joka vaatii täydellistä elämänmuutosta ja äiti tarvitsee siinä tukea ympärivuorokautisesti. (Andersson & Särkelä 2017.)

3 Päihderiippuvuus, äitiys ja toipuminen

Pyrimme käsittelemään päihderiippuvuutta sekä itsellemme että lukijoillemme mahdollisimman ymmärrettävällä ja monipuolisella tavalla valitsematta yhtä tiettyä katsantokantaa ylitse muiden. Käytämme termiä päihde yleisnimikkeenä kaikille kemiallisille aineille, jotka joutuessaan elimistöön vaikuttavat aiheuttaen päihtymyksen tunteen tai humalatilan (Dahl & Hirschovits 2002, 5).

Päihderiippuvuuden käsittelystä siirrymme kuvailemaan päihdeongelmaista äitiyttä yhteiskunnallisesta näkökulmasta ja yksilötasolla. Käsittelemme päihdeongelmaisen äitiyden haasteita ja äidiksi tuleminen merkitystä muutoshaluun sekä päihdeistä toipumiseen. Ymmärrämme, että päihdeongelma koskettaa koko perhettä, ja on hyvin tärkeää perheen hyvinvoinnin kannalta, että myös isä toipuu päihdeistä. Kuitenkin aihetta rajataksemme käsittelemme opinnäytetyössämme pääsääntöisesti vain äitiyttä, ihan jo senkin vuoksi, että äidillä on merkittävä rooli sikiövaurioiden estämisessä raskauden aikana. Lopuksi siirrymme käsittelemään toipumiseen liittyviä tekijöitä. Olemme tietoisia, että päihdeongelmasta toipumiseen liittyy hyvin laajalti eri tekijöitä ja käsittelemme näitä hieman työssämme. Tarkastelemme toipumista syventyen erityisesti sosiaalisten suhteiden, vertaisryhmien ja identiteetin muutoksen avulla tapahtuvaan toipumisprosessiin tämän opinnäytetyön ajan ja rajauksen puitteissa.

3.1 Päihderiippuvuus kokonaisvaltaisena ilmiönä

Päihderiippuvuutta voidaan yrittää kuvata ja selittää hyvin monella tavalla.

Päihderiippuvuutta voidaan kuvata esimerkiksi lääketieteen, kokemuksellisuuden, psykologian, sosiaalipsykologian, neurobiologian, genetiikan, oppimispsykologian ja sosiologian näkökulmasta. (Partanen, Holmberg, Inkinen, Kurki & Salo-Chydenius 2015, 118.) Päihdeongelman kokonaisvaltaiseen ymmärtämiseen eivät riitä vain tulkinnot esimerkiksi biokemiallisesta riippuvuudesta tai kroonisesta aivosairaudesta, vaan se täytyy nähdä kokonaisvaltaisesti (Karttunen 2013, 225).

Riippuvuuksille on ominaista, että ne tuottavat aluksi nautintoa, jonka jälkeen niistä alkaa nopeasti tulla elämän itsetarkoitus (Heikkilä 2008, 20-21). Heikkilän (2008, 11) mukaan ”riippuvuus on tavallaan illuusio omasta voimasta ja kyvystä hallita elämää.” Asia tai aine, josta henkilö on riippuvainen, aiheuttaa niin voimakasta mielihyvää, että se peittää alleen kaiken muun. Ihminen pyrkii hallitsemaan ahdistavia tunteita tai elämäntilannetta riippuvuuskäyttäytymisellä. Riippuvuusikäyttäytymiseen liittyy yleensä asioiden salailua ja vääristelyä sekä ongelman kieltämistä. Riippuvuus kehittyy salakavalasti vähitellen ja on kuin neuroosi, joka toistaa itseään. Heikkilä (2008, 27) korostaa sitä, että kaikkien riippuvuuksien käyttäytymismalli on hyvin samankaltainen, mutta ne eivät välttämättä ole yhtä tuhoisia. Eri riippuvuudet voivat vaihdella samalla ihmisellä ja hänellä voi olla samanaikaisesti useita eri riippuvuuksia. Joskus riippuvuus saattaa myös muuttua toiseksi, esimerkiksi alkoholista voi raitistumisen jälkeen tulla riippuvainen esimerkiksi urheilusta. (Heikkilä 2008, 27.)

Päihderiippuvuuden synty ei katso henkilön ikää. Sen kehittyminen vaatii toistuvaa aineen käyttöä, joka johtaa pahimmillaan riippuvuuteen ja sen aiheuttamiin neurologisiin ja psykososiaalisiin muutoksiin. (THL 2014.) Päihteet vaikuttavat ihmisen kokemus-, tunne- ja ajattelumaailmaan. Päihderiippuvuudelle altistavia tekijöitä ovat esimerkiksi perinnöllisyys, käyttäjän persoonallisuus, käytetyn aineen ominaisuudet, käytetty määrä, käyttötapa, fyysinen ympäristö, vanhempien mallit, kaveripiiri ja elämänkriisit. (Dahl & Hirschovits 2002, 264.) Joillakin mielenterveyshäiriöillä ja sosiaalisilla tekijöillä on todettu olevan yhteys päihderiippuvuuksien kehittymisen suurentuneempaan riskiin (THL 2014). Pelkästään altistavat tekijät eivät kuitenkaan yksinään aiheuta riippuvuutta vaan siihen vaaditaan myös yksilön omaa toimintaa (Dahl & Hirschovits 2002, 264).

Suomessa on vuodesta 1996 käytetty WHO:n ICD-10 diagnostiset kriteerit tautiluokitusta riippuvuusdiagnoosia tehtäessä. Kolmen tai useamman kriteerin on 12 kuukauden ajalta toteuduttava, jotta virallinen riippuvuusdiagnoosi täytyisi. Riippuvuusoireyhtymä sisältää fysiologisia, kognitiivisia ja käyttäytymiseen liittyviä ilmiöitä. Kun yksilö pyrkii lopettamaan tai kontrolloimaan käyttöönsä, tai joku muu kontrolloi sitä, nähdään parhaiten onko käyttö pakonomaista. (Dahl & Hirschovits 2002, 264-265.) Pääpiirteissään WHO:n ICD-10 kriteerit muodostuvat näin:

- a) Voimakas halu tai pakonomainen tarve ottaa päihdettä.
- b) Vaikeus kontrolloida päihteen käytön aloittamista ja lopettamista sekä käytettyjä määriä.
- c) Vieroitusoireet.
- d) Toleranssi.
- e) Käytön muodostuminen elämän keskeiseksi asiaksi; vaihtoehtoiset nautinnot ja kiinnostuksen kohteet vähenevät tai suuri osa ajasta kuluu päihteen hankkimiseen, käyttöön ja sen vaikutuksista toipumiseen.

f) Jatkaminen tiedostetuista haitoista huolimatta.” (Dahl & Hirschovits 2002, 265.)

Psyykkisessä riippuvuudessa on kyse siitä, että käytettävällä päihteellä on nopea ja voimakas vaikutus ihmisen mielentilaan. Päihteenkäyttäjäksi muodostuu riippuvaiseksi päihteen aiheuttamasta tunnetilasta. Lopulta hän tuntee tarvitsevansa päihdettä elääkseen ja voidakseen hyvin. Jos päihteiden käyttäjä on ollut erossa aineista ja joutuu esimerkiksi ristiriitatilanteeseen tai kohtaamaan vastoinikäymisiä elämässään, saattaa hänelle tulla järjettömän suuri halu käyttää päihdettä uudelleen. (Dahl & Hirschovits 2002, 265.)

Päihteiden käyttäjien elämäntavat ja sosiaaliset suhteet ovat pitkälti yhteydessä päihteiden käyttöön (Dahl & Hirschovits 2002, 266). Päihteiden käyttäjän sosiaalinen verkosto muotoutuu usein muista päihteiden käyttäjistä ja päihteiden käyttöön liittyvästä elämäntavasta, joka myös ylläpitää riippuvuuden pysymistä. Sosiaaliseen riippuvuuteen vaikuttaa pitkälti sidosryhmiin liittyvät sosiaaliset paineet. Varsinkin nuorilla toisiinsa samaistumisen tarve saattaa aiheuttaa päihteiden kokeilua ja käyttöä. Päihdehakuisuus voi olla osaltaan myös ryhmän yhteishenkeä, jossa haetaan samaa tunnetilaa ja yhteenkuuluvuutta ryhmän jäsenten välillä. Joskus päihteiden käyttö on ikään kuin ”rituaalinen meno”, jossa käyttöhetkistä ja niissä tapahtuvista kokemuksista muodostuu osa riippuvuutta. (Dahl & Hirschovits 2002, 266.)

Kun henkilölle on kehittynyt päihteeseen fyysinen riippuvuus tulee hänelle fyysisiä vieroitusoireita yrittäessään lopettaa päihteen käytön. Fyysinen riippuvuus näyttäytyy sydämen, keskushermoston ja aineenvaihdunnan toiminnan alueilla. Fyysinen riippuvuus käytettyyn aineeseen voi esiintyä joko yksinään tai yhdessä esimerkiksi sosiaalisen ja psyykkisen riippuvuuden kanssa. Riippuvaisen henkilön keho on tällöin tottunut käytettyyn aineeseen ja alkaa oirehtimaan, kun sen saanti lakkaa. Esimerkiksi pitkäaikainen huumeiden ja opioidien käyttö aiheuttaa neurokemiallisia muutoksia henkilön aivoissa ja tämän vuoksi huumeriippuvuutta pidetäänkin biolääketieteessä aivojen sairautena. Nämä aivojen muutokset yhdessä psyykkisen- sekä sosiaalisen riippuvuuden kanssa aiheuttavat riskin retkahdukselle ja ylläpitävät huumeriippuvuutta. (Dahl & Hirschovits 2002, 267.)

Aivojen muutosten takia riippuvuudesta luopuminen on erittäin pitkä ja tuskallinen prosessi, sillä aivot mukautuvat uuteen tilanteeseen hitaasti. Aivojen muutos takaisin normaaliin aiheuttaa oireita ja vaatii paljon energiaa. Aineiden aiheuttamat vieroitusoireet kestävät keskimäärin päivistä vuoteen, mutta aivojen palautuminen vie kauemmin. Häiriöt aivojen toiminnassa ilmenevät usein vaikeuksina tunne-elämässä. Esimerkiksi masennus on usein seuralaisena kun yritetään toipua riippuvuudesta. (Heikkilä 2008, 20-21.)

Huumeriippuvuus aiheuttaa usein merkittävän uhan terveydelle, mutta huumeongelmainen ei välttämättä uskalla kertoa ongelmastaan eteenpäin huumeidenkäytön rangaistavuuden vuoksi.

Avoin ja luottamuksellinen hoitosuhde olisi kuitenkin avain huumeongelman hoitoon ja toteamiseen. Huumeongelmaa voidaan toki yrittää havaita ja seurata myös huumeaseuloilla. Mielenterveysongelmat esiintyvät usein huumeongelmaan kietoutuneena, joten hoitotyössä tarvitaan myös psykiatrista tai päihdepsykiatrista asiantuntemusta. Terveysongelmien lisäksi huumeongelmaan liittyy myös sosiaalisia vaikeuksia, joiden vuoksi asioiden käsittelyyn tarvitaan yleensä moniammatillista yhteistyötä. Tämän lisäksi on myös kiinnitettävä huomiota huumeongelmaisen lähipiiriin ja erityisesti huumeongelmaisten henkilöiden lasten hyvinvointiin. (Huumeongelmaisten hoito 2012, 2.)

3.2 Päihdeongelmainen äiti yhteiskunnallisesta näkökulmasta

Päihteiden käyttö on lisääntynyt nuorten naisten keskuudessa ja noin kolmasosa päihteiden käyttäjistä on naisia (Andersson & Särkelä, 2017). Tutkimusten mukaan raskaana olevista naisista noin 6 % on päihderiippuvaisia. Tämä tarkoittaa sitä, että vuosittain noin 3600-6000 sikiötä on vaarassa altistua kehityksen häiriöille. Alkoholin aiheuttamia vaurioita näkyy vuodessa noin 600-3000 syntyneellä vauvalla. Suomessa yleisin syy pienten lasten huostaanottoihin on äidin päihteiden käyttö. (Andersson & Särkelä, 2017.)

Ei-toivottuja raskauksia esiintyy enemmän päihteitä käyttävillä kuin väestössä keskimäärin, johtuen muun muassa siitä, että päihteidenkäyttö saattaa häiritä kuukautiskiertoa ja tällöin äidin on vaikeampi huomata raskautensa ajoissa (Dahl & Hirschovits 2002, 193). Äidin raskaudenaikainen päihteiden käyttö altistaa lapsen elinikäiselle kehitysvammalle (Andersson & Särkelä, 2017). Päihteille raskausaikana altistunut sikiö saattaa kärsiä erilaisista infektioista tai sairauksista ja saattaa syntyä vieroitusoireisena. (Dahl & Hirschovits 2002, 193).

Lastensuojelun roolia ei voi sivuuttaa päihdeongelmaisista äideistä puhuttaessa. Lastensuojelulain ensimmäisen pykälän mukaan lapsella on oikeus turvalliseen kasvuympäristöön ja hänen kehityksessään tulee turvata tasapainoisuuden ja monipuolisuuden toteutuminen sekä erityinen suojelu (Lastensuojelulaki 13.4.2007/417). On ensiarvoisen tärkeää, että päihdeongelmainen äiti saa hoitoa niin varhaisessa vaiheessa kuin mahdollista. Syntyvän vauvan terveyden kannalta hoitopääsy jo raskausaikana voisi estää kehitysvaurioiden ja syntymän jälkeisten vieroitusoireiden esiintymisen. Sosiaalihuoltolain mukaan raskausaikaisen hoidon piiriin pääsy on turvattu siten, että henkilöllä on oikeus välittömiin ja riittäviin sosiaalipalveluihin, jotka tukevat hänen päihdeettömyyttään (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014). Todellisuudessa päihteitä paljon käyttävät naiset uskaltavat harvoin olla täysin avoimia omasta raskaudenaikaisesta päihteiden käytöstään. He eivät aina ole edes tietoisia sikiölle aiheutuvista vaaroista ja heidän hoitomyöntyvyytensä voi olla huono. (Dahl & Hirschovits 2002, 193.)

Raskaana olevien päihteitä käyttävien äitien pakkohoidosta on myös käyty yhteiskunnallista keskustelua ja se nousee säännöllisesti uudelleen pintaan. Termillä pakkohoito tarkoitetaan tilannetta, jossa äiti ei itse suostu lopettamaan raskaudenaikaista päihteiden käyttöön ja hän joutuu sen seurauksena tahdonvastaiseen hoitoon. Mannerheimin lastensuojeluliitto käyttää julkisuudessa paljon käytetyn pakkohoito-termin sijasta termiä tahdonvastainen hoito tilanteesta, jossa naisen päihteiden käytöstä on aiheutumassa sikiölle terveysvaara. (Kalland & Hakalehto-Wainio 2012.) Pakkohoidon toteutuminen on kuitenkin vielä käsittelyssä monien syiden vuoksi, kuten sen vuoksi, että tällä hetkellä edes kaikille vapaaehtoisesti hoitoon haluaville ei riitä hoitopaikkoja (Turun Sanomat 2014).

Eduskunnassa käytävässä keskustelussa on puhuttu tahdonvastaisen hoidon puolesta ja vastaan. On esitetty, että pakkohoitolain toteutuessa äitien päihteiden käyttöön olisi esimerkiksi terveydenhoitohenkilökunnan helpompi puuttua. Toisen näkökulman mukaan saattaisi apua tarvitsevia äitejä kuitenkin näkyä hoidossa entistä vähemmän. (Turun Sanomat 2014.) Tämä voisi johtaa siihen, että useampi äiti jättäisi käyttämättä esimerkiksi neuvolan palveluita raskaana ollessaan ja päihdeongelmaisten äitien tunnistaminen ja hoitoonohjaus vaikeutuisi. Toteutuessaan pakkohoitolaki olisi hyvin kyseenalainen äidin omien perus- ja ihmisoikeuksien kannalta sekä rajoittaisi merkittävästi äidin omaa itsemääräämisoikeutta. Kuten todettu, tällä hetkellä päihdekuntoutuksessa ei ole saatavilla hoitopaikkaa edes kaikille sitä haluaville. Ensin olisi taattava se, että edes kaikki päihdekuntoutukseen haluavat pääsisivät hoidon piiriin lain vaatimalla tavalla. (Kalland & Hakalehto-Wainio 2012.)

3.3 Päihdeongelmaisen äitiyden haasteista ja äitiyden mahdollisuuksista

Naisilla ilmenevä päihteiden ongelmakäyttö on yhteydessä sosiaalisiin ja yhteiskunnallisiin konteksteihin sekä rooleihin (Karttunen 2013, 225). Kun nainen käyttää päihteitä ollessaan raskaana tai ollessaan pienen lapsen äiti, yleinen suhtautuminen asiaan on varsin tuomitsevaa. Myytti äitiydestä harvoin sallii paheita tai heikkoutta. (Holopainen 1998, 35-36.) Päihteitä käyttäviä naisia saatetaan pitää epäonnistuneina yleisesti hyväksytyyn roolin edustajina. Leimaavasti ajateltuna saatetaan päihdeongelmaisiin äiteihin yhdistää kuva huonosta äidistä, joka ei huolehdi lapsistaan sosiaalisesti hyväksyttävällä tavalla. Nämä moraaliset asenteet ovat perujaan keskiluokkaisesta ideologiasta, joka määrittelee omat rajansa sopivalle naiseudelle ja vanhemmuudelle. (Sariola 2006, 138-139.) Huolimatta ympäristönsä asenteista päihdeongelmaiset äidit ovat kuitenkin toiveissaan ja odotuksissaan usein aivan kuten muutkin äidit (Holopainen 1998, 36).

Kulttuurissamme yhtenä ihmisarvon puntarina toimii äitiydessä pärjääminen. Kun päihteitä käyttävä nainen tulee raskaaksi hän on uuden identiteettihaasteen edessä. Nainen joutuu selkeyttämään suhteensa päihdekuvioiden ja raskauden aiheuttamiin ristiriitoihin. Äitiyden

identiteetti ei sovi yhteen päihdekeskeisen identiteetin kanssa. Sosiaalisten odotusten ja roolien kohtaamattomuus aiheuttaa odottavassa äidissä myllerryksen. Uuteen äitiyden kategoriaan kuuluminen täytyy osoittaa muille toiminnallisesti sekä puheen tasolla. (Väyrynen 2006, 94, 100-101.)

Toisille huume kuvioiden keskellä eläville naisille raskaus tuo mahdollisuuden muutokseen. Raskaus ja lapsen saanti voivat aiheuttaa naisessa motivaation päihteistä ja siihen liittyvästä elämäntavasta irrottautumiseen (Stocco, Llacer, DeFazio, Calafat & Mendes 2000, 15; Holopainen 1998, 37). Lapsi saatetaan nähdä niin ahdingosta pelastavana tai onnellisuuden mahdollistajana. Lapsen saatetaan liittää monia odotuksia paremmasta elämästä. Äitiyteen liitetyt ideaaliset odotukset ja haaveet voivat olla ylikorostuneen positiivisia raskauden aikana. (Stocco ym. 2000, 15.) Moni tarvitsee toipuakseen kuitenkin riittävästi tukea (Holopainen 1998, 37).

Äidillä on erityinen side omaan lapseensa varsinkin raskaana ollessaan. Nainen kantaa lastaan sisällään läpi raskauden ja synnytyksen ja on näin myös ensimmäinen vanhempi, johon lapsi saa ensikosketuksensa niin hyvässä kuin pahassa. Naisella on hyvin vastuullinen rooli kannettavanaan, kun tieto raskaudesta tavoittaa hänet. (Sariola 2006, 150.) Lapset tuovat äidille paljon vastuuta ja iloa, mutta aiheuttavat myös tuskaa ja syyllisydentunteita. (Holopainen 1998, 37.) Syyllisyys ja häpeä liittyvät voimakkaasti päihdeongelmaisten äitien elämään. Päihdeongelmaiset äidit ovat kuvanneet alkoholismia traagisena sairautena, joka johtaa juomisen hallitsemattomuuden kautta niin tunne-elämän kuin itsensä persoonan rikkovaksi sairaudeksi ja tuhoaa jaksamista toimia arjen äitinä. Useinkaan äidin tahto rakastaa lasta ei ole kadonnut, vaan se on voimakkaana sairauden taustalla. (Törmä 2011, 12.)

Kun oma lapsi sitten syntyy, saattavat äidin lapsuuden kielteiset muistot nousta pintaan. Naiselle saattaa herätä ajatuksia siitä, miksi hänen pitäisi antaa toiselle jotain mitä ei ole itse koskaan saanut - miksi kukaan ei huolehdi minusta? Toisaalta raskaaksi tullessaan päihdeongelmainen nainen voi tuntea toivon kipinän siitä, että onnistuisi juuri tämän lapsen ja isän kanssa, varsinkin jos taustalla on huostaanotettuja lapsia. (Holopainen 1998, 36-37.) Vanhemmille mahdollistuu lapsen saannin myötä ainutlaatuinen tilaisuus pysähtyä oman historiansa äärelle. Lapsen saanti laittaa ihmisen pohtimaan itseään ja elämäänsä, joka mahdollistaa tilaisuuden työskentelyyn minuuden kerrosten kanssa. Äidiksi tuleminen vaikuttaa väistämättä aikuisen elämään. Lapsen kehittyessä jokainen lapsen eri vaihe vaikuttaa vanhempiin herättäen tietoisia ja tiedostamattomia emotioita pintaan. Tunteet liittyvät aikuisen omiin varhaisiin lapsuuden kokemuksiin. (Vuorinen 1998, 250, 252.)

Päihderiippuvaisella ihmisellä ilmenee usein levottomuutta sekä kärsimystä, ja hän kokee usein olevansa todella yksin ongelmiansa kanssa. Tavallinen arkipäivä tuntuu kaukaiselta unelmalta, jonne päästäkseen olisi ponnisteltava hurjasti. (Heikkilä 2008, 20-21).

Päihdeongelmainen on tottunut hakemaan päihteistä tyydytystä ja helpotusta pahoinvointiin, mutta arki lapsen kanssa vaatii paljon kärsivällisyyttä ja pienten ilojen huomaamista.

Vaikeuksia tuottaa myös se, että käytännössä suuri osa päihdeongelmaisista äideistä elää usein yksin lapsensa kanssa. (Holopainen 1998, 35-36.) Lapsiarki saattaa näyttäytyä toisille aivan muuna, kuin oli aluksi kuvitellut. Arjen myötä pettymyksen, turhautuneisuuden sekä rajallisuuden kokemukset saattavat nousta pintaan. (Väyrynen 2006, 101.)

Käytännössä päihdeongelmaisen vanhemman saattaa olla vaikeampi toteuttaa itselleen asettamia tavoitteitaan ja kärsivällisyys loppuu helposti lapsen tarpeiden edessä, jolloin pettymys valtaa, kun asiat eivät sujukaan (Holopainen 1998, 35-36; Stocco ym. 2000, 15). Lapsen hoidossa päihdeongelmaisilla äideillä saattaa myös olla epäjohdonmukaisuutta lapsen tarpeisiin vastaamisessa (Stocco ym. 2000, 15), joka voi aiheuttaa lapselle turvattomuutta. Lapseen saatetaan esimerkiksi suhtautua kiukkuisesti tai äiti voi kokea lapsen esimerkiksi itkevän tahallaan, kiusantekona häntä kohtaan, vaikka äiti itse antaisi lapsen hädän odottaa. (Holopainen 1998, 36-37.) Näiden haasteiden edessä äidin olisi hyvä hakea tukea tilanteeseen, etteivät vanhat totutut tavat vastata kriiseihin nousisi pintaan.

3.4 Muutoshalun herääminen päihteistä toipumiseen

Toipumista voidaan kuvata matkana tai ihmisen kasvuna, jossa jokainen on eri vaiheessa (Ruisniemi 2006, 159). Muutos lähtee liikkeelle siitä ajatuksesta, että minulla on väliä. Jos ihminen rypee vain voimakkaasti itsensä pettymisen, turhautumisen ja masennuksen kierteessä, niin kaikki voi silloin tuntua yhdentekevältä. Kun tilaa löytyy pohdinnalle, miksi haluan toipua ja syitä sille, mahdollistuu toivon kipinä päihdeettömästä tulevaisuudesta. Kun ihminen löytää kosketusta omaan kyvykkyyteensä pienten mielihyvää tuottavien tekemisten suhteen, hän alkaa rakentamaan ajatuksia siitä, että omalla elämällään on sittenkin jokin merkitys. (Häkkinen 2013, 47.)

Kun pohditaan päihteistä toipumisen teemaa ja muutoshalun syntymistä, tulee väistämättä pohtineeksi myös motivaatiota. Onko henkilöllä, joka haluaa toipua päihderiippuvuudesta, motivaatiota toipumiseen, raitistumiseen tai elämänmuutokseen ylipäätään? Jos ihminen kieltäytyy avun vastaanottamisesta, saattaa ensimmäiseksi ajatukseksi nousta, ettei ihmisellä ole motivaatiota. Asia ei kuitenkaan ole aivan näin yksinkertainen. Pohdittaessa motivaatiota on huomioitava se seikka, että motivaatio ei synny pelkästään vain ihmisen sisältä, vaan siihen vaikuttaa hyvin paljon ihmisten välinen toiminta. Ihmisellä saattaa olla taustallaan pyrkimysten sisäisiä ristiriitoja, ajatusten poukkoilua niin lopettamisen kuin jatkamisen

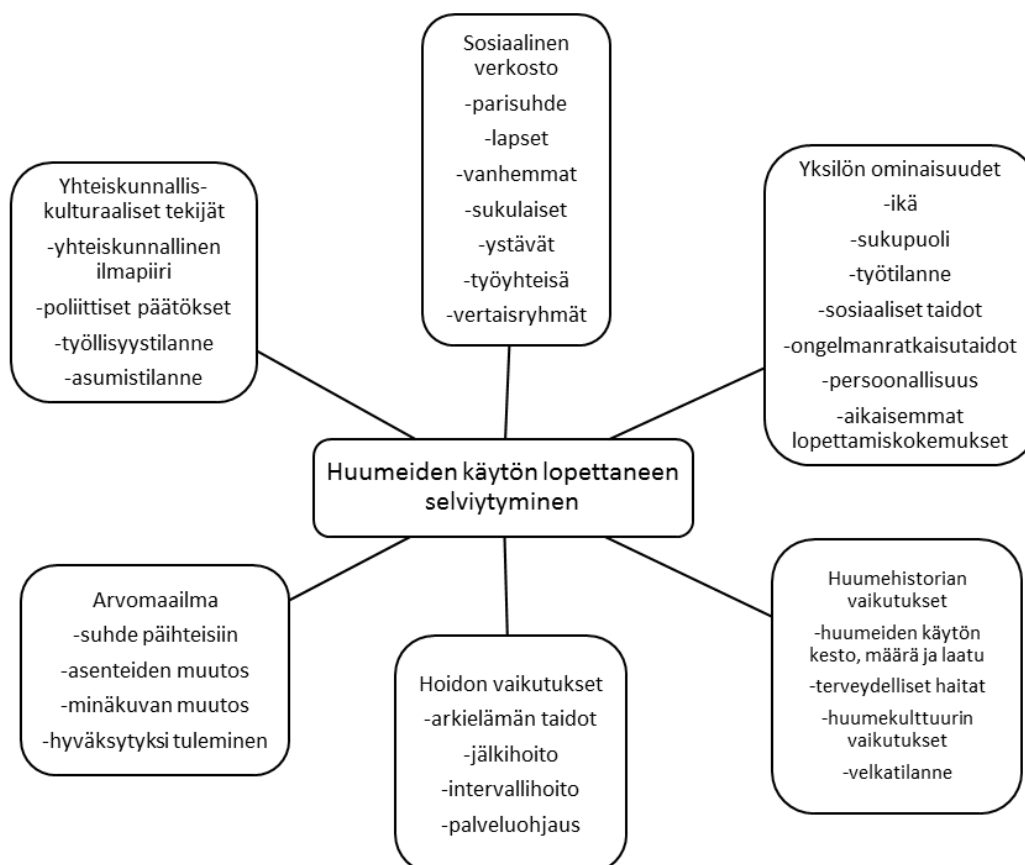
suhteen. Tässä vaiheessa olisikin hyvä pyrkiä kannustamaan ihmistä kertomaan keskeneräisiä ajatuksiaan ääneen, jolloin ihminen pystyy selkeyttämään puheellaan ja yhteisellä keskustelulla tulevaa muutosta. (Häkkinen 2013, 46-47.)

Muutoksessa on aina osana ailahtelevammat, horjuvammat ja edestakaiset liikkeet. Mitä pidemmälle muutoksessa pääsee, sitä vakaammaksi se muuttuu. Muutoksen prosessissa olisi tärkeää päästä kertomaan sen herättämistä ajatuksista, haasteista ja paikallaan polkemisen tunteista. (Häkkinen 2013, 48.) Toipuessaan ihmiselle syntyy tunne siitä, että muutosaskelten ottaminen kannattaa. Pienet askeleet kohti muutosta tekevät sen tavoittelusta mahdollisempaa eivätkä pettymykset itseä kohtaan muutoksen eri vaiheissa tunnu yhtä rankoilta kun tavoite on pilkottu osiin. (Häkkinen 2013, 47-48.)

Ihmisellä on tärkeää olla päämääriä ja unelmia. Niiden saavuttaminen tai ylipäänsä matka päämääriin tuo ihmiselle elämänhallinnan tunnetta, joka edesauttaa toipumisessa tapahtuvaa voimaantumisen tunnetta. (Siitonen 1999, 118-119). Vapaus tehdä valintoja ja asettaa päämääriä lisää voiman tunnetta. Kun ihminen pääsee tekemään elämäänsä vaikuttavia valintoja arvostavassa, vapaassa ja turvallisessa ympäristössä, se lisää yksilön tunnetta hänen omasta kyvykkyydestään ja pystyvyydestään vaikuttaa omaan elämäänsä (Siitonen 1999, 124-128). Toipumisprosessissa tapahtuva voimaantuminen ja yksilön muutos voi näkyä ihmisessä muuttuvana käytöksenä, esimerkiksi mielenkiinnon lisääntymisenä asioihin, aktiivisuutena, itsetunnon kohoamisena, elämänhallinnan ja osallisuuden vahvistumisena, toiveikkuutena tulevaisuudesta tai hyvin pieninä muutoksina käyttäytymisessä. Voimaantuminen on yksilön sisäinen voimantunne. Voimaantunut henkilö on sinut itsensä kanssa ja kokee pystyvyyttä elämää kohtaan. (Karvonen 2011, 121-122.)

3.5 Päihteistä toipumiseen vaikuttavat tekijät

Päihdekirjallisuudessa on pyritty vastaamaan toipumista tukevien tekijöiden esittämiseen. Ihmisen taustalla, henkilökohtaisilla resursseilla, sosiaalisuudella, stressitekijöiden sietokyvyllä ja selviytymiseen tarvittavilla taidoilla sekä hoidolla ja ympäristöllä on vaikutuksensa toipumiseen. Hoito on alku toipumiselle, mutta päihteettömyyden saavuttamiseen tarvitaan myös kokonaisvaltaista muutosta niin ihmisen identiteetissä, arkielämässä kuin sosiaalisissa suhteissa (Knuuti 2007, 9). Alla olevassa taulukossa (johon teksti on liitetty sisällöllisesti muokkaamattomana), Knuuti (2007, 181) on eritellyt toipumista edistäviä tekijöitä, joita seuraavaksi hieman avataan tekstin muodossa.



Kuvio 1 Toipumista tukevia tekijöitä (Knuuti 2007, 181.)

Päihdekeskeisestä ajattelutavasta irtautuminen on pitkä prosessi ja usein sanotaan, että raittiuden vakiinnuttamisen rajana pidettäisiin kolmea vuotta, jonka edeltävää aikaa kuvataan epästabiihimpana. Näin ollen päihteistä toipuvaa ei saisi liikaa yrittää puskea kiirehtimään toipumisen suhteen, vaan maltti on tässä kohtaa valttia. Muutos kypsyy hiljalleen ja vakiinnuttaa paikkansa. Päihteistä toipuminen ei poista itsessään arkipäivän haasteita tai tunne-elämään liittyviä ongelmia, vaan ihmisen tulee oppia uusia selviytymiskeinoja päihteiden käytön tilalle. (Knuuti 2007, 183, 186.) Harva pystyy lopettamaan päihteiden käyttöä kokonaan ensimmäisellä kerralla, vaan lopettamiseen liittyy vahvasti yritysten ja erehdysten kautta syntyvä pysyvämpi tila. Varsinkin tämän kolmen vuoden muutoksen aikana on ammattiauttajilla, vertaisryhmillä ja muilla sosiaalisilla verkostoilla tärkeä rooli tukemisen suhteen. (Knuuti 2007, 183, 186.)

Ihminen on suuren identiteetti muutoksen vaiheessa pyrkiessään kohti päihdeettömyyttä (Knuuti 2007, 186). Fyysisestä riippuvuudesta irrottautumisen ohella, myös henkilön persoonallisuus muuttuu. Toipumisen kannalta ratkaisevaa on tietää, että parantuminen alkaa hoidon kohdistuessa sairastuneen mielen muuttumiseen. (Heikkilä 2008, 33.) Muutos lähtee ihmisen sisältä ja panee ihmisen kohtaamaan omaan persoonallisuuteen liittyviä ongelmia sekä myöntämään ja hyväksymään ne osana itseä (Hännikäinen-Uutela 2004, 196).

Identiteetin muuttuessa yksilö oppii ottamaan vastuuta toiminnastaan, olemaan rehellisempi muille ja itselleen sekä hallitsemaan käyttäytymistään (Ruisniemi 2006, 125,126; Hännikäinen-Uutela 2004, 197).

Mitä pidempi päihdetausta on takana, sitä kauemmin ihminen on eristäytynyt yhteiskunnasta (Knuuti 2007, 184). Heillä, joilla on rikollisuutta taustallaan on vielä haastavampaa kestää toipumisen alun mahdollinen tyhjiys, yksinäisyys ja arvottomuuden tunne ja löytää paikkansa yhteiskunnasta (Knuuti 2007, 186). Irrottautuminen päihdekulttuurista vaikeutuu entisestään, jos ihmiselle on syntynyt käytön aikana velkasuhteita, rikollisuuteen liittyviä kaunoja, uhkailuja tai voimakas erilaisuuden kokemuksen tunne. Ihmisillä, joilla on kiinnekohtia ns. tavalliseen elämään on paremmat mahdollisuudet myös toipua (Knuuti 2007, 184) ja muodostaa toipumista tukevia sosiaalisia suhteita.

Toipumisen kannalta päihteettömän sosiaalisen pääoman muodostuminen on merkittävää (Knuuti 2007, 184-185). Ihmisen toipuessa sosiaalisten suhteiden määrä usein vähenee huomattavasti. Uusia ystävyyssuhteita voi olla hankala muodostaa aikaisempien tilalle. Erityisesti toipumisen alkuvaiheessa korostuu uusien suhteiden luomisen tärkeys; uudet ihmiset ovat esimerkkinä uuden elämäntavan muodostumisessa. Muuttuminen ilman toisia on haastavaa, koska ihminen tarvitsee muita muuttuakseen. Toipuvalle on erittäin tärkeää löytää uusia keinoja vahvistaakseen uusien ihmissuhteiden vakiintumista. (Knuuti 2007, 125.) Sosiaalisten suhteiden muodostamista ja siinä tarvittavien taitojen kehittymistä edesauttavat vertaisryhmät. Vertaisryhmissä on mahdollista solmia päihteettömiä ihmissuhteita. Vertaisryhmien avulla ihminen alkaa uskaltaa olla selvinpäin sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. (Kassila & Koskela 2016, 73.) Muiden samassa tilanteessa olevien kanssa yhteisesti jaettu tuki on tärkeä osa toipumista. (Knuuti 2007, 184-185.)

Vertaisryhmissä ihmiselle mahdollistuu paikka toteuttaa itseään, tulla nähdyksi, kuulluksi ja hyväksytyksi. Muiden toipuvien kanssa voi pyrkiä vaikuttamaan omiin mahdollisuuksiinsa ja itseään koskeviin päätöksiin. Itsemääräämisoikeus, tasa-arvoisuus ja oikeudenmukaisuus yhteiskunnassa sekä demokraattinen osallistuminen yhteiskunnalliseen päätöksentekoon vaikuttavat hyvin paljon ihmisen mahdollisuuksiin vaikuttaa asioihin ja tuntee itsensä täysivaltaiseksi kansalaiseksi (Siitonen 1999, 124-129). Yhteiskunnallinen ilmapiiri ja poliittiset päätökset eivät aina suoranaisesti tue toipuvalle suotuisia asioita, jotka edistäisivät heidän asemaansa ja vaikuttamisen mahdollisuuksiaan. Yhteiskunnan eri instanssit eivät aina tue toipumiskulttuuria, eivätkä ymmärrä päihdeongelmaan liittyvää problematiikkaa, mikä näkyy myös poliittisessa päätöksenteossa. Tasavertaisuus yhteiskunnassa ihmisten välillä ei tapahdu hetkessä, koska asenteet muuttuvat hidasta tahtia. (Knuuti 2007, 185.)

Vertaisryhmissä on mahdollista pyrkiä vaikuttamaan yhteiskunnassa vallalla oleviin uskomuksiin päihderiippuvaisia kohtaan. Yhdessä vaikuttaminen voi olla hyvin

voimaannuttavaa, mutta myös paljon tehokkaampaa kuin pyrkiä yksin muuttamaan ihmisten mieliin lukkiutuneita asenteita.

Jotta päihderiippuvainen jaksaisi työskennellä toipumisensa eteen, on perustarpeiden, kuten "katto pään päällä ja ruokaa" täytyttävä (Kassila & Koskela 2016, 73). Palkkatyö ja aineellisten perusasioiden, kuten asunnon merkitys, edesauttavat yhteiskuntaan sisäänpääsyä. Aineellisten perusasioiden ollessa kunnossa ihmisen ei tarvitse huolehtia arkipäivän sujumisesta ja rahojen riittävydestä. Kysymykseksi kuitenkin nousee se, onko valtaväestöllä turhan tiukat asenteet päihteistä toipuvia kohtaan, ja miten paljon ne vaikuttavat esimerkiksi työllistymiseen? (Knuuti 2007, 185.) Ilman työtä ihmisen on vaikeampi saada riittävää elintasoa, jolla turvata perustarpeiden toteutuminen. On kuitenkin hyvä huomioda, etteivät kaikki ihmiset koe palkkatyötä mielekkäänä ja sopivana vaihtoehtona itselleen. On tärkeää antaa tilaa yksilöllisille mahdollisuuksille ja valinnoille, ihmiselle on myös vaihtoehtoisia tapoja elää. (Knuuti 2007, 185.)

Työ- tai opiskelupaikassa solmitut sosiaaliset suhteet mahdollistavat elinpiirin laajentumisen toipuvien ihmisten ulkopuolelle. Tässä tukena auttaa esimerkiksi aikaisempi työkokemus ja sosiaaliset taidot. Kun ihminen luo uusia päihteettömiä suhteita ihmisten kanssa, joilla ei ole kosketusta päihdemaailmaan, hänelle voi olla haastavampaa luoda kestäviä suhteita seurasta nauttien ja saaden arvostusta osakseen, mikäli hän ei ymmärrä sosiaalisten tilanteiden vaihtuvia pelisääntöjä. (Knuuti 2007, 183-185.) Sosiaalisten tilanteiden pelisääntöjen ymmärtämiseen auttavat aikaisemmat kokemukset päihteettömistä sosiaalisista tilanteista.

Pitkän hoidon merkitys osana toipumista on nostettu esille Knuutin (2007) tutkimuksessa. Hoitokontaktilla on hyvä vaikutus päihteistä irtautumiseen, jos hoito koetaan hyödylliseksi. Päihdehoitopalvelut eivät ole aina ottaneet toipuvia, apua hakevia asiakkaita huomioduksi, jos heillä ei ole ollut akuuttia kriisitilannetta. Jotkut toipuvat kuitenkin tarvitsevat ammatillista tukea toipumisen ylläpitämiseen, vaikka tilanne ei näyttäisi ammattilaisen näkökulmasta tarpeeksi kriittiseltä. Päihdeongelmaisten hoidossa on vielä epäkohtana se, ettei laitos- ja avohoidon jatkuvuuteen ja yhteistyöhön kiinnitetä riittävästi huomiota. Pitkäjänteisyyttä tarvittaisiin, jos haluttaisiin antaa hyvät edellytykset ihmisen päihteettömän elämäntavan vakiinnuttamiselle. Hyvin ajoitetulla ja toteutetulla hoidolla vältettäisiin ongelmien uusiutuminen ja kasautuminen. (Knuuti 2007, 182.)

4 Vertaisryhmä ja -tuki

Käsitlemme tässä osiossa vertaisryhmiä ja vertaistukea käsitteinä. Käytämme tutkielmassamme käsitettä vertaisryhmä, koska se kuvaa mielestämme parhaiten, sitä mitä ihminen ryhmästä saa jaettuaan omat kokemuksensa ja samaistuttuaan muiden tarinoihin.

Amerikasta on myös rantautuneet muun muassa käsitteet “self help” ja “self care”, jonka suomennokset ovat “oma-apu” ja “omahoito”. Mielestämme kuitenkin vertaisryhmä eli “peer support” kuvaa parhaiten ihmisten keskinäistä avunantoa. (Nylund 2005, 198.)

4.1 Vertaisryhmien tarpeesta ja toiminnasta

Ihminen on toiminut syntymästään lähtien erilaisissa ryhmissä. Ryhmällä on ollut vaikutuksensa meistä jokaiseen. Vastasyntynyt on kuulunut elämänsä ensihetkistä lähtien perheryhmään. Ryhmän määrittely ei ole yksiselitteistä, vaan siihen vaikuttavat monet tekijät. Yksi selkeä yhdistävä tekijä, joka nousee Kauppilan (2005, 85) teoksessa esille ryhmän käsitettä pohtiessa on se, että ryhmään kuuluu keskeisesti vuorovaikutus. Ryhmän jäsenillä on myös yhteisiä tarpeita ja mielenkiinnon kohteita ja ryhmään osallistujat hyötyvät toisistaan jollakin tavalla, aineellisia tai aineettomia resursseja jakaen. Ryhmän olemassaolon kriteereihin kuuluvat yhteiset normit, tavoitteet, yhteenkuuluvuuden tunne, riittävä koko, ryhmärakenteen olemassaolo tai jäsenten välinen vuorovaikutus (Pälli 2003, 34-35).

Ihmisellä on tarve liittyä muihin, millä onkin selitetty ihmisen tarvetta sosiaalisuuteen. Liittymisen tarve voimistuu tilanteissa, joissa voidaan vertailla tunteita ja tulkintoja ja näin vähentää ahdistusta liittyen stressitekijöihin. Stressin vallitessa ihmisen on tärkeää saada lisää tietoa uhkaavasta tekijästä, ja mikä onkaan sen helpottavampaa kuin liittyä muihin keskustellen yhdessä yhteisestä uhkasta. Näin ihmiset lisäävät keskenään turvallisuuden tunnetta, seurasta saadun informaation ja sosiaalisen vertailun vähentämisen epävarmuuden turvin. (Suoninen, Pirttilä-Backman, Lahikainen & Ahokas 2013, 141-143.) Stressitekijä voi olla hyvin moninainen, jolloin tukea lähdetään hakemaan muilta ihmisiltä. Vuorovaikutus muiden kanssa tuottaa mielihyvää ja merkityksellisten ihmissuhteiden muodostuminen edistää mielenterveyttä. Stressitekijään vastaaminen yhdessä auttaa saavuttamaan vaikeita tavoitteita helpommin. (Pennington 2005, 15.)

Historiallisesti tarkasteltuna vertaisryhmätoiminta on kansalaistoimintaa, ruohonjuuritason liikehdintää, vertaisten kanssa jaettu kokemus alisteisesta asemasta ja vallankäytön kohteeksi joutumisesta, mikä on luonut yhteisöllisyyttä. Tällaisella kansalaistoiminnalla on pyritty vastaamaan alisteiseen asemaan luoden vastavoimia taloudelliselle ja poliittiselle vallalle, hallinnalle ja jopa valtiolle. Sosiaali- ja terveysalalla se vakiinnutti muotonsa 1990-luvun puolivälissä. (Hyväri 2005, 214-216.) Erityisesti 2000-luvulta lähtien sosiaali- ja terveysalalla on vertaisryhmien kasvu ollut tiuhaa, vaikkakaan tarkkoja tilastoja ei ole esittää, voi tämän perusteella silti päätellä, että ihmisten tarve kokemustiedon jakamiselle vertaisten kesken on tarpeellista ja toivottavaa (Nylund 2005, 195-197).

Vertaistuen toimijoita on kansainvälisesti paljon. Näkyvin toimija on Alcoholics Anonymous (Nimettömät alkoholistit eli AA). AA:n filosofiaan kuuluu pyrkimys juomisen lopettamiseen ja raittiina olemiseen muiden samassa tilanteessa olevien kanssa noudattaen 12 askeleen ohjelmaa. 12 askeleen ohjelma muodostaa toipumisen ytimen. Askeleet kuvaavat asioihin suhtautumista, jotka ovat auttaneet aikaisemmin muita päihdeongelmaisia toipumaan. (AA.) Suomessa toimii myös jäsenistöltään suuri vertaistuen toimija ja organisoija A-killan toiminta on hyvin samankaltaista kuin AA:ssa, mutta selkein ero näyttäytyy A-killan toiminnan perustumisesta koulutukseen, valistukseen ja virkitystoimintaan, jonka kautta tähdätään raitistumiseen. (Kuusisto 2010, 38-39.) Nimettömät Narkomaanit (NA) on yhteisöpohjainen järjestö, joka on levinnyt maailmanlaajuisesti, monikieliseksi ja -kulttuuriseksi. He tarjoavat ryhmäkokouksia 12 askeleen ohjelmaa noudattaen. Ryhmät tarjoavat vertaistukea ja sosiaalisen tukiverkoston niille, jotka haluavat tähdätä huumeettomaan elämään ja sen ylläpitoon. (Nimettömät Narkomaanit.)

Vertaisryhmillä on suuri voima. Ainakin Yhdysvalloissa AA-ryhmät ovat antaneet päihderiippuvaisille ihmisarvoa. Ryhmien myötä alkoholisteja ei ole enää nähty pelkästään "pummeina", vaan yleiset asenteet ovat pehmentyneet. (Nylund 2005, 206.) Vertaisryhmän toisilleen antama apu ja samalla avun vastaanottaminen, avun tasa-arvoinen molemminpuolisuus, luovat ihmisessä tunteen arvokkuudesta (Rissanen 2015, 114). Toisiin samaistuminen, Kulmalan (2004, 237-239) sanoin Samanlaisena Toisena, helpottaa kokemusta vieraudesta, erilaisuudesta tai omituisuudesta (Rissanen 2015, 115).

4.2 Vertaisryhmien suhde ammattiauttamiseen

Vertaisryhmiin yhdistyy välttämättömänä vaikuttavana voimana ryhmäläisten keskinäinen vertaistuki. Vertaistukea voidaan toteuttaa niin kahdenkeskisenä tukena, vertaistukihenkilötoimintana, vertaistukiryhminä, verkossa tapahtuvana kahdenkeskisenä tai ryhmämuotoisena vertaistukena. Vertaistuki voi olla omaehtoista sitoutumatonta toimintaa, järjestöjen ja erilaisten yhteisöjen ylläpitämää toimintaa, kolmannen sektorin, ammattilaisten ja ammattilaistahojen yhdessä järjestämää. Vertaistukea voidaan toteuttaa ohjatuissa keskusteluryhmissä, avoimissa kohtaamispaikoissa, toiminnallisissa ryhmissä ja kahdenkeskisesti tavaten. (Vertaistuki 2015.) Ammatillaisen rooli vertaistoiminnassa on toimia sen käynnistäjänä tai vertaisryhmien ohjaajana. Ohjaajana toimiessaan on hyvä kuitenkin pitää mielessä, että vertaistuki ja ammattilaisten tuki ovat eri asioita. Vertaistuen osuus perustuu vertaisten keskinäisesti jakamiin asioihin. Ryhmissä ammatillisen ohjaajan rooliin kuuluu turvallisten puitteiden luonti sekä osallistujien rohkaiseminen jakamaan omia kokemuksiaan (Vertaistuki 2015).

Yhden näkemyksen mukaan vertaisryhmien toimintaa ei saisi sekoittaa ammattiauttamiseen, vaan on tärkeää, että vertaistoiminta säilyttää itsenäisyyden ja palveluiden rinnalla kulkijan aseman. Ammattiauttaminen kun ei perustu puhtaasti vertaisten keskinäiseen tukeen ja kokemuksiin. Tämän näkemyksen mukaan vertaistoiminnaksi määritellään ainoastaan itse organisoidut ryhmät. Esimerkiksi AA-liikkeen filosofiaan kuuluu perinteisesti ammattilaisten sulkeminen ulkopuolelle. Tämän ajatuksen taustalla on se, että sillä pyritään siihen, ettei kukaan nouse erityisasemaan toiminnan määrittäjänä tai hallinnoijana. (Hyväri 2005, 218.)

Vertaistukeen ei tulisi myöskään yhdistää terapiasuhdetta, jossa on selkeä kesto ja osallistujien roolit määritelty etukäteen. Vertaisryhmissä korostuu vastavuoroisuus, jolloin roolit ja pelisäännöt ovat muuttuvassa suhteessa koko ajan. Vertaisryhmän tukea ei voi tilata, mutta sen toteutumiseksi voidaan luoda hyvät puitteet. (Hyväri 2005, 219.) Vertaistuki mahdollistaa irtaantumisen perinteisistä asiakas- tai potilasrooleista ja muista valmiiksi määritellyistä identiteeteistä. Vertaistuen keskiössä on vaikeassa elämäntilanteessa kokemusten keskinäinen jakaminen, kokemustiedon välittäminen ja vastaanottaminen. Vertaisten kesken mahdollistuu kriittisten ja kriisiytyneiden elämäntilanteiden yhteinen käsittely. (Hyväri 2005, 214-215.)

Kuitenkaan vertaistuki ei ole koskaan ollut täysin irrallinen tuen muoto virallisista järjestelmistä, ammatillisesta toiminnasta, eikä hyvinvointipalveluista. Suomessa vertaistoiminta on ollut hyvin tiiviisti yhteydessä kunnallisiin hyvinvointipalveluihin ja järjestöjen toimintaan, jolloin kaikki vertaistoiminnan osalliset ovat työskennelleet yhdessä. Vertaistoiminta tarvitsee tuekseen vertaistuen muotoja tuntevia ja niiden parissa työskenteleviä ihmisiä, toisin sanoen kokemukselliseen asiantuntemukseen perehtyneitä ammattilaisia. (Hyväri 2005, 217-218.)

4.3 Vertaisryhmien merkityksestä yksilölle

Vertaistoiminnan pohjana on ihmisten keskinäinen vuorovaikutus, tuki ja auttaminen (Holm 2010, 51; Hyväri 2005, 215). Vertaisryhmien keskiössä on kokemusten jakaminen ja niiden peilaaminen omiin. Vertaisryhmät muodostuvat ihmisistä, jotka painiskelevat elämässään samankaltaisten teemojen ympärillä ja kokevat samaistumista toistensa tarinoihin. Usein ihminen hakeutuu vertaisryhmiin silloin, kun elämässä on liikaa kuormittavia tekijöitä, joista tuntuu mahdottomalta selviytyä yksin. Tällöin vertaistuki saattaa näyttäytyä mahdollisuutena muutokseen muiden voimin ja kokemuksena vertaisuudesta samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa. (Hiltunen, Kujala & Mattila 2005, 113.) Esimerkin voimalla on suuri merkitys muutoksessa ja kaikissa muutokseen liittyvissä vaiheissa ja kasvussa (Häkkinen 2013, 152-153). Kun joku toinen henkilö on toipunut kyseisestä ongelmasta, hän saattaa näyttäytyä vielä toipumisen tietä etsivän silmissä sellaiselta, jonka sanoihin hän luottaa enemmän kuin

esimerkiksi ammattilaisen, joka vain teoriassa tietää jonkun hoidon toimivan. (Kassila & Koskela 2016, 20-21.)

Vertaistuelle hyvin keskeisenä määritelmänä nousee esille vastavuoroinen kokemusten vaihtaminen ja tuki samankaltaisessa elämäntilanteessa olevalta vertaiselta kunnioittavassa ilmapiirissä. Ihminen voi saada vertaistukea hyvin useissa eri muodoissa (Vertaistuki 2015). Kahden henkilön tarjoama vertaistuki saattaa olla hyvin spontaanisti muotoutuvaa, kuten ystävien, naapureiden, työkavereiden keskinäinen tuki. Ihmisten elämäntilanteet saattavat vain yllättäen kohdata jossain pisteessä. (Nylund 2005, 203-204.) Vertaistuki voidaan nähdä muutosprosessina, jonka avulla ihminen voi tunnistaa ja löytää omat voimavaransa ottaen vastuun omasta elämästään. (Vertaistuki 2015.) Vertaisryhmä hyväksyy parhaimmillaan jokaisen omana itsenään samalla näkien päihderiippuvuuteen, tunne-elämään ja toipumiseen liittyviä prosesseja (Häkkinen 2013, 153).

Jotkut päihteettömään elämään tähtäävät kokevat päihdekeskeiseen maailmaan liittyvien ihmissuhteiden katkeamisen välttämättömänä oman toipumisen kannalta (Nylund 2005, 114). Ihmissuhteiden katkeamisen myötä ihminen saattaa tuntea itsensä hyvin yksinäiseksi. Yksinäisyys on monille emotionaalisesti raskas paikka ja samalla se on myös suuri riskitekijä palata vanhaan päihdekeskeiseen toimintamalliin. Emotionaalisen yksinäisyyden tunteeseen vaikuttaa se, ettei esimerkiksi päihteitä käyttävä koe muiden lähiympäristössään olevien ymmärtävän häntä, hänen tilannettaan tai tuntemuksiaan. Tämä johtaa ajatukseen, että ihminen joutuu painiskelemaan ongelmiansa kanssa yksin. Riippuvuuden aiheuttamia ikäviä muistoja ja kokemuksia ei ole helppo kohdata yksin. (Hiltunen ym. 2005, 93, 114.) Vertaisryhmä tarjoaa paikan solmia uusia ihmis- ja ystävyysuhteita, (Nylund 2005, 114) joiden tukena on mahdollista käsitellä emotionaalisen syrjäytymisen kokemuksesta aiheutuneita haittoja (Hiltunen ym. 2005, 93, 114).

Ihmisen rajalliset voimavarat, jotka eivät välttämättä ole riittäneet yksin selviytymiseen ilman päihteitä, kasvavat muille asioiden sanoittamisen ja kuulemisen avulla. Ryhmät tarjoavat ihmiselle sisältöä elämään, mikä voi vaikuttaa päihteiden käyttöön merkittävästi. Kuitenkin tulisi muistaa, että jokainen tarvitsee omien tarpeidensa mukaisen vertaisryhmän. Toiset haluavat esimerkiksi enemmän toimintaa kuin puhetta ja toiset jotain siltä väliltä. Jotkut voivat hyötyä myös sukupuolen mukaisesti muodostetuista ryhmistä, joiden sisällä voi mahdollisesti jakaa avoimemmin sukupuolierityisyyteen liittyviä aiheita ja pureutua niihin syvällisemmin. Tämä ei aina ole välttämättä mahdollista sekaryhmissä erinäisistä syistä. Vertaisryhmien toisilleen tarjoama tieto ja tuki palvelujen rinnalla mahdollistaa päihteettömän elämän alkuun. Vertaisten keskinäisen tuen merkitys on selkeä toipumisen kannalta, ammattiavun tärkeyttä väheksymättä. (Hiltunen ym. 2005, 114.)

Toimiessaan ryhmä antaa hyvin paljon, ryhmästä saa välittämisen tunteen toisistaan ja tuen, mikä kasvattaa ryhmän vetovoimaisuutta (Häkkinen 2013, 152). Vertaisryhmään osallistuvien kesken on hyvin tärkeää, ettei ketään arvostella toistaan parempana tai huonompana ja erilaisuudet nähdään ryhmän rikkautena (Kulmala 2004, 238). Toisiaan ymmärtäväksi, turvalliseksi ja kannustavaksi muodostunut vertaisten ryhmä mahdollistaa hyvin vaikeidenkin asioiden käsittelyn. (Hiltunen ym. 2005, 116; Rissanen 2015, 113). Vertaisten kesken vaikeista asioista voi olla lupa jopa käyttää huumoria, jos ryhmässä on yhteinen tunne siitä, ettei se loukkaa ketään eikä kukaan joudu naurunalaiseksi (Rissanen 2015, 113). Kyky nähdä vaikeiden asioiden hauskat puolet voivat tuoda keveyttä yhteiseen keskusteluun ja lähentää vertaisia keskenään.

Vertaistuen kautta on mahdollista saada myös omaan tilanteeseen liittyvää tietoa ja käytännön vinkkejä arjesta selviytymiseen. Vertaistukitoiminta lisää sisältöä elämään, yhteistoiminnallisuutta sekä sosiaalisia suhteita. Parhaimmillaan vertaisryhmien sisäinen kokemusten vaihto kannustaa vaikuttamaan omaan asemaansa ja palveluiden kehittämiseen yhdessä toimien. Tässä kaikessa on kyse ihmisen voimaantumisen ja toimintakyvyn aktivoitumisesta. (Vertaistuki 2015.)

Vertaisryhmistä saattaa oppia hyvien tapojen sijasta myös huonojakin, mikä voi estää toipumista. Ryhmän sisällä esille voi nousta dominoivampia persoonia, jotka saattavat hallita ja alistaa toisia, mikä voi johtaa muiden puhumattomuuteen ja tarkkailijan rooliin tyytymiseen. Ammatillisesti ohjatuissa ryhmissä on vähemmän riskejä, kun on joku ulkopuolinen, puolueeton henkilö, tarkkailemassa ryhmän tasapuolisuuden ja syrjimättömyyden toteutumista. Hyvin toimiva vertaisryhmä, on se sitten ammatillisesti ohjattua tai puhtaasti vertaisuuteen perustuvaa, tukee yksilön voimaantumista. (Hiltunen ym. 2005, 119.)

Vertaisten tarjoama tuki luo tilan itsen uudelleenrakentumiselle (Hiltunen ym. 2005, 116-117). Huumeiden värittämän elämän ja päihteettömyyteen pyrkimisen myötä toipuva joutuu paikantamaan itseään ja identiteettiään uudelleen (Väyrynen 2006, 104). Kun päihteiden kanssa kamppaileva pääsee jakamaan pienetkin arjen onnistumisensa ymmärtävien ihmisten kanssa, se parantaa mielialaa, kohentaa itsetuntoa ja lisää toiveikkuutta päihteettömän elämän suhteen (Hiltunen ym. 2005, 116-117). Jännite huumemaailman ja toipuvan itsensä välillä lievenee kun ajatuksia pääsee jakamaan (Rissanen 2015, 116). Yhteisymmärrys ja yhteenkuuluvuuden tunne vahvistuvat ja lujittavat ryhmän merkitystä elämässä (Hiltunen ym. 2005, 116-117). Vertaisryhmä ja sen tarjoama tuki mahdollistaa oman itsensä katsomista uudessa valossa. Vertaisten, toisin sanoen uusien peilien, kohtaaminen synnyttää itsessä uusia ajatuksia siitä ”kuka minä olen”. (Rissanen 2015, 116.) Seuraavaksi käsittelemme identiteetin rakentumista yhteydessä muihin, joka liittyy toiseen tutkimuskysymykseemme ja yhdistyy

tulososiossa ja pohdinnassa vertaisryhmissä tapahtuvaan vuorovaikutukseen ja siinä syntyvään muutokseen.

5 Identiteetin rakentumisesta sosiaalisena ilmiönä

Identiteettiä pyritään määrittelemään erilaisin painotuksin eri teoriasuuntauksista käsin. Identiteetin yksiselitteinen määritteleminen on haasteellista. Identiteetillä voidaan ymmärtää pysyvää tai hitaasti kehittyvää itsensä ymmärrystä tai esimerkiksi vuorovaikutuksessa kehittyvänä, nopeasti vaihtuvana, käsityksenä ihmisten keskinäisestä ymmärryksestä toisiaan kohtaan. (Suoninen 2012, 89.) Viittaamme työssämme identiteettiteorioihin, jotka käsittelevät pääosin identiteettiä sosiaalisena ilmiönä (Berger & Luckmann 2003, 197). Päädyimme tähän rajaukseen, koska se on mielekäs meidän tutkimuskysymykseemme ja opinnäytetyöhön varattuun aikaan nähden.

Identiteetti-käsitteellä on myös laaja sukulaiskäsitteiden kirjo, joita käytetään eri teorioissa niin synonyymeina kuin hieman eriyttynä identiteetikäsitteestä. Näihin sukulaiskäsitteisiin kuuluvat mm. sanat minä/minus, persoona/persoonallisuus ja subjekti/subjektiiivisuus. (Jokinen ym. 2012, 89.) Me käsittelemme tässä opinnäytetyössä joitakin identiteetin sukulaiskäsitteitä riippuen teorian sopivuudesta.

Leimattu identiteetti -osio avaa päihdeongelmaisten erityisyyttä puhuttaessa oman identiteetin rakentumista suhteessa toipuvan identiteettiin. Käsittelemme osiossa leiman aiheuttamia haasteita ja edellytyksiä siitä irti päästäkseen.

5.1 Identiteetin rakentumisesta yhteydessä muihin

”(-) se (identiteetti) tulisi ymmärtää ”tuotannoksi”, joka ei ole koskaan valmis, vaan aina prosessissa ja muotoutuu aina pikemminkin esittämisessä kuin sen ulkopuolella.” (Hall 1999, 223.)

Stuart Hall (1999, 6) esittää kolme toisistaan erilaista identiteettimääritelmää, jotka ovat nousseet esille eri aikakausina: valistuksen subjektin, sosiologisen subjektin ja postmodernin subjektin. Valistuksen subjektin määreessä korostuu individualistinen tapa määritellä ihmisen identiteetti. Käsitteen mukaan ihminen on yhtenäinen, järkipäinen, tietoinen ja toimintakykyinen yksilö, joka sai syntymässään läpi elämän olemukseltaan samana pysyvän identiteetin (Hall 1999, 21). Sosiologisessa subjektimääreessä korostuu modernin maailman moniselitteisyys. Identiteettiin liittyy sisäinen ydin, joka rakentuu yhteiskunnan tarjoamien identiteettien ja sisäisen ytimen vuorovaikutusdialogissa. Modernin maailman pirstoutuneempi

ja liikkeessä oleva puoli vaikuttaa tähän identiteettikäsitykseen niin, että siitä on tulossa aiempaa moninaisempi ja problemaattisempi, jota selitetään postmodernin subjektin määreellä. Sen mukaan identiteettikäsitys ei ole kiinteä, olemuksellinen tai pysyvä vaan liikkeessä muotoutuva ja muokkaantuva. Eri aikakaudet vaikuttavat identiteetin muotoutumiseen, joka johtaa identiteetin jatkuvaan ajalliseen ja tilanteesta riippuvaiseen vaihtelevuuteen. Hallin mukaan harmoninen identiteetti on fantasiaa ja ihmisen luomaa lohduttavaa tarinaa itsestään. (Hall 22-23.)

Kuten Hallin postmodernin subjektin määritelmä osoittaa, identiteetti on dialektisessa suhteessa yhteiskuntaan. Identiteetti joko säilyy, muuntuu tai rakentuu uudelleen sosiaalisissa suhteissa ja niiden prosesseissa. Yhteiskunnan rakenteella on vaikutuksensa näihin sosiaalisiin prosesseihin. Yhteiskunnan historia ja sen nykyhetki rakentaa omaa ainutlaatuista identiteettiään, joka vaikuttaa yksilöön esimerkiksi arkipäiväisissä kohtaamisissa. Suomalaisella on tämän ajatuksen mukaan eri tavalla muodostunut identiteetti kuin esimerkiksi amerikkalaisella, koska näiden kansalaisten yhteiskunnan rakenteet ja sen historia muokkaavat heitä ja heidän olemustaan. (Berger & Luckmann 2003, 195-196.) Vaikuttaisi siltä, ettei tämä kuitenkaan tarkoita sitä, että tietyn yhteiskunnan ihmisistä voisi tehdä selkeän yleistyksen heidän luonteenomaisesta käyttäytymisestään, vaan on tärkeää pitää mielessä yhteiskunnan ja kulttuurin vaikutus siinä eläviin yksilöihin ja yhteisöihin.

Vilma Hännisen (2003) väitöskirjassa selitetään identiteettiä ihmisen sisäisenä tarinana. Ihmisen tarinoista muodostuvat identiteetit ovat liikkuvia, vaihtuvia, jatkuvia ja yhtenäisyyttä korostavia. Tarinallisessa lähestymistavassa minuus nähdään kulttuurisen prosessin kautta. Tämän näkemyksen mukaan identiteetti on muuttuva ja moniulotteinen tarinallinen tuotos. Väitöskirjassa identiteettiä avaavina käsitteinä nousevat esille toimijaminä, moraalinen identiteetti ja reflektoitu identiteetti. Toimijaminässä korostuu ihmisen toimijuus. Määritelmän mukaan minuudet voivat korostua eri tavalla ihmisen eri toiminnoissa ja projekteissa. Moraalisessa identiteetissä korostuu ihmisen ideaalikäsitys itsestä. Ihminen on sisäistänyt erilaisia tarinoita kuten arvojärjestelmiä, toimintamalleja, itseensä sosialisatiokokemusten ja niistä nousseiden omien pohdintojen tuloksena ja näin kehittänyt itsestään ideaalisen kuvan, johon pyrkiä. (Hänninen 2003, 61-62.)

Reflektoitu identiteetti on itsensä tulkintaa ja tarinaa siitä, kuka minä olen. Ihminen kertoo itselleen tarinaa itsestään, joka mahdollistaa myös identiteetin tietoisien muutosten. Elämänkriisit saattavat laukaista ihmisen tietoisien identiteetin rakentamisprosessin. (Hänninen 2003, 61-62.) Päihderiippuvaisilla mahdollistuu vertaisryhmissä niin toiminnallisen, moraalisen kuin reflektoidun minäkuvan vahvistuminen. Moraalisten kysymysten pohdinta ja reflektointi vertaisten kanssa edesauttaa refleksiivisen minäkuvan muotoutumisen kohti päihteetöntä identiteettiä. Refleksiivisyydellä tarkoitetaan tulevaisuuteen suuntautuvaa

prosessia, jossa yksilön tietoisuus ja vastuu omasta roolistaan vuorovaikutuksessa korostuu (Hedman 2016).

Symbolisen interaktionismin mukaan mieli, tietoisuus, keskinäinen kommunikaatio ja minuus syntyvät sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Ihmisellä on kyky reflektoida ympäröivää maailmaa ja kokemustaan siitä. Tätä kykyä hän käyttää myös pohtiessaan minuuttaan. Kielen avulla ihminen voi välittää ajatuksiaan maailmasta ja itsestään muille. Ihmisen mieli ja minä syntyy sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja kielenkäytön prosesseissa. Merkityksellinen sosiaalinen vuorovaikutus on oleellista, koska ihminen ei kykene refleктоimaan kokemustaan, ennen kuin pystyy kuvaamaan ne kielellisesti itselleen. Kieli taas muodostuu sosiaalisen vuorovaikutuksen yhteydessä. Minän kehitykseen liittyy näin ollen ihmisen kyky luoda merkityksiä asioille. (Burr 2004, 73-75, 79.)

Erving Goffman (1959) on yksi tunnetuimmista symbolisen interaktionismin edustajista. Goffmannin mukaan ihmistä kiinnostaa kaikkein eniten se, miten itse esiintyy muille vaihtuvissa kohtaamisissa. Hänen mukaansa minää ja roolia ei tulisi erottaa toisistaan, sillä esittäminen on minuutta. Se, mitä kutsutaan minäksi on jatkuvassa muovautumisen, kiistelyn, vahvistamisen ja torjunnan tilassa sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Useiden lyhyiden sosiaalisten kohtaamisten vuoksi emme pysty muodostamaan tarpeeksi syvällistä ja luotettavaa käsitystä ihmisistä. Tämän vuoksi tapaamisten luonteessa korostuu itsensä esittämisen taito. Ihminen haluaa viestittää tietynlaista kuvaa tai roolia itsestään vaihtuvissa tilanteissa, mikä myös muodostaa kuvaa hänestä itsestään. Tietynlaisen hyvän vaikutelman muodostaminen ei ole aina mutkatonta. Vaikutelman muodostaminen on myös paljon kiinni ihmisen taidoista viestiä ja viestinnän kohteena olevan ihmisen tahdikkuuudesta vahvistaa tai torjua tarjoamamme kuva itsestämme. Nolostuminen on hyvin yleinen tunne, kun luomamme vaikutelma on epäonnistunut. (Burr 2004, 80-82.)

Sosiaalisen identiteetin teoriaan kuuluu kolmen laatuista prosessia: kategorisoiminen, identiteetti ja vertaileminen. Kategorisoiminen voidaan nähdä osana ihmisyyttä. Ihmiset ovat taipuvaisia jakamaan toisiaan kategorioihin, kuten maskuliininen/feminiininen tai me/he. Kategoriat ovat muodostuneet vuosisatojen myötä periytyen edellisiltä sukupolvilta ja muuttaen muotoaan tarkoituksenmukaisesti. Ryhmät ja eri kategoriat vaikuttavat ihmisten identiteetin rakentumiseen. Ammennamme identiteettiämme eri kategorioista. Identiteettimme määräytyy eri ryhmäjäsennyksien kautta. Ihmiselle on tärkeää kuulua ryhmiin, joita hän arvostaa ja jotka hän näkee myönteisessä valossa, sillä tämä vahvistaa hänen itsetuntoaan ja rakentuvaa identiteettiään. Ihmisillä onkin tapana arvostaa niitä ryhmiä ja niistä muodostuvia kategorioita, joihin hän kuuluu ja vertailla niitä, vähemmän arvostettaviin ryhmiin, joihin ei kuulu. (Burr 2004, 93-96.)

Kategoriat ovat inhimillisen elämän jäsentämisen apuvälineitä. Niitä käytetään kunakin aikakautena hieman eri tavoin ja ne saavat omia arvolatautuneita painotuksiaan. Aikakauden omat käsitykset ohjaavat meitä ajattelemaan sitä, mikä on tällä hetkellä hyväksyttyä ja mikä ei. Ihmisen sukupuoli, ikä, etninen tausta tai jokin muu ryhmän jäsenyys tai henkilökohtaiset ominaisuudet vaikuttavat identiteetin muotoutumiseen. Tähän liittyy myös ihmisten kantama stigma, leima, jolla käsitteellistetään henkilö ulkoapäin tietyn ominaisuuden kantajaksi. Se mikä painoarvo näille stigmoille annetaan eri aikakausina on merkityksellisintä ihmisen identiteetin kannalta. (Suoninen 2012, 93-94, 96.) Tästä voidaan päätellä, etteivät samat ominaisuudet ja ryhmäjäsenyydet saa yhtä painokasta arvoaan kaikkina aikakausina, vaan painotus muokkaantuu ja mahdollisesti häviää ajan kuluessa. Seuraavaksi siirrymme käsittelemään leimatun identiteetin merkitystä hieman syvällisemmin.

5.2 Leimattu identiteetti

On hyvin inhimillistä, että jaamme ihmisiä eri kategorioihin, kuten päihteitä käyttäviin, päihteistä toipuviin tai asunnottomiin. Kategorisoinnilla pyritään ymmärtämään erilaisuutta suhteessa itseen, mikä mahdollistaa yhteisen toiminnan ihmisten välillä. Kategorisointi tuottaa yhteiskunnassa sosiaalista ja moraalista järjestystä. (Juhila 2004, 21.) Sosiaalisissa suhteissa ihmiset tuottavat toisilleen ulkoa käsin tietynlaista identiteettiä, joka aiheuttaa pahimmassa tapauksessa leimautumista. Näissä määrittelyn prosesseissa ovat osallisena kaikki ihmiset. Ihmisten luomien erotteluiden ja määritelmien kirjo synnyttää pahimmillaan poikkeavuutta, epänormaaliutta ja syrjäytymistä. Näiden ulkoapäin annettujen kategorioiden rinnalla kulkevat myös yksilön omat ajatukset siitä, mihin hän itse kokee kuuluvansa ja millaisten kategorioiden kautta määrittävänsä. (Kulmala 2004, 240.)

Päihteitä käyttävien identiteettiin yhdistyy leimaavuus. Ihmiset ovat taipuvaisia korostamaan vastakohtaisuuksia ja yksinkertaistamaan, kategorisoimaan itsestään poikkeavia henkilöitä ja ryhmiä. Tämän yksinkertaistamisen yksi tavoite on pitää yllä yhteiskunnallista ja kulttuurista harmoniaa. Tällainen kategorisointi ja ihmisten leimaaminen synnyttävät kuitenkin vain eriarvoisuutta. Jotkut etuoikeutetussa asemassa olevat vertaavat leimattujen tilannetta omaansa muodostaen stereotyyppistä kuvaa äärettömän moninaisen marginaaliryhmän edustajista. Näin moninainen ryhmä saa osakseen leimatun identiteetin, jonka stereotyyppiset mielikuvat elävät vahvana, pyrkien selittämään ihmisten elämän ja tulevaisuuden valmiiksi kirjoitettuna. (Väyrynen 2006, 82.)

On tärkeää pohtia, millaisia seurauksia näillä kategorioilla on varsinkin jos niiden sisältö on negatiivisesti sävyttynyt tai leimautunut. Kategoriat synnyttävät ihmisille sosiaalisia identiteettejä. Ihminen asettaa itsensä ja muut asettavat hänet tiettyyn kategoriaan, mikä muodostaa hänen sosiaalista identiteettiään, johon kuuluvat tietyt ominaisuudet ja

toimintaodotukset. Kun ajattelemme tiettyä kategoriaa, meidän mieleemme piirtyy kuva tietyistä piirteistä. Vaikka kategorioiden yhtenä tarkoituksena on ylläpitää yhteiskunnallista harmoniaa, sen kääntöpuolena on eriarvoisuutta tuottava, leimaava puoli. Ihmisen joutuessa eriarvoisuutta tuottavan leiman alle, voi sitä kuvata tietynlaisena “identiteettivankilana” (Juhila 2004, 23-24), josta ei ole helppo irtautua.

Ihmisten kategorisoiminen tietyn ryhmän alaiseksi voi vaikuttaa ihmiseen hyvin kokonaisvaltaisesti (Kulmala 2004, 239). Kategorioihin liittyvät teot, joita ihmiset tekevät kohdatessaan, yhdistyvät seurauksiin (Juhila 2004, 27). Tämä kategoria voi estää henkilön pääsyn tarvitsemaansa hoitoon ja apuun, koska monet paikat määrittelevät esimerkiksi autettavan luonteen. (Kulmala 2004, 239.) Ne, joihin negatiivissävytteiset kategoriat kohdistuvat eivät voi olla niistä piittaamatta. Leiman saaneella saattaa olla esimerkiksi vaikeuksia hoidon saannin lisäksi, töiden tai asunnon suhteen. (Juhila 2004, 27.)

Jos pohditaan hieman instituutioiden ja leimatun identiteetin yhteyttä, niin voidaan todeta, että ne liittyvät monella tavalla yhteen. Esimerkiksi päihdepalveluissa työntekijät rakentavat asiakkaan identiteettikategorioita ja niihin liittyviä oikeuksia ja velvollisuuksia.

Identiteettikategorioiden muodostaminen on toiminnan rakenteissa ja käytännöissä jo niin selvästi mukana, ettei sitä välttämättä ymmärrä edes kyseenalaistaa. Rajanvetoa normaalin ja epänormaalin välille pyritään luomaan ja sitä kautta myös määrittelemään asiakaskunnan erityispiirteitä. Instituutiot ovat jatkuvasti vuorovaikutuksessa yhteiskunnan ja kulttuurin kanssa. Tapahtumat yleisessä ilmapiirissä vaikuttavat myös institutionaalsiin käytäntöihin ja kategorioiden luomiseen. Identiteettikategorioita luodaan sen mukaan, mikä suhde niillä on sosiaalisen ja yksilön vastuun näkökulmalle. Kysymys siitä, mikä on kenenkin osallisuus ja vastuu ongelmien syntymisessä ja niiden ylläpidossa määrittää kategorian luonnetta ja instituutioiden rajanvetoa asiakaskunnan erityispiirteistä. (Jokinen 2012, 248-251.)

Kun ihmiset muodostavat eroja suhteessa itseen, se on samalla vallankäyttöä. Ihmisillä on taipumus määritellä nämä erot etuoikeutetusta asemasta käsin. Etuoikeutetun peiliä vasten mitataan kohteena olevan henkilön ominaisuuksia ja määritellään niitä. Tätä prosessia voidaan kuvata puutteellisuutta ja poikkeavuutta tuottavana kategorisointina, josta leimattu identiteetti syntyy. Useimmiten ihmisen sisäinen tarina itsestään on ristiriidassa annetun leiman ja stereotyyppisen identiteetin kanssa. Tällaisessa tilanteessa ihmisellä on vaihtoehtoina joko alistua leimattuun identiteettiin tai vastata siihen. (Juhila 2004, 25, 28.)

Vastapuhe tätä leimattua identiteettiä kohtaan vastustaa leiman voimaa ja antaa ihmisen kuulua samanarvoisesti niihin ryhmiin, joihin ihminen haluaa kuulua (Väyrynen 2006, 82) sekä pyrkii neuvottelemaan näille vahvoille leimatuille identiteeteille uusia merkityksiä. Hienovaraisen neuvottelun ja kyseenalaistamisen kautta luodaan vaihtoehtoisen identiteetin

mahdollisuutta. Juhila (2004) kuvaa tätä ”(--)) sellaisiksi leimattua identiteettiä kommentoivaksi ja vastustaviksi teoiksi, joiden tarkoituksena on esittää tämän identiteetin erilaisuus suhteessa kulttuurisesti vallitsevaan kategorisoinnin tapaan.” (Juhila 2004, 29.) Ihminen pystyy vaikuttamaan leimattuun identiteettiin esimerkiksi esittämällä itseään tavallisena, näin lieventäen leiman voimaa. Toisaalta tämä tapa ei välttämättä ole se tehokkain jos leima on hyvin vahva. Paljon parempi olisi esittää vastapuhetta erilaisuuden hyväksymiselle. Samanlaisen identiteetin pyrkimyksen tilalle tulisi vain positiivisten erojen merkitysten etsiminen. (Juhila 2004, 30-31.)

6 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on ollut selvittää vertaisryhmän merkitystä päihteistä toipumisessa sekä vertaisryhmien roolia osana identiteetin muutosprosessia. Teimme kirjallisuuskatsauksen yhteistyössä Oulunkylän ensikodin kanssa. Toteutimme opinnäytetyön kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, joka tarjosi oivat puitteet tutkia aihetta yleisellä tasolla luoden yleiskatsauksen aiheesta tutkittuun tietoon. Meidän tavoitteena oli lisätä tietoisuutta teemasta asiakkaille, työntekijöille ja koko organisaatiolle ensikodin toimintaa samalla kehittäen. Opinnäytetyö tulee onnistuessaan olemaan tietopaketti, jota käytetään ryhmätoimintojen suunnittelussa ja teemojen käsittelyssä apuna. Parhaimmillaan sillä on vaikutus koko työyhteisön toiminnan kehitykseen yleisesti.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää meitä ammatillisesti, kartuttaen tietoa ja ymmärrystä ensikodin toiminnasta perhetyön sekä päihde- ja mielenterveystyön näkökulmasta. Tavoitteenamme oli ymmärryksemme syventäminen ensikodin toiminnan vaikutuksista asiakkaaseen, huomioiden yksilöllisen, yhteisöllisen sekä yhteiskunnallisen tason vaikutukset.

Opinnäytetyö on merkittävä niin yksilöllisellä, yhteisöllisellä kuin yhteiskunnallisella tasolla. Kun työntekijä hyödyntää opinnäytetyötä ryhmätoiminnoissa, sillä on ensisijaisesti vaikutusta yksilöön, minkä jälkeen vaikutus siirtyy ketjureaktiona myös muihin hänen elämäänsä liittyviin ihmissuhteisiin. Esittelimme valmiin työn ensikodin työntekijöille ja asiakkaille arvointiseminaarina päihdekuntoutusryhmässä. Tavoitteena oli seminaarin myötä vahvistaa asiakkaiden itsetuntemusta ja aiheen merkitystä heidän elämässään.

Tutkimuskysymykset:

Millainen merkitys vertaisryhmillä on toipumisessa kohti päihteettömyyttä?

Millainen merkitys vertaisryhmillä on päihteettömän identiteetin rakentumiseen?

7 Opinnäytetyön aiheen rajauksesta

Oulunkylän ensikoti oli mukana suunnittelemassa opinnäytetyötämme ja ehdotti meille sopivia aiheita. Kävimme keskustelua sekä puhelimitse että tapaamisella ja saimme sovittua kaikille osapuolille mieluisan ja hyödyttävän aiheen. Pohdimme mikä olisi mahdollista toteuttaa ja minkälaisia tutkimuksia aiheesta oli jo tehty. Kirjallisuuskatsauksen tekeminen ei kuitenkaan vaatinut meiltä kovinkaan tiivistä yhteistyötä ensikodin kanssa, koska emme tarvinneet tutkimuslupia tai haastateltavia. Saimme kuitenkin kaivattua tukea aiheen pohdintaan.

Aluksi ajatuksena oli tutkia päihdetaustaisten äitien toipumista ja identiteetin muutosta, mutta tutkimuksia etsiessämme havaitsimme, että päihdetaustaiset naiset ja äidit ovat marginaaliryhmässä päihteitä käsittelevissä systemaattisissa tutkimuksissa. Aiheen haasteellisuuden ja suppean tieteellisen tutkimustarjonnan vuoksi sopivien tutkimusten löytäminen osoittautui lähes mahdottomaksi, joten lopulta laajensimme tutkittavaa aihetta. Muokkasimme tutkimuskysymyksiämme niin, että saimme tehtyä opinnäytetyön, johon valitsimme tutkimuksia, joissa kohderyhmänä olivat niin naiset kuin miehetkin. Tästä rajauksesta huolimatta jätimme äitiyden teeman teoriataustaan, koska opinnäytetyötä ensikodille tehdessä äitiyttä aiheena ei voi sivuuttaa.

Ensikodissa keskeisenä hoitomuotona on yhteisöhoito. Vertaistuki ja -ryhmät ovat osa yhteisöhoitoa ja niitä ohjaavat institutionaaliset tavoitteet. Pohdimme mahdollisuutta tehdä kirjallisuuskatsaus liittyen ainoastaan yhteisöhoitoon, mutta päädyimme siihen tulokseen, ettei tutkimusmenetelmän valinta olisi silloin ollut riittävä eli meitä hyödyttäviä tutkimuksia ei olisi löytynyt riittävästi. Tällöin olisi pitänyt hyödyntää muita tutkimusmenetelmiä kuten haastattelututkimusta, jotta olisimme saaneet koottua aineiston. Opinnäytetyömme oli hieman haastava toteuttaa ja rajata, koska tutkimuskysymykseemme vastaavat tutkimukset käsittelevät vertaistukea ja -ryhmiä, jotka eivät ole suoraan yhteydessä ammatillisesti ohjattuun tukeen. Päätimme pysyä käsitteessä vertaisryhmä, koska arvelimme ensikodin hyötyvän siitä. Päädyimme myös ensikodin ohjaajan kanssa yhteistyössä valitsemaan aiheen vertaisryhmät ja identiteetti, ja heidän toiveestaan teimme opinnäytetyön kirjallisuuskatsauksena.

Vertaisryhmä on käsitteenä suhteellisen problemaattinen, koska joidenkin tutkimusten mukaan vertaisryhmästä voi puhua puhtaasti vain silloin, kun vertaiset vievät sitä eteenpäin omista tarpeistaan lähtien ilman sidoksia professionaaliseen toimintaan (kuten AA). Joidenkin tutkimusten mukaan ensikodin yhteisöhoidon yhteydessä ei voisi puhua vertaisryhmistä, vaan pitäisi mahdollisesti käyttää eri käsitteitä, kuten vertaistuellinen ryhmä tai ammatillisesti ohjattu vertaisuuteen perustuva ryhmä. Valitsimme tästä huolimatta työhömmme käsitteen vertaisryhmä, koska käsitteen käytölle ei ole täysin yhteneväistä tapaa ja käytimme

muutenkin lähteitä, joissa käytettiin käsitettä vertaisryhmä. Jos olisimme ottaneet vain yhteisöhoitoon liittyviä tutkimuksia mukaan, olisimme pohtineet käsitteen käyttöä uusiksi. Uskomme, että päätöksemme rajata teemamme näin on riittävä kaikille osapuolille ja on sitä, mitä alun perin lähdimme toteuttamaan yhteisin ajatuksin.

8 Eettisyys ja luotettavuus

Hyvä tutkimus on eettisesti kestävä. Eettisen perustan tutkimukselle muodostavat ihmisoikeudet. (Tuomi 2008, 144-145.) Kirjallisuuskatsauksen eettiset kysymykset liittyivät pääosin tutkimuskysymykseen sekä tutkimuksen kaikkien vaiheiden hyvään tieteelliseen käytäntöön. Luotettavuuskysymykset ilmenivät perustellessa tutkimuskysymyksiä ja valittuja kirjallisuuksia. (Kangasniemi ym. 2013, 292.)

Sitouduimme noudattamaan opinnäytetyössämme hyvää tieteellistä käytäntöä. Huolehdimme siitä, että toimimme rehellisesti, huolellisesti ja tarkasti tutkimustyötä tehdessämme, tuloksia käsitellessämme sekä niitä arvioidessamme. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että teimme koko prosessin mahdollisimman läpinäkyväksi ja helposti toistettavaksi. Perehdyimme aiheeseen huolellisesti ja valikoimme käsiteltävät lähteet tarkoituksenmukaisesti. Käytimme luotettavia ja laadukkaita lähteitä sekä raportoimme työmme vastuullisesti kriittisellä otteella. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta.)

Kiinnitimme erityistä huomiota kirjallisuuskatsausta tehdessämme lähteiden käyttöön. Halusimme välittää työssämme arvostusta muiden tutkijoiden työlle ja saavutuksille. Pyrimme raportoimaan eettisesti kestävästi alkuperäisen lähteen sanomaa muuttamatta tai plagioimatta sitä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta) sekä välttämään puutteellista viittaamista aikaisempiin tutkimustuloksiin, harhaanjohtavaa raportointia sekä tulosten puutteellista kirjaamista. Sitouduimme kirjoittamaan asioista niiden alkuperäisessä merkityksessään. (Tuomi 2008, 146.)

Kirjallisuuskatsauksen luonteen vuoksi meidän ei tarvinnut pohtia anonyymiteettiyteen, tietosuojakysymyksiin tai tutkimuslupa-asioihin liittyviä kysymyksiä. Lähetimme kuitenkin työmme Oulunkylän ensikodille arvioitavaksi ja esitimme lopullisen seminaarityön ensikodin tiloissa heidän työntekijöilleen sekä asiakkailleen. Pohdimme tarkkaan aiheen esittämiseen liittyviä seikkoja, jotta se olisi eettisesti kestävää, asiakkaita tukevaa ja voimauttavaa.

Otimme huomioon työtä tehdessämme, että toinen opinnäytetyön tekijöistä on ollut harjoittelijana, kesätyöntekijänä ja keikkalaisena kyseisessä ensikodissa. Halusimme tehdä kattavan ilmiön kuvauksen käyttäen mahdollisimman monipuolisia lähteitä. Emme halunneet tuoda henkilökohtaisia ideologioitamme tai muitakaan henkilökohtaisia kantojamme esiin. Pyrimme

kriittisesti kulkemaan eteenpäin arvioiden koko ajan itseämme, toisiamme ja työtämme. Uskomme, että kokemus ensikodissa työskentelystä oli vain rikkaus työn tekemisen kannalta.

9 Tutkimusmenetelmä

Pohtiessamme haastattelututkimuksen tekoa ohjaajamme kanssa, tulimme siihen päätelmään, että haastatteluun osallistujien lukumäärä olisi voinut jäädä liian suppeaksi, ja opinnäytetyölle varattu aika olisi ollut laajan haastatteluaineiston saantiin turhan tiukka. Päädyimme tekemään kuvailevan kirjallisuuskatsauksen, sillä halusimme rakentaa toimeksiantajallemme kokonaiskuvaa siitä, mitä kyseisestä asiasta on jo tutkittu ja minkälaisia tuloksia tutkimuksista on jo ilmennyt. Parhaimmillaan aiemman tutkimuksen tarkastelu synnytti uutta tulkintaa ilman alkuperäistä tiedon muuttamista. Kuvailun rakentamisen apuna käytimme tarkoituksenmukaisia elementtejä laadullisten aineistojen analyysimenetelmistä, kuitenkin unohtamatta tärkeintä eli synteesin luomista. (Kangasniemi ym. 2013, 296-297.).

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus sallii monipuolisten lähteiden käytön, joka oli yksi merkittävä syy menetelmävalintaamme. Kokosimme kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa aikaisemmin tutkittua tietoa sekä kuvailimme ja jäsenimme tiedon sellaiseen muotoon, missä sitä voi tarkastella. Tutkimusmenetelmän käyttö vaati meiltä erityistä syventymistä menetelmään, jotta saimme muodostettua luotettavaa tietoa. (Kangasniemi 2013.) Kuvasimme työssämme laajempia käsitteitä, minkä vuoksi emme halunneet rajata lähteiden käyttöä turhan tiukaksi. Meidän pyrkimyksenä oli löytää uudenlaista näkökulmaa selvittämällä ilmiön keskeiset käsitteet ja niiden väliset suhteet sekä sen, mitä ilmiöstä jo tiedetään (Kangasniemi ym. 2013, 294).

Kirjallisuuskatsauksen prosessi etenee vaihe vaiheelta. Aluksi muodostimme teoreettisen viitekehyksen, josta ilmenivät työn keskeisimmät käsitteet ja teoriat. (Stolt & Routasalo 2007, 58.) Kuvaileva kirjallisuuskatsaus perustuu tutkimuskysymykseen ja tuottaa aineiston perusteella kuvailevan, laadullisen vastauksen tutkimuskysymykseemme. Keskeisiä vaiheita olivat:

- 1) tutkimuskysymyksen muodostaminen
- 2) aineiston valitseminen
- 3) kuvailun rakentaminen
- 4) tuloksen tarkasteleminen

Kuvailevalle kirjallisuuskatsaukselle on ominaista, että vaiheet etenevät osin päällekkäin koko prosessin ajan. (Kangasniemi ym. 2013, 291-292.) Menetelmä soveltui tähän opinnäytetyöhön

loistavasti, koska käsitteimme hyvin laajoja käsitteitä, joita pyrimme kuvaamaan tutkimuskysymykseen vastataksemme sopivimmalla tavalla. Emme pyrkineet luomaan ilmiön yleistettävyyttä, vaan pyrimme ymmärtämään ilmiötä mahdollisimman laajasti valitsemistamme tutkimuksista käsin ja kuvailemaan ne tarkasti ja monipuolisesti.

Tutkimuskysymys ohjasi aineistomme valintaa ja sitä helpottamaan laadimme sisäänotto- ja poissulkukriteerit. Merkittävin kriteeri aineiston sopivuudelle oli se, että tutkimuskysymykseen liittyviä aiheita voitiin tarkastella ilmiölähtöisesti ja tarkoituksenmukaisesti. Valitsimme aineistomme mukaillen eksplisiittistä aineiston valintaa, pyrkimyksenämme hakea mahdollisimman tieteellisesti relevantteja lähteitä. Eksplisiittinen aineiston valinta muistuttaa paljon systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tapaa, jolloin kirjallisuuden valintaa kuvataan suhteellisen tarkasti. Emme kuitenkaan muodostaneet tutkijan taulukkoa, vaan esittelimme aineiston valintaa tulososion alussa. Avasimme kuitenkin aineiston valintaprosessin taulukoin, jotta tulokset olisivat mahdollisimman helposti toistettavissa. Tiedonhakutaulukoista ilmenee eri tietokannoista saadut tulokset, jonka lisäksi kuvailimme hakusanojen käyttöä. (Kangasniemi ym. 2013, 294-296.)

Opinnäytetyön tulosten analyysin tukena käytimme laadullista sisällönanalyysia. Sisällönanalyysi on kirjallisuuskatsauksessa apukeino, joka auttaa tiivistämään tutkimuksissa olevaa tietoa. Sisällönanalyysillä pyrimme muodostamaan tutkittavasta ilmiöstä tiivistetyn ja yleisessä muodossa esitellyn kuvauksen. Toteutimme aineiston teemoittelun aineistolähtöisesti eli induktiivisesti, pyrkien luomaan tutkimusaineistosta esiin nousevan teoreettisen kokonaisuuden. Kävimme aineiston eli tutkimuskysymysten kannalta valitut keskeiset tärkeimmät tutkimukset läpi ja poimimme ne asiat, jotka sisältyivät tutkimuskysymykseemme. Sisällönanalyysin varsinainen tekninen vaihe alkoi tiedostolle koottujen alkuperäisilmaisujen pelkistämisestä yksittäisiksi ilmaisuiksi. Poimimme aineistosta keskeiset asiat toiselle tiedostolle, mikä mahdollisti sen jälkeen tapahtuvan aineistosta löydettyjen alkuperäisilmauksien ryhmittelyn. Alustavan ryhmittelyn jälkeen aloimme etsimään aineistosta teemoja. Yhdistimme samaa tarkoittavat ilmaisut ja niiden sisällön kuvaavan teeman alle. Teemoittelussa on kyse aineiston kategorisoimisesta ryhmittelyssä esiintyvien aihepiirien mukaan. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 101-103, 124, 92-93.)

Analyysi jatkui ala- ja yläluokkien muodostamisella. Viimeisimmässä vaiheessa kaikki yläluokat yhdistettiin yhdeksi kuvaavaksi teemaksi. Näiden kaikkien muodostuneiden teemojen avulla vastatattiin tutkimuskysymyksiin. Tulokset kuvattiin raporttiin jaotteleamalla erillisiin merkityskokonaisuuksiinsa, joista luotiin synteesi, eli erillään olevat merkityskokonaisuudet tuotiin yhteen. Analyysin tarkoituksena oli luoda selkeyttä aineistoon ensin hajottaen, käsitteellistään ja kooten aineiston uudestaan uudella loogisella tavalla.

(Tuomi & Sarajärvi 2013, 101-102, 108.) Liitteissämme on esimerkkitaulukko sisällönanalyysimme eri vaiheista ja vaiheiden synnyttämistä teemoista.

9.1 Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Laadimme aineiston rajaamista helpottamaan sisäänotto- ja poissulkukriteerit. Halusimme, että aineisto käsittelee päihderiippuvaisia eli joko alkoholi- tai huumeongelmaisia työikäisiä aikuisia. Tutkimusten täytyi myös käsitellä vertaistukea ja -ryhmiä, toipumista sekä identiteetin rakentumisteemaa. Keskityimme 2000-luvulla julkaistuun suomenkieliseen kirjallisuuteen. Ajallisten resurssien vuoksi emme ole huomioineet vieraskielistä kirjallisuutta. Rajasimme pois ammattikorkeakoulutasoiset opinnäytetyöt, pro gradut ja oppikirjat. Ainoastaan huostaanottoa käsittelevät tutkimukset eivät myöskään vastanneet tarpeeksi meidän tutkimuskysymykseemme, sillä yhteistyökumppanimme on ensikoti, jossa on yhtenä tarkoituksena ennaltaehkäistä lasten huostaanotto. Rajasimme myös kohderyhmästä pois mielenterveyskuntoutujat ilman päihdetaustaa sekä vangit, lapset, nuoret ja eläkeläiset. Halusimme kohderyhmän rajauksen kohdistuvan suurinpiirtein samanikäisiin ja samankaltaisissa tilanteissa oleviin, kuin ensikodin asiakkaat ovat keskimäärin. Alla muodostettu taulukko näistä kriteereistä.

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Aineiston on käsiteltävä päihkeitä käyttäviä, päihdekuntoutujat, vertaisuus/vertaistuki, vertaisryhmät identiteetti (tai sukulaiskäsitteet)	Ainoastaan kohderyhmänä mielenterveyskuntoutujat ilman päihdetaustaa, vangit, lapset, nuoret tai eläkeläiset
Suomenkieliset tutkimukset: väitöskirjat, tieteelliset artikkelit, vertaisarvioidut artikkelit, laadukkaat tutkimukset	Ammattikorkeakoulutasoiset opinnäytteet, pro gradut, oppikirjat
2000-luvulla julkaistut teokset	Ainoastaan huostaanottoa käsittelevät teokset
Aineisto käsittelee täysi-ikäisiä	

Taulukko 1 Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

9.2 Tiedonhakustrategia

Käytimme tiedonhaussamme kolmea eri tietokantaa: Finnaa, Julkaria ja Google Scholaria, sekä löysimme manuaalisen tiedonhaun kautta lähteitä, joita hyödynsimme ainoastaan teoriataustassamme. Finna on hakupalvelujen kokonaisuus. Finna on jatkuvassa kehityksessä ja pyrkii korvaamaan suomalaisten kirjastojen, arkistojen ja museoiden asiakkaille suunnattuja verkkopalveluita vaiheittain. (Finna.) Julkari on Sosiaali- ja terveysministeriön hallinnonalan avoin yhteinen julkaisuarkisto, joka toimii myös THL:n julkaisurekisterinä ja on vapaasti käytettävissä (Julkari). Google scholar hakee tietoja akateemisista ja tieteellisistä verkkotietolähteistä ja on Googlen tuottama hakukone (Libguides).

Tutkimukset löysimme saatuaamme yksilöohjausta oppilaitoksemme tiedonhaun opettajalta. Tiedonhaun opettaja suositteli Finnaa, ja Finnasta lopulta löysimmekin kaikki kirjallisuuskatsaukseemme valitut kuusi väitöskirjaa kokonaisuudessaan. Muista tietokannoista löysimme myös samoja tutkimuksia. Teimme molemmille tutkimuskysymyksillemme oman tiedonhaun taulukon selkeyttääksemme prosessia. Huomasimme aika pian, että jokainen tietokanta oli hieman erilainen ja jokaiseen täytyi muodostaa hakusanat hieman muokaten, jotta saimme tuloksia monipuolisesti ja riittävän määrän.

Alla oleva taulukko kuvaa toiseen tutkimuskysymykseemme tehtyä tiedonhakua, johon käytimme hakusanoja:

Finna: päihde* OR päihte* OR alkohol* OR huume* OR huumeong* OR päihderiip* OR päihdeong* AND vertais* OR yhteisö* OR toipumi* OR voimaantu* OR kuntoutu* OR päihteettö*

Julkari: päihde* OR päihte* OR alkohol* OR huume* OR päihderiip* OR päihdeong* AND vertais* OR yhteisö* AND toipumi* OR voimaantu* OR kuntoutu* OR päihteettö*.

Google Scholar: vertaisryhmä päihde OR päihteet OR alkoholi OR päihdeongelma OR huumeet OR huumeongelma OR alkoholiongelma OR päihderiippuvuus OR alkoholiriippuvuus -ammatti-korkeakoulu -"pro gradu" -nuoret

	Finna	Julkari	Google Scholar	Yhteensä
Tulokset yhteensä	298	952	146	1396
Otsikon perusteella valitut	42	5	3	50
Abstraktin perusteella valitut	13	1	2	16
Koko tekstin perusteella valitut	6	1	2	9

Taulukko 2 Tiedonhakutaulukko tutkimuskysymykselle 1

Alla oleva taulukko kuvaa toiseen tutkimuskysymykseemme tehtyä tiedonhakua, johon käytimme hakusanoja:

Finna: päihde* OR alkohol* OR päihte* OR huume* päihderiip* OR päihdeong* AND identit* OR minä* OR minus* OR itse* AND vertais* OR yhteisö* OR toipumi* OR kuntoutu* OR päihteettö* OR voimaantu*

Julkari: päihde* OR alkohol* OR päihte* OR huume* päihderiip* OR päihdeong* AND identit* OR minä* OR minus* OR itse* AND vertais* OR yhteisö* AND toipumi* OR kuntoutu* OR päihteettö* OR voimaantu*

Google Scholar: vertaisryhmä päihdeongelma OR huumeet OR huumeongelma OR alkoholiongelma OR päihderiippuvuus OR alkoholiriippuvuus OR päihteet OR alkoholi OR minus OR identiteetti -ammattikorkeakoulu -"pro gradu" -nuori

	Finna	Julkari	Google Scholar	Yhteensä
Tulokset yhteensä	31	952	381	1364
Otsikon perusteella valitut	7	7	2	16
Abstraktin perusteella valitut	2	2	2	6
Koko tekstin perusteella valitut	2	1	2	5

Taulukko 3 Tiedonhakupöytäkirja tutkimuskysymykselle 2

10 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyömme tutkimuksiksi valikoitui huolellisen tiedonhaun tuloksena kuusi vertaisryhmiä käsittelevää väitöskirjaa. Ulla Knuutin (2007) "Matkalla marginaalista valtavirtaan: Huumeiden käytön lopettaneiden elämäntapa ja toipuminen", tutkimuksessa ilmenee se, miten huumeista irtautuneet rakentavat arkeaan elämäntavan muutoksen jälkeen. Tutkimuksessa nousee esille huumeriippuvuudesta toipumiseen liittyviä selityksiä monista eri näkökulmista, joista meille tärkeimpinä nousi vertaisryhmän näkökulma. Elina Kotovirran, (2009) "Huumeriippuvuudesta toipuminen nimettömien narkomaanien toveriseurassa", tutkimuksessa selvitetään NA:n jäsenten taustoja, päihteiden käyttöhistoriaa, hoitohistoriaa ja NA:han kiinnittymiseen vaikuttaneita tekijöitä ja toisaalta tekijöitä, jotka ovat estäneet NA:n kiinnittymistä. Tutkimuksessa nousee esille vertaistuen merkitys sekä se, että virallista hoitojärjestelmää tarvitaan myös vertaistukitoiminnan rinnalle. Katja Kuusiston (2010), "Kolme reittiä alkoholismista toipumiseen: Tutkimus muutoksesta hoidon ja vertaistuen avulla sekä ilman professionaalista hoitoa", tutkimus käsittelee alkoholin käytön aloitusta, ongelmakäyttöä ja siitä toipumista kolmen eri toipumisreittein kautta. Toipuvat ovat yksilöitä ja tarvitsevat erilaisia reittejä raittiuden ylläpitämiseksi. Tuloksista nousi esille se, että toipumisreittein valinnassa olisi hyvä huomioida henkilön muutosvalmiutta, alkoholiongelman vaikeusastetta, pystyvyysodotuksia ja uskomuksia hoidon merkityksestä omalle toipumiselle.

Arja Ruisniemen (2006), “Minäkuvan muutos päihderiippuvuudessa toipumisessa” tutkimuksessa käsitellään päihderiippuvuudesta toipumista minäkuvan muutoksen kautta. Tutkimus käsittelee yhteisöllisyyden, vanhemmuuden ja minäkuvan muutoksen yhteyttä. Tuloksista ilmeni muun muassa, että yhteisössä voi harjoitella sosiaalista kanssakäymistä ja että yhteisö tukee sosiaalisen sekä persoonallisen identiteetin löytymisessä. Tiina Törmän (2011), “Juovasta äidistä raittiiksi äidiksi - alkoholismista toipumisen prosessi äitien kertomana” -tutkimuksessa tarkastellaan millainen on alkoholismista toipumisen muutosprosessi kahteen sukupolveen kuuluvan kahdeksan alkoholistiäidin kertomana. Tuloksissa ilmenee äitien kerronnan ja vertaistuen merkitys toipumisessa. Toipumista kuvataan vapauttavana ja voimaannuttavana prosessina. Merkityksellinen suhde riippuvuuteen kääntyykin merkitykselliseksi suhteeksi raitista elämää kohtaan. Anna-Liisa Hännikäinen-Uutelan (2004), “Uudelleen juurtuneet - yhteisökasvatus vaikeasti päihderiippuvaisten narkomaanien kuntoutuksessa”, tutkimuksessa käsitellään yhteisökasvatuksen vaikutuksia toipuvan sosiaalistumiseen, yhteiskunnan jäseneksi kasvamiseen ja uuden elämän oppimiseen. Keskeisin tekijä, joka auttaa päihderiippuvaista toipumaan yhteisössä, on vertaisryhmän tuki. Yhteisö mahdollistaa identiteetin, arvojen ja normien muutoksen.

Tuloksista nousi esille vertaisryhmien toipumista edistäviä ja haittaavia tekijöitä ja niiden vaikutusta toipuvan identiteettiin. Rajasimme tässä vaiheessa analyysimme toipumista edistäviin tekijöihin ja identiteetin rakentumisteemaan, koska tuloksista ei syntynyt riittävästi yhteneväisiä haittaavia tekijöitä, joista olisi voinut muodostaa eri tutkimustulosten synteessin. Käymme kuitenkin näitä löydöksiä läpi pohdinnassa, jossa nostamme myös vertaisryhmiin kohdistuvan kriittisenkin näkökulman esille. Seuraavaksi kuvailemme tuloksia eri teemojen kautta ja lopuksi vedämme yhteen keskeiset tuloksemme.

10.1 Ilmapiirin merkityksestä

Hännikäis-Uutelan tutkimuksessa korostuu hyvän ilmapiirin arvostus (Hännikäinen-Uutela 2004, 118, 161). Turvallinen ryhmä luo kokemuksen siitä, että ryhmään on tervetullut ja ihmisiin voi tukeutua (Törmä 2011, 188). Muutostyö voi alkaa ympäristössä, joka on turvallinen ja avoin. Jokaisella ryhmään osallistujalla on vastuunsa turvallisen ilmapiirin luomisessa. Vastavuoroisen luottamuksen rakentuminen kasvattaa ihmisiä toistensa yhteyteen ja riippuvuuden kehästä irtautumiseen. Välittävä vertaisryhmä voi olla ennenkokematonta sellaiseen tottumattomalle. (Ruisniemi 2006, 11-12, 166, 167, 158.)

Kuusiston (2010, 191) tutkimuksessa nousee esille, että ne ihmiset, jotka olivat kokeneet ensimmäiset vertaisryhmäkäyntinsä positiivisena, jatkoivat niissä käymistä todennäköisemmin. Toipuminen on todennäköisempää, kun ihminen kokee kuuluvansa ryhmään, joka edellyttää turvallisuutta ja muista välittämisen kokemusta (Kotovirta 2009,

118). Luottamuksellinen ilmapiiri luo puitteet sille, että omista asioista ja kokemuksista pystyy puhumaan ja ottamaan apua ja tukea vastaan (Ruisniemi 2006, 158). Luottamuksen rakentumisessa olisi myös tärkeää, että samat ihmiset pysyisivät mahdollisimman pitkään ympärillä (Ruisniemi 2006, 152; Kotovirta 2009, 118).

10.2 Hyväksytyksi tulemisesta ja samaistumisen tunteesta

Toipumisessa tärkeäksi tekijäksi nousee hyväksytyksi tulemisen tunne (Ruisniemi 2006, 151, 166; Knuuti 2007, 127; Hännikäinen-Uutela 2004, 171, 202). Ryhmissä käyville on tärkeää, että muut hyväksyvät, välittävät sekä antavat toisilleen tilaa ja aikaa (Ruisniemi 2006, 151). Kun toipuva huomaa omassa toiminnassaan virheitä ja tuntee silti kuuluvansa joukkoon, se luo tunteen siitä, että toisten kanssa voi olla oma itsensä. Jotkut kokevat tulevansa hyväksytyiksi ensimmäistä kertaa elämässään vertaisryhmissä toisten samankaltaisten toipuvien kanssa. (Hännikäinen-Uutela 2004, 171, 202.) Vertaisten kanssa voi kokea tulevansa hyväksytyksi ilman addiktin leimaa (Kotovirta 2009, 40).

Toisiin liittyminen ja turvallisuuden tunne tukevat toipumisprosessissa (Hännikäinen-Uutela 2004, 158; Kotovirta 2009, 118). Huumeita käyttävillä on saattanut unohtua se miltä tuntuu kuulua päihteettömien ihmisten muodostamaan ryhmään. Tunne siitä, että kuuluu samaan ryhmään, itseään ulkopuoliseksi tuntematta, luo yhteenkuuluvuuden tunteen. Ihmisten kanssa keskusteleminen tuo ihmisiä lähemmäksi toisiaan ja mahdollistaa tunteen siitä, että ympärillä on välittäviä, saman tavoitteen omaavia ihmisiä. (Hännikäinen-Uutela 2004, 161-162, 177.) Samaistumisen avaintekijöihin kuuluu tunne siitä, ettei kukaan ole neuvomassa toipuvaa ylhäältä alaspäin, vaan asioita käsitellään samantasoisesti. Tällöin avun vastaanottaminen voi näyttäytyä helpommin vastaan otettavalta ja omista virheistään pystyy puhumaan totuudenmukaisemmin, kun toisella on myös jotain omakohtaista jaettavaa (Törmä 2011, 186).

Samaistuminen muihin samassa tilanteessa tai pidemmällä siinä oleviin on merkittävää toipumisen kannalta (Knuuti 2007, 184-185; Hännikäinen-Uutela 2004, 203; Törmä 2011, 185). Toipumiseen vaikuttavia perusolotiluuksia ovat samaistumisen ja välittämisen tuntemukset sekä empatia ja sitoutuminen. Vertaisryhmissä näitä edistää toipuvien välinen vuorovaikutus. Tuntiessaan kuuluvansa yhteen toipuva samaistuu toisten puheeseen, käyttäytymiseen ja elämäntarinoihin, jotka osoittautuvat jollain tavalla merkityksellisinä ilmentäen omaa elämäntarinaa. (Hännikäinen-Uutela 2004, 202.) Ryhmiin samaistumisen myötä sitoutuminen sosiaalisiin suhteisiin helpottuu, mikä tukee avoimuuden ja luottamuksen syntymistä toipuvien välillä. Erityisesti pidemmällä olevien toipuvien kanssa halutaan tuntea samaistumista. Samaistuminen mahdollistaa muutostyötä; toipuva vertaa tällöin itseään toisiin, joilla on

myös samankaltaisia kokemuksia ja tavoitteita päihteistä irrottautumisyrytyksissä. (Hännikäinen-Uutela 2004, 169, 177, 196, 202-203.)

Todennäköisyys aktiivisemmille vertaisryhmäkäynneille piilee juuri tässä samaistumisen kokemuksessa. Ihminen saattaa kokea samaistumisen voimakkaan välittävänä tuntemuksena ”kuin olisi tullut kotiinsa”. Kokemusta saattaa vahvistaa, jos ryhmään osallistuu myös muita käyttöaikaisia ystäviä. Ihmiset samaistuvat toisissaan riippuvuudesta aiheutuneisiin haasteisiin, joita jokainen haluaa päästä yhdessä jakamaan. Ryhmään osallistuvalla voi tulla tunne siitä, että toiset puhuvat juuri niistä asioista, joita on joutunut yksin pohtimaan vuosia tai jopa vuosikymmeniä. Kokemus saattaa olla hyvin tunteikas, sillä oman ulkopuolisuuden tunteen kokeminen ei olekaan enää niin ainutlaatuinen, vaan muilla on samankaltaisia kokemuksia ja tuntemuksia kuin itsellä sekä sama tavoite pysyä päihteettömänä. (Kotovirta 2009, 52, 54-56; Ruisniemi 2006, 152.)

Samaistuminen muiden samassa tilanteessa olevien kanssa synnyttää kokemuksen siitä, ettei tunne enää olevansa yksin (Kotovirta 2009, 70; Törmä 2011, 193; Ruisniemi 2006, 167; Hännikäinen-Uutela 2004, 169). Vastavuoroisuus sekä sosiaalinen kanssakäyminen vertaisten kesken ovat keskeisiä yksinäisyyden tunteen lievittäjiä sekä muutoksen mahdollistajia (Ruisniemi 2006, 167). Vertaisten kanssa voi yhdessä etsiä haasteisiin ratkaisumalleja ja päihteetöntä itseään (Kotovirta 2009, 70; Ruisniemi 2006, 152.) Tunne siitä, ettei asioita tarvitse enää pohtia yksin voi olla hyvin vapauttavaa. Toipujan ei enää tarvitse yrittää juosta pakoon ahdistavia ajatuksiaan, vaan niitä voi oppia jakamaan muiden kanssa. (Hännikäinen-Uutela 2004, 162; Törmä 2011, 193.) Ryhmissä toipuva huomaa, että yksin ei pärjää eikä tarvitsekaan. Vertaisryhmä mahdollistaa näin uuden keinon selviytyä ja vapautua yksinäisyyden tunteesta (Kuusisto 2010, 235; Törmä 2011, 192; Hännikäinen-Uutela 2004, 171).

10.3 Vertaistuen merkityksestä

Vertaistuki, asioista puhuminen ja kuunteleminen koetaan hyvin merkityksellisinä toipumisprosessissa ja päihteettömyyden saavuttamisessa (Törmä 2011, 86, 184, 192; Hännikäinen-Uutela 2004, 184; Kuusisto 2010, 215, 193). Kuusiston (2010, 294) tutkimuksessa käy ilmi, että vertaistuki koetaan suurimpana vaikuttajana retkahdusten ennaltaehkäisemisessä ja estämisessä. Vertaistuki tarjoaa paikan peilata omia ajatuksiaan yhdessä muiden samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa. Vertaistuki tukee itsetuntemuksen muodostumisessa ja päihdeongelman tiedostamisessa. Sen tärkeys suhteessa ammatilliseen tukeen on siinä, että se tarjoaa mahdollisuuden hakea tukea ja vahvistusta raittiuden jatkumiselle lähes koska vain ja missä vain ilman byrokratian hidastamista.

(Kuusisto 2010, 215.) Oma voimattomuuden kokemus lieventyy, kun toisilta saa tukea (Kuusisto 2010, 203).

Sopeutuminen vertaisryhmiin saattaa olla aluksi vaikeaa. On vaikeaa oppia ottamaan apua ja tukea toisilta vastaan. Saadessaan toisilta apua, tulee myös itselle halu auttaa muita. Vaikka ryhmään meno ei tuntuisi miellyttävältä, niistä saadaan kuitenkin usein nopeasti tukea, kun päihteet tai keskeyttäminen tulevat mieleen. Sosiaaliset suhteet ovat myös oppimiskokemus, toisten auttaminen auttaa myös omaa itseä toipumisessa ja tuottaa iloa. Toisten tuella onnistuu helpommin. (Kotovirta 2009, 118; Hännikäinen-Uutela 2004, 162, 171, 195.) Muihin ihmisiin luottaminen toimii edellytyksenä sille, että kykenee ottamaan apua ja tukea vastaan (Ruisniemi 2006, 158).

Vertaisryhmät voivat toimia toipumista edesauttavana voimavarana sekä hyvänä tapana tukea toipuvien hyvinvointia, sillä vertaisryhmissä tuotetaan yhdessä tietoa tukien päihteistä toipumista sekä sosiaalista kontrollia ja luottamusta keskenään. (Knuuti 2007, 41).

Vertaisryhmissä käyminen on hyödyllistä, sillä toiset vertaiset antavat neuvoja erilaisissa tilanteissa. On helpompi huomata omat ongelmakohtansa ja hakea niihin apua ryhmätoverien toimiessa peilinä toipuvan muutokselle. (Kotovirta 2009, 161, 69; Hännikäinen-Uutela 2004, 158, 159.)

Muiden kanssa puhuminen auttaa toipumaan ja hillitsemään houkutuksia käyttäviä päihteitä (Kotovirta 2009, 119; Hännikäinen-Uutela 2004, 167). Muiden toipuvien kanssa puhuminen on huomattavasti luontevampaa kuin jos puhuisi asioista valtaväestölle, joilla ei ole samaa kosketuspintaa päihderiippuvuuteen. (Kotovirta 2009, 119; Knuuti 2007, 157.) Pelkkä ryhmissä läsnäoleminen ei takaa toipumista, vaan niissä täytyy myös jakaa omia kokemuksiaan. Tieto siitä, että ilman omien kokemusten jakamista muutos ei välttämättä onnistu, ohjaa ihmisiä peloistaan ja jännityksistään huolimatta kohtaamaan muiden reaktiot. Muiden kannustus ja esimerkiksi retkahduksen aiheuttamasta syyllisyydestä tai pelosta epäonnistua aiheutuneet häpeän tuntemukset lievittyvät, kun muut kannustavat jatkamaan eteenpäin. (Kotovirta 2009, 108, 119; Hännikäinen-Uutela 2004, 162.)

Samankaltaisten elämäntarinoiden kuuleminen ja jakaminen voi olla hyvin vapauttava ja voimaannuttava kokemus. Tarinoiden tuttuus ja niiden totuudellisuus herättävät muistoja pintaan omasta elämästä ja luovat turvallisen ympäristön jakaa omia satuttavia kokemuksiaan. Yhteiskunnassa ilmenevät moralistiset asenteet päihteitä käyttäviä kohtaan ja yksilön kokemat syyllisyyden ja häpeän tunteet mahdollistavat vertaisten kesken paikan niihin vaikuttamiseen. Parhaimmillaan vertaiset voivat pyrkiä lieventämään tätä leimaa yhteistoinnillisesti yhteiskunnallisen aseman parantamiseksi. (Törmä 2011, 186-187.)

Kokemusten jakamisesta muodostuu tärkeä tekijä raittiuden ylläpidossa (Törmä 2011, 163; Knuuti, 126; Ruisniemi 2006, 121). Kokemusten peilaaminen toisten kokemuksiin synnyttää uskoa ja vahvistusta oman muutoksen mahdollisuuteen (Ruisniemi 2006, 145). Vertaisten tuella on mahdollisuus antaa itselle anteeksi ja löytää muutosmotivaatio itsensä sisältä lähteistä syistä - halusta pelastaa itsensä. Kun ihminen tajuaa, että muutos lähtee itsestä, on toipuja silloin kestäväällä tiellä. (Törmä 2011, 163.) Riippuvaisen täytyy ymmärtää, että hän tarvitsee muita toipuakseen, jotta voi ottaa tukea vastaan (Knuuti 2007, 126). Toisten kuunteleminen ja dialoginen osallistuminen tukevat tavoitteiden sekä vaatimusten asettelun realistisuutta. Kun kuulee muilta, miten he ovat selviytyneet ja toimineet eri tilanteissa, saa oivalluksia omasta tilanteestaan ja miten siinä tulisi itse toimia välttämällä esimerkiksi muiden tekemät virheet. (Törmä 2011, 189-190, 192.) Vuorovaikutukseen antautuminen ja uskaltautuminen riippuvuudesta irrottautumiseksi toimii voimavarana elämänmuutoksessa (Ruisniemi 2006, 249).

Ryhmät mahdollistavat itsensä äärelle pysähtymisen ja kysymään, mitä *minulle* kuuluu. (Ruisniemi 2006, 231.) Ihmisiä opitaan käyttämään toipumisen tukena. Aluksi puhuminen itsestä voi tuntua vieraalta ja oudolta, mutta kun muut välittävät tunteen, että olet tärkeä ja sinun elämälläsi on väliä, tuen merkitys avautuu. (Törmä 2011, 184-185.) Ryhmäläisten kesken oivalletaan, ettei itseään pysty piilottamaan vaan täytyy uskaltautua olemaan rehellinen itselle sekä muille. (Törmä 2011, 186) Toisilta ei pystytä asioita salailemaan, koska toiset huomaavat heti jos jokin asia on pielessä (Ruisniemi 2006, 151).

Vertaisryhmissä puhuminen ja asioiden jakaminen voivat synnyttää tunteen siitä, että jos tuo toinenkin on selvinnyt, niin miksi en minäkin selviäisi. Toisten toipuvien tukea pidetään tärkeänä sekä sitä, että näkee toisen toipuvan uskovan omaan toipumiseen. Muiden esimerkki antaa uskoa siihen, että muutos ja toipuminen ovat mahdollista. Vertaiset voivat kertoa toisilleen omasta toipumisestaan samalla oppien toisiltaan. Vanhempi ryhmän jäsen toimii usein esimerkkinä nuoremmalle, kun nuorempi näkee, että vanhempi jäsen on onnistunut toipumisessaan. Vanhemmalta jäseneltä voi myös saada motivoivaa tukea ja kannustusta. Vanhempi jäsen voi toisaalta kokea oppivansa uutta ohjatessaan ja seuratessaan uutta jäsentä. Myös se, että näkee sellaisen ihmisen toipuneen, joka on käyttänyt päihteitä pidempään kuin itse, antaa uskoa omaan toipumiseen. (Kotovirta 2009, 2009, 51-52, 55, 65, 79, 161; Törmä 2011, 189-190; Ruisniemi 2006, 158; Hännikäinen-Uutela 2004, 184.)

Toisten tarjoama tuki helpottaa oloa ja mieltä vaivaavia asioita, kun elämässä on kriisitilanne (Hännikäinen-Uutela 2004, 169, 177). Vertaisryhmät houkuttelevat tällöin helpolla saatavuudellaan ja vuorovaikutuksen tarjoamalla tuella (Kuusisto 2010, 215; Hännikäinen-Uutela 2004, 202; Ruisniemi 2006, 158). Toisten antama apu, henkinen tuki, läsnäolo ja kuunteleminen auttavat haastavissa tilanteissa. (Hännikäinen-Uutela 2004, 162.) Kun kuulee

muillakin olevan ahdistustiloja, ongelmanratkaisutilanteita ja sosiaalisia paineita, se auttaa suhteuttamaan omaa tilannettaan ja vähentävät tunnetta siitä, että olisi jotenkin erilainen. Jakaessa näitä kokemuksia toipuja usein huomaa, että on kuvitellut olevansa ainoa, jolla on näitä tiloja. (Ruisniemi 2006, 168.) Ahdistus helpottuu peilattaessa sitä muiden tuntemuksiin, ja nöyryyttä tulee sen suhteen, että oppii käyttämään ryhmää hyödykseen ja pyytämään apua (Hännikäinen-Uutela 2004, 167, 183). Myös tunne, että joku on tukena, vaikka ryhmä ei olisikaan fyysisesti lähellä, on merkittävää. Toipuvalla on tärkeää, että tietää avun olevan saatavilla kun sitä tarvitsee. Näin toisilta saa voimaa ilman että he olisivat paikalla. (Törmä 2011, 166.)

Usko siihen, että itsellä on jotain annettavaa muille toipuville auttaa sitoutumaan ryhmäkäynteihin ja uskomaan vertaistuen voimaan. Jos joskus tuntuu, ettei ryhmiin jaksaisi osallistua, motivoivaksi tekijäksi saattaa nousta ajatus siitä, että muut tarvitsevat minun ääntäni pysyäkseni kuivilla. (Kotovirta 2009, 136.) Kun toipuva pääsee myös auttamaan toisia dialogisessa vuorovaikutuksessa, tulee siitä onnistumisen tunteita. (Hännikäinen-Uutela 2004, 162.)

Vertaisryhmä näyttää toimivan hyvänä muistutuksena siitä millaista entinen elämä oli ja miksi siihen ei kannata palata. On helpompaa pysyä päihteettömänä, kun muistelee yhdessä muiden kanssa käyttöaikaa negatiivisessa valossa. Jos muutokseen johtaneet asiat unohtuvat, on suurempi riski palata entiseen elämään. Toiset toipujat toimivat myös muistutuksena siitä, että nykyinen elämä kaikkine vaikeuksineen on parempaa kuin entinen. Ryhmissä säännöllisesti käyminen vaikuttaa myös siihen, että entinen elämä pysyy tuoreessa muistissa, kun päihteiden käyttöaikaa on kokoajan aktiivisesti työstettävä mielessä. (Kuusisto 2010, 161, 213, 227, 236, 245-246; Kotovirta 2009, 168, 137.) Muistelu muiden kanssa ajoista ennen päihteiden käytön aloittamista on tärkeää ja helpottaa oloa. Tällöin raittiuteen liittyvät ajatukset selkiytyvät ja ote siihen tiukkenee. (Hännikäinen-Uutela 2004, 166.)

Avoimessa keskustelussa hälventyvät ajatukset siitä, onko tarpeeksi riittävä omana itsenään muiden silmissä (Hännikäinen-Uutela 2004, 177). Kun jokainen kokee tullessa kuulluksi, toipuvien välinen kunnioitus ja kokemuksellinen oppiminen toteutuvat (Törmä 2011, 204-205). Toipuva saa muilta vahvistusta omille ajatuksilleen ja puheilleen sekä uutta perspektiiviä riippuvuuden luonteeseen. Muiden kautta oppiminen tapahtuu vuorovaikutuksessa. Vertaisten kesken mahdollistuu ajattelun muutos, asioita aletaan tulkita uusista näkökulmista. Elämäkatsomus alkaa hahmottua uudelleen ja muiden kanssa puhuminen lisääntyy ihmisen oppiessa erittelemään omia ajatuksiaan ja suhtautumistaan elämään ja muihin. (Ruisniemi 2006, 128, 163.)

Vertaistuki koetaan mahdollisuutena uudenlaisen elämän rakentamiselle (Kuusisto 2010, 218). Toipuvalla herää elämänhalu itsensä voittamisen ja oman vastuun ymmärtämisen ohella (Kotovirta 2009, 160). Elämänuskon ja luottamuksen syttyminen luo uskoa raitistumiseen ja parempaan tulevaisuuteen (Kuusisto 2010, 193). Elämänhalun myötä elämä ei vaikuta enää toivottomalta (Ruisniemi 2006, 125). Usko omiin mahdollisuuksiin vahvistuu. Tässä vaiheessa oman toiminnan ja virheiden arvioiminen on rehellistä, ja oivallus siitä, että toipuminen on loppujen lopuksi vain itsestä kiinni, herättää toipuvan ajattelemaan itsensä hoitamisen tärkeyttä myös jatkossakin (Hännikäinen-Uutela 2004, 175).

10.4 Palautteen antamisen ja vastaanottamisen tärkeydestä

Muiden toipuvien antama palaute koetaan tärkeänä ja arvostettavana. Palautteen vaikutus ja merkitys näyttäisi olevan suurimmillaan toipumisen alkuvaiheessa, kun henkilö etsii uutta tapaa olla ja elää. (Ruisniemi 2006, 154, 157.) Palautteen antaminen ja saaminen koetaan auttavan jäseniä muutoksessa kohti päihitteettömyyttä. Tilanteen pysäytys ja toiminnan tiukkuus koetaan huolenpitoa toisesta. Tämä auttaa pysymään toipumisessa oikealla polulla sekä opettaa tarkastelemaan omaa ja muiden toimintaa. Palautteen avulla on helpompi havaita omassa toiminnassaan, asenteissaan ja ajattelussaan puolia, joita pitäisi muuttaa. (Ruisniemi 2006, 5, 139, 153, 155, 158; Kotovirta 2009, 118 ; Hännikäinen-Uutela 2004, 158, 198, 201.) Ihmisen verratessa itseään muihin ja saadessaan palautetta, muodostaa hän käsitystä itsestään. Palaute vahvistaa persoonan, asenteiden ja arvojen muutosta ja herättää tiedostamatta kehittyviä puolia toipumisprosessissa. (Hännikäinen-Uutela 2004, 201, 203.)

Välillä näyttäisi siltä, että positiivista palautetta on negatiivista vaikeampi vastaanottaa, sillä se saatetaan kokea tottumattomalle nolostuttavana, vaikkakin se lämmittää mieltä ja saa yrittämään entistä enemmän. (Ruisniemi 2006, 172 ; Hännikäinen-Uutela 2004, 166.) Positiivista palautetta kaivataan, kun itsetunto on usein toipumisen alussa vielä heikko ja kaipaa vahvistumista (Hännikäinen-Uutela 2004, 161). Joskus palautetta annetaan hieman liian suoraan ja tällöin se saattaa loukata palautteen saajaa. (Ruisniemi 2006, 153.) Negatiivista palautetta saadessaan henkilö saattaa tuntea pettymystä, epäonnistumista ja syyllisyyden tunteita. Toisaalta kun henkilö korjaa käyttäytymistään palautteen mukaan, hän saa siitä positiivista palautetta, jolloin itseluottamus lisääntyy. (Hännikäinen-Uutela 2004, 162, 165, 166, 199.)

10.5 Tunnetaitojen kehittymisestä

Vertaisryhmät toimivat yhdenlaisina ilmaisun kanavina. Ne ovat paikka, jossa opetellaan ilmaisemaan itseään ja ajatuksiaan, ja joissa tunteista opitaan puhumaan avoimesti. Tunne-

elämän heräämistä edistäviä asioita opitaan ryhmissä. Vuorovaikutuksessa avoimuuden ja omavoimaisuuden tunteen edessä nöyrytyksen oppiminen helpottaa usein oloa. (Knuuti 2007, 113, 127; Hännikäinen-Uutela 2004, 161, 170.) Vertaisryhmän jäseniä opitaan ymmärtämään ja hyväksymään sekä tuntemaan muita ihmisiä kohtaan empatiaa, myötätuntoa ja sitoutumista. Oma olo usein paranee muiden kanssa keskustelemalla ja peilaamalla omaa olotilaa ja toipumista toisten tilanteeseen. Toipuminen ja sen myötä muodostetut uudet sosiaaliset suhteet vaikuttavat käyttäytymisen muutokseen, joka auttaa toipumisessa etenemiseen, persoonan muutokseen ja vahvempaan itseluottamukseen. (Hännikäinen-Uutela 2004, 171, 196, 197.)

Vertaisryhmissä opitaan tunnetaitoja. Ruisniemen (2006, 121) tutkimuksessa haastateltavat kertovat oppineensa itsehillinnästäan tekemällä tietoisia päätöksiä olemaan ärsyyntymättä muista ihmisistä. Aikaisemmin ilmenevästä asioiden periaatteellisesta vastustuksesta opitaan luopumaan. Vertaisryhmissä opitaan myös vastavuoroisuuteen, mikä vähentää muiden miellyttämisen tarvetta. Kotovirran (2009, 161) tutkimuksessa tulee ilmi, että vertaisryhmä tukee toipuvien tunne-elämän tasapainottumista sekä rehellisyyden arvostamista. Kun ihminen oppii hallitsemaan omaa elämäänsä ja tunteitaan, niin hän kykenee puhumaan myös heikkouksistaan. Ryhmässä käyminen on kuin valmennusta tavallisen elämän ja maailman tapoihin. Toisten esimerkeistä ja kokemuksista saa tukea myös omalle muutoshalukkuudelle.

Vertaisryhmissä joutuu mahdollisesti ensimmäisen kerran elämässä kohtaamaan aidot tunteensa. Toipuva joutuu käsittelemään omia tunteitaan ja tekojaan, kuten syyllisyyttään aikaisemmasta elämästään, opettelemaan hyväksymään omat virheensä sekä vähitellen yksilöimään ja tunnistamaan omia tunteitaan. Vertaisryhmissä opitaan myös myötäelämisen taitoa ja iloitsemaan toisten edistymisestä. Vastuullisuutta ja myötätuntoa muiden toipumista kohtaan saattaa myös ilmetä niin, että ollaan huolissaan toisten tunteista. Vertaisryhmä on tukena toipujan kohdatessa päihteettömän elämän kiusauksia sekä opetellessaan käsittelemään vastoinkäymisiä rakentavasti. (Hännikäinen-Uutela 2004, 159, 164, 171, 175.)

Törmän (2011, 190-191) tutkimuksessa puhutaan siitä, kuinka toipumisprosessin alkuvaiheessa on vielä vaikeaa olla rehellinen tai ymmärtää syitä erilaisille tunnetiloilleen, kuten masennukselle. Ryhmässä saatu palaute on saattanut aiheuttaa negatiivisia tunnetiloja, mutta se on kuitenkin vienyt toipumisessa eteenpäin. Toipumisen edetessä on alettu kestää myös epä mukavuutta ja negatiivisia tunteita sitä mukaa, kun ymmärrys asioita kohtaan on lisääntynyt ja on saatu peilauspintaa tunteilleen.

10.6 Sosiaalisten taitojen kehittymisestä

Vertaisryhmät toimivat toipuville sosiaalisena pelikenttänä, jossa voi harjoitella sosiaalisia taitoja. Sosiaalisen kanssakäymisen myötä oppii erilaisia taitoja sekä kiinnittyy paremmin vertaisyhteisöön. (Knuuti 2007, 127; Ruisniemi 2006, 5; Hännikäinen-Uutela 2004, 165.) Sosiaalisten taitojen oppimisessa ihmisen tavat, asenteet ja arvot alkavat muuttumaan. Ryhmien avulla ihmisten kanssa opitaan tulemaan paremmin toimeen ja käyttäytymään sosiaalisten normien mukaisesti eli yleisesti hyväksyttävällä tavalla. Tämä mahdollistaa myös vertaisryhmien ulkopuoliseen elämään sosiaalistumisen, kun huomaa pärjäävänsä päihteettömänä vertaisryhmissä, niin miksei myös muuallakin. Ja kun näkee, että muutkin päihderiippuvaistaustaiset ovat saaneet itselleen luotua tasapainoisen ja hyvän elämän, herää ajatus, siitä miksen minäkin saisi. (Knuuti 2007, 127; Hännikäinen-Uutela 2004, 197; Kotovirta 2009, 161.) Tässä kaikessa on kyse tietynlaisesta kypsymisestä. Toipuva oppii näkemään vastuunsa elämästään ja toiminnastaan sekä oppii säätämään omaa toimintaansa ja käyttäytymistään (Hännikäinen-Uutela 2004, 197).

Vertaisryhmissä toipuva oppii luottamaan ihmisiin ja arvostamaan heitä, kun muutos omassa suhtautumisessa vertaisia kohtaan tapahtuu hiljalleen. Toisiin suhtautumisessa suvaitsevaisuus ja joustavuus lisääntyvät ja luottamus ihmisiin ylipäänsä kasvaa ryhmäkäyntien kasvun myötä. (Ruisniemi 2006, 121, 149.) Sosiaalisten tilanteiden pelon lieventyminen ja sosiaalisten taitojen kehittymisen myötä ihminen kokee itsensä vahvistumista, jonka seurauksena muut nähdään voimavarana, eikä enää uhkana omassa elämässään. Myöskin miellyttämisen tarve vähentyy vertaisryhmissä käydessä, ja vastavuoroisuus sosiaalisissa suhteissa saa uudenlaista merkitystään. (Ruisniemi 2006, 121-122, 149-150.)

Vertaisryhmissä mahdollistuu paikka opetella tulemaan ihmisten kanssa paremmin toimeen (Kotovirta 2009, 161; Ruisniemi 2006, 121). Ymmärrys siitä, että ihmisuhteissa joutuu myös kohtaamaan haasteita ja ongelmia, mutta niistä pystyy selviytymään, kasvattaa sosiaalisia taitoja ja tunnetta siitä, että vastoinkäymisistä selviää puhumalla. (Hännikäinen-Uutela 2004, 163-164.) Toipuva oppii hillitsemään omia ärtyntymisen tunteitaan muita kohtaan, ja oppii tekemään tietoisia päätöksiä, miten niissä haluaisi toimia. Myös näkökulmien vaihtamisen myötä toipuva oppii näkemään muiden tilanteita monisävyisemmin, mikä auttaa vaihtuvissa sosiaalisissa tilanteissa pärjäämistä. (Ruisniemi 2006, 121.) Empaattisuus, myötätuntoisuus sekä hyväksymisen ja ymmärryksen osoittaminen muille kertoo toipuvan muutoksesta, jolloin on astuttu omien ajatusten ympäriltä huomaamaan ja huomioimaan muiden tarpeita ja tunteita. Muutoksen myötä ne voivat tarttua myös muihin vertaisiin, mikä näin mahdollistaa kollektiivisen antamisen ja saamisen ketjun. (Hännikäinen-Uutela 2004, 197.)

Vastavuoroinen ja tasavertainen vuorovaikutus sekä sosiaalinen kanssakäyminen näyttäytyy merkityksellisenä toipumisen kannalta. Kun toipuva kokee, että hän osaa elää ja tulla toimeen muiden kanssa ilman miellyttämisen tai manipuloimisen tarvetta, hän oppii myös hyväksymään itseään paremmin välittämättä liikaa muiden mielipiteistä (Kotovirta 2009, 160). Ymmärrys siitä, ettei ihmissuhteiden tarvitse perustua hyödyn tavoitteluun, vaan toisille voi tehdä hyvää ilman mitään taka-ajatuksia, parantaa sosiaalisten suhteiden luontia (Ruisniemi 2006, 140-141). Näin toipuva alkaa näkemään itsensä uudenlaisin silmin sosiaalisissa tilanteissa ja hyväksymään omia inhimillisiä puoliaan (Ruisniemi 2006, 145).

Kun toipuva tuntee olonsa turvalliseksi, hän sisäistää paremmin ne toimintatavat, jotka ylläpitävät ihmisen psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Sosiaalisten taitojen kehittyessä toipuvan halukkuus paljastaa itsensä muille kasvaa, mikä taas synnyttää tilanteen, jossa hän pystyy kokemaan itsensä ymmärretyksi ja hyväksytyksi. Positiiviset kokemukset sosiaalisissa suhteissa tukevat käyttäytymisen muutoksessa ja toipumisessa. Toipuva saa näin itseluottamusta muutoksen mahdollisuuteen. (Hännikäinen-Uutela 2004, 197.)

10.7 Sosiaalisten suhteiden luomisesta ja niiden tärkeydestä

Vertaisryhmä muodostuu erityisen tärkeäksi siinä vaiheessa, kun uusien sosiaalisten suhteiden muodostamista opetellaan. Vertaisryhmässä mahdollistuu uusien korjaavien ihmissuhteiden muodostuminen. Hyväksytyksi tuleminen, rakkaus ja arvostus, mutta myös suora ja rehellinen palaute auttavat oppimaan sosiaalisia taitoja ja rakentamaan luottamusta muihin ihmisiin. (Hännikäinen-Uutela 2004, 201; Ruisniemi 2006, 161; Knuuti 2007, 127.) Vertaisryhmässä olemisen nähdään sosiaalisuuden ja aktiivisuuden lisääjänä (Ruisniemi 2006, 173).

Sosiaalisten suhteiden ja sosialisointin nähdään olevan merkittävä tekijä huumeiden käytön lopettamisessa ja kuntoutukseen hakeutumisessa. Vuorovaikutus vertaisryhmän kanssa sekä vertaisryhmän keskinäiset suhteet edesauttavat yhteiskuntaan sosiaalistumisessa ja uuden elämäntavan oppimisessa. (Hännikäinen-Uutela 2004, 207.) Sosiaalistuminen auttaa toipuvaa käyttämään muita hyväkseen kriisi- ja stressitilanteissa, jotka ilman muiden tukea saattaisivat johtaa retkahtamiseen (Hännikäinen-Uutela 2004, 201). Toipuvat saavat kovasti tukea toisilta toipuvilta. Ilman vertaisryhmissä käymistä toisiin toipuviin tutustuminen olisi vaikeampaa ja kontaktit muihin ihmisiin jäisivät vähäisemmiksi. (Kotovirta 2009, 139.)

Vertaisryhmät muodostuvat usein myös tärkeäksi päihdeettömien sosiaalisten suhteiden muodostajaksi. Vertaisryhmissä muodostuneet suhteet voivat auttaa täyttämään päihdemaailman jättämistä aiheutunutta tyhjiötä elämässä ja toimia sosiaalisen pääoman rakentajana. Vertaisryhmissä luodut sosiaaliset suhteet voivat auttaa korvaamaan edelliseen elämään mahdollisesti jääneitä ihmissuhteita. Se voi toipumisen vaiheessa toimia

pääasiallisena sosiaalisena verkostona, kun kaikilla on yhteinen tavoite, eikä kukaan joudu selittelemään omaa raittiuttaan. Uudet päihteettömät ihmissuhteet voidaan nähdä jopa toipumisen perustana. (Kotovirta 2009, 113, 169; Kuusisto 2010, 246, Knuuti 2007, 127.)

Vertaisryhmissä syntyneet suhteet nähdään aitoina ja todellisina ystävyysuhteina, joissa toisistaan välitetään (Knuuti 2007, 123). Onnistuminen koetaan olevan vaikeampaa ilman ihmissuhteita. Halu selviytyä, hakeutua harrastuksiin ja löytää luotettavia ihmissuhteita on suuri. Heikkojen hetkien kohdatessa, on tärkeää, että voi ottaa yhteyttä ystävään. (Kuusisto 2010, 237) Vertaisryhmien kautta voi tutustua ihmisiin ympäri Suomen, vaikka ystävyys ei olisi kestänyt edes kauan, niin yhteinen tavoite yhdistää (Kotovirta 2009, 117).

Läheisten sosiaalisten suhteiden syntyminen antaa tilaa erilaisuudelle ja lisää turvallisuuden tunnetta. Tunnesuhteet koettiin tärkeäksi elementiksi toipumisessa. (Ruisniemi 2006, 173.) Läheisten suhteiden muodostumisen myötä jotkut saattavat löytää puolison vertaisryhmistä. Toinen toipuva puolisona koetaan useimmiten hyvänä asiana, sillä toinen toipuva ymmärtää esimerkiksi miksi ryhmissä pitää käydä. Parisuhde toisen toipuvan kanssa voidaan myös kokea riskinä silloin, kun elämäntilanne on molemmilla vasta rakentumassa. (Kotovirta 2009, 116; Knuuti 2007, 117, 118.)

10.8 Vuorovaikutuksessa rakentuvasta identiteetistä

Päihteisistä toipuvan käsitys itsestään pohjautuu menneessä tapahtuviin asioihin ja kokemuksiin, eikä sitä ole helppo muuttaa yhtäkkiä. Päihdeongelmaisen identiteetin muuttuminen vie aikaa ja tarvitsee uusia kokemuksia ja elämyksiä vastapainoksi päihneiden värittämälle elämälle. (Ruisniemi 2006, 113.) Vertaisryhmä tarjoaa paikan, jossa voi muiden vertaisten kanssa rakentaa uutta sosiaalista sekä persoonallista identiteettiään kohti päihteetöntä. Tämä tapahtuu vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Toipuvan sisäinen ja ulkoinen todellisuus saavat kohtaamispaikan, minkä seurauksena hän kokee vahvistuvansa; hänen toimintakykynsä herää yhteiskunnallisesti merkittävällä tavalla. (Hännikäinen-Uutela 2004, 198-199, 202, 206; Ruisniemi 2006, 5, 121, 167; Knuuti 2007, 41.)

Vertaisryhmä toimii paikkana, jossa voidaan harjoitella sosiaalista kanssakäymistä ja pyrkiä löytämään persoonallinen ja sosiaalinen identiteetti. Ryhmän yhteinen tavoite vaikuttaa voimakkaasti identiteetin muutostyössä. Ryhmäjäsennyteen identifioidutaan eli samaistutaan rakentaen yhdessä päihteisistä toipuvan identiteettiä. (Knuuti 2007, 41, 127, 185.) Ryhmiin samaistumisella on tärkeä paikkansa persoonan muutoksen alkutekijöissä. Muutos tapahtuu verratessa itseään muihin, joilla on samankaltaisia kokemuksia ja tavoitteita. Sosiaalisten normien ja -taitojen ohella kehittyy tapa luokitella itseään tavalla, joka vahvistaa toipuvan itsetuntoa. Luokitellessaan itsensä ryhmän jäseneksi vahvistaa hän samalla päihteetöntä

identiteettiään. Hännikäis-Uutelan (2004) mukaan toipuvan omaksuessa ryhmän normit ja ihanteet haluaa hän noudattaa niitä myös yleisesti yhteiskunnan jäsenenä. Muutos vaatii kuitenkin sitoutumista eri rooleihin sekä vastuunottamista itsestään. (Hännikäinen-Uutela 2004, 201, 203, 207.)

Identiteetin muutoksen lähtökohtana on vertaisryhmään luottamuksen kautta syntyvä ajatus siitä, että pystyy itse vaikuttamaan omaan elämäänsä. Kun ihminen saa erilaisia rooleja ja palautetta vertaisilta se tukee uudenlaisten tapojen oppimisessa - uusien arvojen ja ajattelutapojen sekä toipumisprosessin sisäistämässä. Uudenlainen elämäntyyli sekä identiteetin muutos vaatii laajaa käyttäytymisen ja asenteiden muutoksen sisäistämistä. (Hännikäinen-Uutela 2004, 198-199, 203.) Identiteetin muutoksessa keskeisenä tekijänä toimii muuttunut käsitys itsestä (Hännikäinen-Uutela 2004, 200).

Vertaisryhmissä identiteetin muutosprosessi muodostuu eri vaiheista. Ensin vanha identiteetti hylätään, jonka jälkeen uutta aletaan rakentamaan ja kehittämään. Tässä vaiheessa toipuva alkaa tunnistamaan negatiivissävytteiset käsitykset itsestään samalla hyväksyen aidot tunteensa ja ajatuksensa. Muiden hyväksyessä myös tämän entisen käsityksen itsestään vahvistuu tunne muutoksesta entisestään. Seuraavassa vaiheessa toipuva hyväksyy ja tunnistaa positiivisen käsityksen itsestään. Näiden puolien löytäminen tapahtuu elämysten ja eri roolien kautta toimiessa. (Hännikäinen-Uutela 2004, 200.) Muutos omaan itseensä tutustumisessa ja hyväksymisessä on mahdollista muiden vertaisten kanssa jakaen elämäntarinoita keskenään (Törmä 2011, 199).

Motivaatio itsensä muuttamista kohtaan näkyy innokkaassa yrittämisessä, mitä vertaiset arvostavat toisissaan. Tämä näkyy vertaisten haluna tukea ja kannustaa toipuvaa hänen asenteidensa ja käyttäytymisensä muutoksessa. Kun toipuva näkee muiden ja oman kehityksen, kannustaa se jatkamaan työskentelyään sen eteen. (Hännikäinen-Uutela 2004, 198-199, 203.) Vertaisryhmä vaatii yksilöä muuttamaan käyttäytymistään, jos se on häiriintynyt tai sosiaalisesti poikkeavaa. Vertaisryhmä vahvistaa yksilön uskoa itseensä ja siihen, että päihleistä luopuminen ja toipuminen on kannattavaa. (Hännikäinen-Uutela 2004, 196, 197.)

Vertaisryhmä muoaa vähitellen yksilön asenteita, käyttäytymistapoja, arvoja ja normeja. Persoonan muutoksen mahdollistumiseksi on äärimmäisen tärkeää saada palautetta muilta ryhmän jäseniltä. Vertaisryhmä kohottaa henkilön tietoisuutta omasta muutosprosessistaan palautteenannon myötä. (Hännikäinen-Uutela 2004, 197, 202, 203.) Vertaisryhmissä saa myös esimerkkejä aivan tavallisista arvoista, kuten perhearvoista, matkustelusta, työnteosta, ja siitä miten oppisi elämään tässä ja nyt (Kotovirta 2009, 161). Arvomaailman muutos vaikuttaa sosiaalisen identiteetin uudelleen rakentumiseen ja yksilö oppii ottamaan vastuuta

toiminnastaan, olemaan rehellisempi ja säätelämään käyttäytymistään (Ruisniemi 2006, 125,126; Hännikäinen-Uutela 2004, 197).

Päihderiippuvaisen identiteetti ei välttämättä näyttäyty kaikille vain negatiivisena asiana. Alkuvaiheessa se voi olla kahlitseva, mutta toipumisen edetessä siitä tulee usein voimavara. Päihteiden käytöllä on ollut kuitenkin iso rooli toipuvan elämässä, jota ei voi olla huomioimatta toipumisprosessissa. Toipumisen jatkuessa käsitys itsestä muuttuu siten, että toipuva alkaa ajattelemaan itseään aivan tavallisena ihmisenä, jolla on ollut menneisyydessään vääränlainen suhde päihteiden käyttöön. Tämä erilaisuus käännetään usein myös vahvuudeksi vertaisten kesken. (Kotovirta 2009, 173-174.)

Uudenlaisen identiteetin rakentumiseen ja päihteiden käytön ongelmallisuuden huomaamiseen tarvitaan kärsivällisyyttä ja useita ryhmäkäyntejä (Ruisniemi 2006, 129; Kotovirta 2009, 69). Toipuminen ja myönteiset kokemukset ihmissuhteissa rohkaisevat muuttamaan omaa käytöstään, mikä johtaa itseluottamuksen vahvistumiseen sekä identiteetin muutokseen. Toisenlaisten tavoitteiden asettamisen myötä käsitys itsestä ja arvomaailmasta muuttuvat. Vertaisryhmä tukee optimistisessä tulevaisuusajattelussa ja suhtautumisessa elämän riskeihin, jotka ovat uusia mahdollisuuksia ja haasteita. (Hännikäinen-Uutela 2004, 197.)

Kotovirran (2009, 16) mukaan muutos näyttäytyy siinä, miten toipuva kuvailee itseään muille. Alkuvaiheessa kuvailut saattavat pyöriä addiktille ominaisten aiheiden ympärillä, mutta muutoksen edetessä siihen tulee muuttuneen identiteetin sävyjä ja uusia puolia, jotka ovat olleet tärkeitä päihteettömän elämän aikana. (Kotovirta 2009, 16.) Sitoutuminen vertaisryhmien ulkopuoliseen maailmaan ja käsitykset itsestä muuttuvat. Negatiivisten mielikuvien ja oikeiden tunteiden tunnistamisen sekä itsekontrollin muutosten myötä ulkopuolinen maailma näyttäytyy erilaisena kuin ennen. (Hännikäinen-Uutela 2004, 195.)

Toisten kokemusten kuuntelemisella ja dialogiin osallistumisella on ollut merkittävä paikka toipuvalla hänen muodostaessaan selkeämpää kuvaa itsestään ja itselle asetettujen tavoitteiden ja vaatimusten lempyydessä. Toipuvalla avautuu uusi ajattelutapa, millaisena hän näkee itsensä. Ennen tätä hän on saattanut vaatia itseltään kohtuuttomia ilman tuntemusta siitä, mitä oikeasti haluaa tai pystyy saavuttamaan ja olemaan. Identiteetin vahvistuessa tulee käsitys siitä, kuka minä oikeasti olen ja minkälaiset asiat itselle sopivat. Vertaisryhmät osoittavat sen, ettei kaikkea tarvitse edes itse osata, vaan on myös toisia, joihin tukeutua. (Törmä 2011, 189-190.)

Kun toipuva havahtuu siihen, että on käyttäytynyt vahingoittavasti niin itseä kuin muita kohtaan, hän oppii ottamaan vastuuta omasta elämästään ilman tarvetta etsiä syyllistä

ulkopuolelta (Hännikäinen-Uutela 2004, 197). Toipuessa itseluottamus oman toiminnan vaikutuksista omaan elämään lisääntyy ja usko muutokseen vahvistuu. Muutoksen edetessä uskallus pelkoja kohti menemisestä sekä itsearvostus ja -luottamus kasvavat. Itsevarmuuden myötä toipuva on tullut avoimemmaksi, vapautuneemmaksi ja syrjään vetäytyminen on jäänyt sivuun, kun muut ihmiset eivät enää pelota. Toipumisessa alemmuudentunne ja ujuus lievittyvät ja toipuva huomaa olevansa samanarvoinen muiden kanssa. Itseensä luottamisen myötä hän alkaa kokemaan myös muiden arvostuksen itseään kohtaan. (Ruisniemi 2006, 125-127, 131, 133, 135.)

10.9 Yhteenvedo keskeisistä tuloksista

Kirjallisuuskatsauksen tuloksista nousi esille päihteistä toipumista edistäviä tekijöitä. Kuvailussa nousi esille hyvin merkittävänä tuloksina toipuvien keskinäisen vertaistuen merkitys päihteettömyyteen pyrkiessä sekä ilmapiirin rooli vertaistuen mahdollistumiseksi, sosiaalisten taitojen ja suhteiden merkitys sekä identiteetin muutosprosessi. Yhteenvedo on tehty ilman lähdemerkintöjä tekstin lukemisen helpottamiseksi.

Tuloksista käy ilmi, että vertaisryhmän ilmapiirin merkitys on hyvin tärkeässä roolissa päihteistä toipumisessa. Hyvässä ilmapiirissä ihminen voi tuntea olonsa turvalliseksi, luottamukselliseksi ja hyväksytyksi, mikä auttaa sitoutumisessa ja osallistumisessa ryhmän toimintaan. Hyväksytyksi tulemisen kokemus myös poistaa addiktiin leimaa, kun ihminen tulee nähdyksi omana itsenään. Yhteenkuuluvuuden tunne vahvistuu näiden myötä, mikä puolestaan vahvistaa myös muiden vertaisryhmien tarjoamien toipumista hyödyttävien tekijöiden mahdollistumista.

Vertaistuki korostui tuloksissa merkittävimpana tekijänä päihteettömyyden saavuttamisessa. Vertaiset tarjoavat toisilleen apua, tukea, läsnäoloa ja vastavuoroista keskustelua. Vastavuoroisuus yhdistää ihmisiä lähemmäksi toisiaan luoden välittävän hengen vertaisten kesken. Toipuvan samaistuu muihin myös yksinäisyyden kokemukset lieventyvät, mikä tukee sitoutumista ryhmiin synnyttäen vertaisten kesken avoimuutta ja luottamusta. Vertaistuki herättää ihmisen tiedostamaan päihderiippuvuuden luonnetta ja ohjaa ihmistä ajatukseen siitä, että muutos lähtee itsestä.

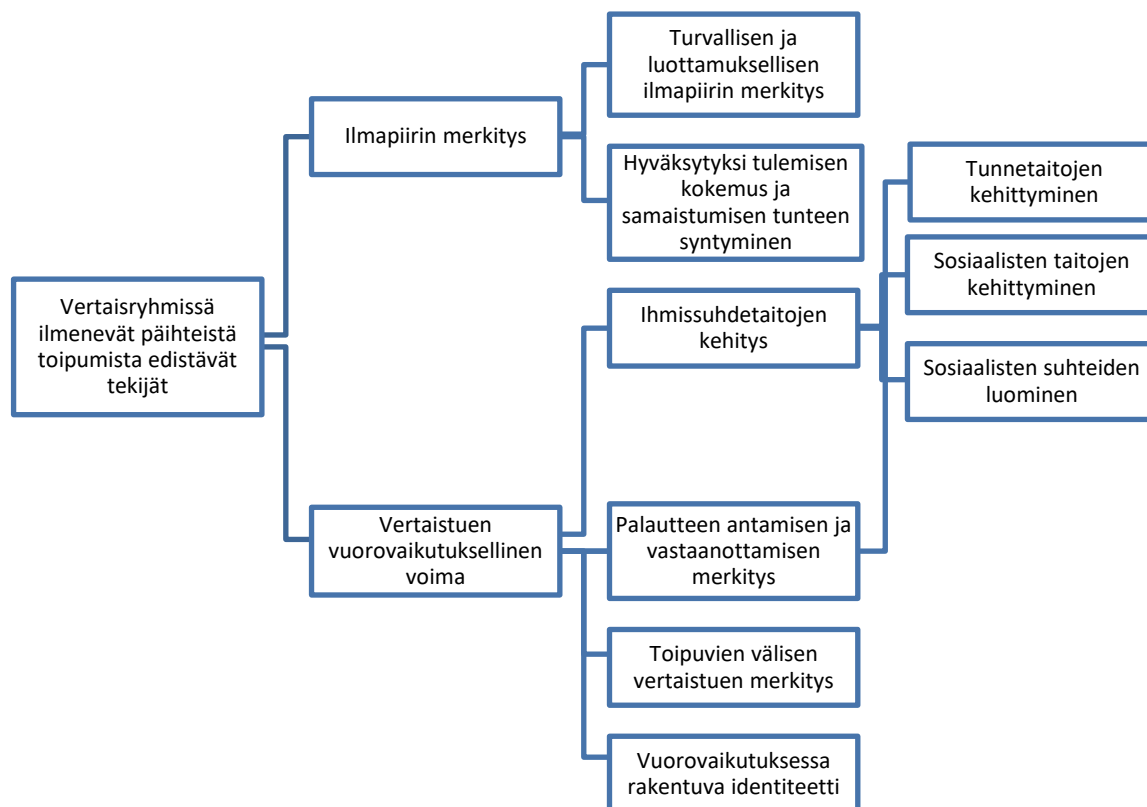
Toipuvalle on tärkeää tunne siitä, että hänen äänellään on merkitystä. Vertaisten keskustellessa keskenään he oppivat toisiltaan paljon. Asioiden jakaminen synnyttää tunteen selviytymisen mahdollisuudesta - jos hänkin pystyy, niin miksen minäkin. Jakaminen synnyttää moninäkökulmaisuuksia elämään ja opettaa toipujaa ilmaisemaan omia ajatuksiaan sekä tunteitaan.

Vertaisten palautteen antaminen toisilleen tukee muutosta. Uudet sosiaaliset suhteet ovat oivallinen paikka oppia uutta itsestään toisten huomattessa asioita, joita ei olisi itse tullut ajatelleeksi. Palautteen antaminen ja saaminen opettaa omaa ja muiden toimintaa ja auttaa pysymään päihteettömänä. Muiden avulla on helpompi huomata omassa toiminnassa, asenteissa ja ajattelussa puolia, joita olisi hyvä muokata. Palautteen mahdollistaman itsereflektion seurauksena käsitys itsestä alkaa muuttumaan.

Vertaisryhmissä opitaan tunnetaitoja. Muiden miellyttämisen tarve vähenee, kun oppii jakamaan asioita vastavuoroisesti tullen kuulluksi ja nähdyksi omana itsenään. Tunne-elämän tasapainottuessa toipuja oppii hyväksymään omat virheensä ja tunnistamaan omat tunteensa ja tarpeensa. Omien tarpeiden ja tunteiden tunnistamisen seurauksena ihminen alkaa huomaamaan ja huomioimaan myös muiden tarpeita.

Vertaisryhmiä voisi kuvailla eräänlaisena sosiaalisen pelikentän areenana, missä harjoitellaan sosiaalisia taitoja. Sosiaalisten taitojen kehittyessä toipuvalla alkaa näkyä muutoksia tavoissa, asenteissa ja arvoissa. Kanssakäyminen muiden ihmisten kanssa on luontevampaa ja sosiaalisten tilanteiden pelko alkaa lieventymään. Ihminen alkaa näkemään itsensä uudella tavalla sosiaalisissa tilanteissa. Omien inhimillisten puolien hyväksyminen helpottuu. Taitojen kehittyessä halu oman itsensä paljastamiseen kasvaa, mikä tukee toipumista. Hyväksytyksi tuleminen tukee uusien korjaavien ihmissuhteiden luomista. Vertaisryhmässä luodut suhteet saattavat täyttää päihdemaailmaan jääneitä ihmissuhteita ja rakentaa uutta sosiaalista pääomaa.

Vertaisryhmässä ihminen pääsee rakentamaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa omaa sosiaalista ja persoonallista identiteettiään kohti päihteetöntä elämää. Uusi minä saa vertauspintaa muista ryhmäjäsenyyden kautta. Muutos identiteetissä tapahtuu vertaisten jakaessa ajatuksiaan keskenään. Uudet ajatukset tarjoavat peilauspintaa muuttuvaan käsitykseen itsestä. Muuttuessa ihmisen normit, arvot, asenteet ja käyttäytyminen muovaantuvat ja sisäistyvät osaksi uutta käsitystä itsestä. Erilaisiin rooleihin heittäytyessä ja ottaessa palautetta vastaan ihminen muodostaa uusia käsityksiä itsestään. Identiteetin vahvistuessa toipujan mahdollinen alemmuudentunne ja ujous vähenevät ja hän huomaa olevansa samanarvoinen muiden kanssa. Luottaessa itseensä toipuva alkaa kokemaan myös muiden arvostusta itseään kohtaan. Elämänhalu ja usko itseen heräävät ja toipuminen alkaa olemaan vakaammalla pohjalla.



Kuvio 2 Tuloksien keskeiset teemat

11 Pohdinta

Päihteiden aiheuttamat haittavaikutukset kohdistuvat laajalti koko yhteiskuntaan aiheuttaen päihteiden käyttäjälle itselleen ja hänen läheisilleen huomattavaa haittaa. Päihteiden käytön ja niistä aiheutuvien haittojen lisääntyessä (Huumeongelmaisten hoito 2012, 2) on tärkeää pohtia toipumisen eri reittejä ja niiden tehokkuutta. Vaikka päihteiden käyttäjän hoitaminen laituskuntoutuksessa on kallista, on hoitamatta jättäminen vielä kalliimpaa (Dahl & Hirschovits 2002, 227) sekä moraalisesti väärin. Tutkimustulosten valossa voidaan osoittaa vertaisryhmätoiminnasta koituvien hyötyjen olevan hyvin merkittävät niin yhteiskunnallisesti kuin riippuvaiselle henkilölle itselleen.

Oli mielenkiintoista huomata, että vertaistuki ja sosiaalisten taitojen kehittyminen nousivat tuloksissa kaikkein keskeisimpinä tekijöinä esille. Vertaistuessa ihmiset ovat dialogisessa vuorovaikutuksessa keskenään vaikuttaen toisiinsa monin eri tavoin. Näihin tapoihin sisältyy paljon voimaa, mutta myös paljon riskejä. Usko siihen, että itsellä on jotain annettavaa toiselle tai että joku toinen tarvitsee avuksi toipumiseensa kantaa ihmistä eteenpäin ja sitouttaa ryhmäkäynteihin (Kotovirta 2009, 136). Ryhmäkäynteihin sitoutumisen myötä alkaa muutoksia näkymään myös toipuvan sosiaalisissa taidoissa. Sosiaalisten taitojen kehittyessä on ihmisen helpompi tutustua muihin ihmisiin.

Niin teorianne kuin tulokset osoittivat, että vertaisryhmät ovat tärkeä väylä muodostaa sosiaalista pääomaa ja vähentää yksinäisyyden kokemusta. Vertaisryhmässä solmitut ihmissuhteet muodostuvat erittäin tärkeäksi siinä vaiheessa, kun päihdemaailman suhteista ja siteistä todella pyritään pääsemään irti. Ihmiselle on varmasti paljon vaikeampaa irtautua päihdemaailmasta, ellei saa tilalle jotain muuta. Ilman ymmärtäviä ihmisiä ympärillä toipuva saattaa tuntea itsensä hyvin yksinäiseksi, ja se muodostaa mielestämme suuren riskin palata takaisin vanhaan päihdekeskeiseen toimintamalliin, jossa vanhat kaverisuhteet ovat olemassa. Olisi hyvin tärkeää, että ihminen ei joutuisi toipumisensa alussa painiskelemaan asioiden kanssa yksin. Niin sosiaali- kuin terveysalan henkilökunnan tehtävänä olisi tunnistaa ja ohjata ihmisiä oikean avun piiriin, jotta yksinäisyyden kokemukselta voitaisiin välttyä ja ihminen löytäisi tiensä vertaisryhmiin tai muihin hoitopaikkoihin, joissa olisi myös mahdollista muodostaa uusia ihmissuhteita.

Tuloksistamme nousi esille palautteenannon ja sen vastaanottamisen merkitys. Palautteen antamisen ja vastaanottamisen koettiin olevan hyvin merkityksellinen osa sosiaalisten taitojen kehittymistä. Mieleemme heräsi ajatus siitä, miten vaikeaa rakentavan palautteen antaminen on yleisesti hyvin monille ihmisille. Miten vaikeaa palautteen antaminen voi olla päihderiippuvaiselle, esimerkiksi silloin jos hänellä on puutteita sosiaalisissa taidoissa? Palautteen antamisessa on hyvin paljon myönteisiä puolia, mutta myös riskejä. Parhaimmillaan palaute herättää tietoisuutta itsestä ja toisista ihmisistä ja kehittää sosiaalisten taitojen ohella koko ihmisen persoonaa, mutta pahimmillaan se voi satuttaa ja heikentää ihmisen kehittymistä. Kuitenkin kaikkein tärkeintä on osallistua ihmisten väliseen kanssakäymiseen päihteettömänä. Ilman osallistumista ei pääse lähtökohdastaan eteenpäin.

Oli myönteistä huomata, että tuloksissa ja teoriassa ilmeni, että vertaisryhmä mahdollistaa päihderiippuvaiselle paikan, missä hän pystyy vaikuttamaan omaan yhteiskunnalliseen asemaansa. Yhteiskunnassa esiintyvät syyllistävät asenteet päihdeongelmaisista kohtaan sekä yksilön kokemat syyllisyyden ja häpeän tunteet saavat vertaisryhmässä tilan nousta esille vertaisten kesken, jolloin niihin pystyy yhdessä vaikuttamaan. (Törmä 2011, 186-187.) Vertaisten keskinäisen kokemusten ja palautteen vaihdon kautta pystytään ottamaan kantaa ja vaikuttamaan yhteistoiminnallisesti heidän asemaansa, esimerkiksi palveluiden kehittämiseen päihderiippuvaisille sopivimmiksi välittämällä palautetta palveluiden laadusta eteenpäin yhdessä muiden vertaisten kanssa. Hiljalleen ihmisen toimintakyky aktivoituu muiden tuella ja ihminen kokee voivansa vaikuttaa elämäänsä ja yhteiskuntaan. (Vertaistuki 2015.)

11.1 Vuorovaikutuksellisen identiteetin muodostumisesta ja äitiydestä

Äitiys aiheuttaa useimmiten ihmiselle merkittävän identiteetin tarkastelun paikan. Päihderiippuvaisen tullessa raskaaksi hän joutuu rakentamaan identiteettiään uudelta pohjalta. Äitiys asettaa ihmisen pohtimaan elettyä elämäänsä ja tarkastelemaan omia arvojaan uudesta perspektiivistä. Päihderiippuvaisen identiteetistä voi olla hyvin vaikeaa irrottautua. (Väyrynen 2006, 103.) Päihderiippuvaisella voi olla aikaisempien kokemusten takia hyvin negatiivinen näkemys itsestään, minkä vuoksi on lohdullista ajatella, ettei tämän hetkinen käsitys itsestä välttämättä ole se muuttumaton ja pysyvä, vaan ihmisen koko elämä tulee muokkaamaan sitä uusilla hyvillä kokemuksilla tukien näin uuden käsityksen muodostumista. Tämä voi olla hyvin voimaannuttavaa varsinkin, jos ihminen ja hänelle merkityksellinen ympäristö on tuominnut hänet tietynlaiseksi. Jos toipuva saisi muodostettua itselleen ajattelumallin sen suuntaiseksi, ettei tämän hetkinen elämäntilanne määrittele koko loppuelämää ja itseä, voisi silloin mahdollistua lempeämpi ja virheitä sallivampi ajatus siitä, miten tärkeää on pyrkiä elämään päivä kerrallaan ja saamaan uusia korjaavia kokemuksia.

Tuloksista ilmeni, että vertaisten kesken on mahdollista luoda niin uusia päihdeittömiä ihmissuhteita kuin kokea tulevana hyväksytyksi ilman päihderiippuvaiselle äidille tyypillistä leimaa. Vertaiset voivat puhua yhdessä itseensä kohdistuvia leimoja vastaan. Esimerkiksi pyrkiä tuomaan yhdessä yhteiskunnalliseen keskusteluun ajatuksia liittyen päihderiippuvuuden monimuotoisesta ilmenemisestä ja ihmisten erilaisuudesta. Näin päihdeistä toipuvat äidit voivat lieventää leimattuun identiteettiin kohdistuvia stigmoja ja rikkoa päihderiippuvaisista äideistä luotuihin yleistykseen liitettyjä piirteitä (Kulmala 2004, 239).

Pohdimme aika ajoin työtä tehdessämme äitiyteen liittyviä erityispiirteitä suhteessa miehiin ja päihdeistä toipumiseen. Niin ensikodissa kuin esimerkiksi AA-kerhoissa on sekaryhmiä; naisia ja miehiä toimimassa yhdessä tavoitteenaan toipuminen. Mietimme miesten vahvemman roolin näkymistä päihdemaailmassa ja sen vaikutuksia esimerkiksi vertaisryhmien toimintaan ja naisten asemaan siinä. Uskaltavatko naiset tuoda esille aiheita, kuten äitiyttä, joihin miehillä ei ole samanlaista kosketuspintaa, varsinkin jos naiset ovat tottuneet sopeutumaan hyvin maskuliiniseen päihdekulttuuriin? Onko sekaryhmissä mahdollista nostaa esille äitiyteen liittyviä sensitiivisempiä aiheita? Mitä, jos vertaisryhmiä olisi riittävästi myös tietyille kohderyhmille, jotta herkemmat aiheet pääsisivät kuulolle ja niihin saisi vertaistukea? Äitiys kuitenkin on niin merkittävässä osassa naisen elämää ja identiteettiä, että olisi sääli, jos sitä ei pystyisi käsittelemään toipumisen yhteydessä ja muodostaa yhdessä äitiysidentiteettiä muiden vertaisten kanssa.

Yhteistyökumppanimme Oulunkylän ensikodissa työntekijän rooli on olla tukena ja ohjata, mutta toisaalta lastensuojelulaitoksessa työntekijä on aina myös arvioivassa ja tavoitteita asettavassa roolissa. Asiakkaat ovat alusta lähtien tietoisia, että heidän puheitaan ja tekojaan

raportoidaan. Äiti huomioi hoidon aikana myös sen, että jokainen asia, jonka hän jakaa niin työntekijöiden kuin muiden asiakkaiden kesken, saattaa tulla kirjatuksi. Tämä herättää ajatuksia siitä, miten vertaisuus ja vertaisryhmät toimivat ammatillisesti ohjautuvissa ensikodeissa? Äitiys kun on yksi helpoimmin haavoittuvista osa-alueista naisen elämässä ja monesti naiselle yksi voimakkaimmista vaikuttajista muutokseen pyrkiessä. Uskaltaako äiti nostaa ammattilaisten läsnäollessa esille kaikkia asioitaan liittyen äitiysidentiteetin muodostumiseen? Arki pienen lapsen kanssa ei ole aina niin helppoa kenellekään. Sen vuoksi olisi tärkeää, että äiti pääsisi jakamaan arjen haasteissa ilmenneitä ärtyneisyyden tai turhautuneisuuden tuntemuksiaan vertaisten kesken ja pohtimaan omaa itseään suhteessa äitiyteen.

On hyvä myös huomioida, että äiti saattaa kokea ensikotiin menon ainoana vaihtoehtonaan ehkäistä lapsen huostaanotto ja että sillä on vaikutuksensa vertaistuen toteutumiseen. Äiti ei välttämättä halua pohtia kaikkia kysymyksiä liittyen äitiyteen ammattilaisen läsnäollessa, vaikka hän ymmärtäisikin asioiden jakamisen merkityksen itselleen ja hyvinvoinnilleen. Vertaistuki toteutuu kuitenkin esimerkiksi yhteisillä kävelyillä, tupakkapaikalla ja ruokaa laittaessa, mikä mahdollistaa ajatusten vaihdon ilman ammattilaista. Ensikodissa on siis mahdollista saada niin ammatillista tukea kuin myös vertaistukea äitiyteen kasvussa. Parhaimmillaan niiden tukiessa toinen toistaan on äidin mahdollista saada kaikki tarvitsemansa asiat kuulolle ilman pelkoa lapseen kohdistuvista toimenpiteistä. Tietenkin olisi myös hyvä pohtia, miten tätä pelkoa voisi ylipäänsä lieventää, jotta jokainen voisi keskittyä omaan kasvuun ja kehitykseen rennosti omalla tavallaan kuitenkin huomioiden aina lapsen edun.

11.2 Vertaisryhmissä esiintyvistä haittaavista tekijöistä

Tässä opinnäytetyössä olemme nostaneet keskeisimmin esille vertaisryhmiin liittyviä myönteisiä puolia, mutta ymmärryksemme syveni myös ryhmissä esiintyviä toipumista haittaavia tekijöitä kohtaan. Aina vertaisryhmät eivät ole se paikka, joka muuttaa ihmistä vain hyvään suuntaan ja auttaa toipumisessa. Jokainen ihminen on oma yksilöllinen itsensä ja kaikki eivät yksinkertaisesti koe hyötyvänsä vertaistuesta, vaan pikemminkin kokevat sen haittaavan heidän toipumistaan. Jos kokee, ettei vertaisryhmä toimi itselle, kannattaa ihmisen kokeilla myös muita reittejä toipumiseen - kuitenkin ymmärtäen raittiiden ihmissuhteiden ja muun sosiaalisen verkoston tärkeyden toipumisessa. Yleisesti ottaen voidaan kuitenkin ajatella, että vertaisryhmää kannattaa kokeilla ennen kuin tyrmää sen soveltumattomuuden itselleen täysin. (Kuusisto 2010, 292, 293.)

Vertaisryhmissä ilmapiirin merkitys korostui niin tuloksissa kuin teoriassa, jonka yhteydessä nousi esille yksilön vastuun näkökulma. Vertaisryhmien toimivuuden kannalta on tärkeää, että

jokainen siihen osallistuva ymmärtäisi oman vastuunsa ryhmähengen ylläpidossa. Jos ihminen ei ota vastuuta omasta osallistumisestaan, se voi pahimmillaan tuhota koko ryhmän toimivuuden. Omat haasteensa asettaa se, ettei kaikilla ryhmään osallistuvilla päihteistä toipuvilla välttämättä ole kosketusta terveisiin ihmissuhteisiin. Miten tämä henkilö osaa ottaa riittävällä tavalla kaikki osallistujat huomioon, jotta ryhmä voisi toimia riittävällä tasolla ja kehittyä ajan kanssa? Tämä on yksi syy sille, miksi ammatillisesti ohjattuja vertaisuuteen perustuvia ryhmiä tarvitaan. Ammatillainen huolehtii, että ryhmä toimii toivotulla tavalla ja puuttuu asioihin, jotka hidastavat toipumista.

Joskus toipumista voi haitata se, että toipuva ei koe ryhmän olevan luottamuksellinen. Ryhmässä kerrotut asiat eivät aina välttämättä jää ryhmään, vaan luottamuksellisia asioita saatetaan kertoa ryhmän ulkopuolisille henkilöille. Retkahtamisen riski lisääntyy, mikäli ryhmästä ei koeta saavan tarpeeksi tukea toipumiseen, kun luottamuspulan seurauksena kaikista itselle tärkeistä asioista ei haluta puhua ääneen. (Kotovirta 2009, 110, 165.) Tämä on hyvin huomionarvoinen riski, koska ilman luottamusta on hyvin vaikeaa rakentaa mitään pohjaa toipumiselle.

Asioiden käsittely yhdessä kaikkien ryhmän jäsenten kesken voi aiheuttaa joillekin ahdistusta, varsinkin jos ryhmässä esiintyy jonkin verran myös piikittelyä ja vallankäyttöä. Tämän seurauksena toipuva saattaa kokea ryhmät itselleen turvattomina ja sopimattomina. Tämä johtaa siihen, ettei toipuva koe tullessa ymmärretyksi ja hyväksytyksi muiden vertaisryhmän jäsenten keskuudessa. (Ruisniemi 2006, 5, 150.) Näiden asioiden vuoksi ammatillisesti toimivat vertaisryhmät ovat turvallisempia varsinkin heille, jotka kokevat toisten kanssa keskustelemisen alkuun hyvin ahdistavana ja kokevat lämpenevänsä hitaasti uusille ihmisille. Ei ole ihmistä tukevaa, jos hän saa vain lisää huonoja kokemuksia muiden kanssa toimimisesta. Tässä on riskinä ihmisen eristäytyminen sekä päihteiden käytön jatkaminen - miksi olla päihteettömänä, jos olo tuntuu yhtä kurjalta tai jopa kurjemmalta muiden seurassa?

Ryhmän jäsenet voivat myös heikentää toipumista ja ohjata sitä aivan toiseen suuntaan, toipumista haittaavien ajatus- ja toimintamallien äärelle. (Ruisniemi 2006, 173.) Joskus toipuvat ovat sitä mieltä, että toisten toipumistarinoita kuunnellessa voi syntyä sellainen olo, ettei ole käyttänyt tarpeeksi päihteitä, eikä kokenut vielä yhtä mullistavia asioita, joita muut ryhmässä ovat kokeneet. Tällöin on vaarana, että toipuva retkahtaa - lähtee käyttämään päihteitä sekä kokeilemaan asioita, joita muut ovat ryhmässä kokeneet. Joskus taas voi olla, että ryhmän jäsenestä tuntuu, että toinen toipuva ei ole käyttänyt tarpeeksi päihteitä ollakseen tarpeeksi sopiva ryhmään. (Kotovirta 2009, 53-54.)

11.3 Ammatillisen ja ei-ammattillisen päihdehoidon eri puolista

Ammatillisessa päihdehoidossa on ehdottomasti omat etunsa, mutta yleensä asiakkuus on mahdollista vain rajallisen ajan ja rajallisilla resursseilla. On tärkeää huomata, että yhteiskunnan rajallisten resurssien takia kaikki hoitoon haluavat eivät sinne pääse. Ei-ammattillisesti ohjattu vertaistuki on pitkäkestoista ja kattavaa, joten tästä näkökulmasta katsoen on luonnollista, että vertaistuella on vähintäänkin ammatillista hoitoa merkittävästi tukeva vaikutus. Vertaisryhmät ja -tuki eivät ole yhtä sidoksissa virka-aikaan, kuten ammatillinen apu, joten tästäkin syystä vertaisryhmiä tarvitaan erityisesti toipumisen akuutissa vaiheessa ja päihdeongelman ollessa vaikea. Tulosten mukaan vertaistuki myös tukee toipuvaa päihdeongelman tiedostamisessa, mikä auttaa toipuvaa ymmärtämään tarpeen muutokseen ja ammatillisen avun piiriin hakeutumiseen. (Kuusisto 2010, 193, 215, 227, 293.) Ammatillisen hoidon ja ilman ammattilaista toimivien vertaisryhmien kilpaileminen keskenään ei kuitenkaan edistä kenenkään asiaa. Usein molempia tarvitaan toisiaan tukevana hoitomuotoina toipumisprosessissa. (Knuuti, 130.) Toipuminen on pitkä prosessi, johon tarvitaan useita erilaisia reittejä ja polkuja toipua - jokaiselle omanlaisensa.

Ihmisten erilaiset tarpeet päihdeistä toipumisessa tulisi ottaa huomioon palvelujärjestelmässämme paremmin, esimerkiksi hyödyntämällä asiakkaan asiantuntijuutta hänen omasta elämästään ja kokemastaan palveluiden tarpeistaan. Jos jo hoidon aikana otettaisiin asiakkaan oma ääni selkeästi kuuluviin se vaikuttaisi asiakkaaseen mahdollisesti voimaannuttavasti. Monipuolinen palveluiden tarjonta ja asiakkaan mukaan ottaminen parantaisi hänen sitoutumistaan hoitoonsa sekä osallisuuttaan yhteiskunnallisesti merkittävällä tavalla. Yhteiskunnallisen toimijuuden herääminen parantaisi ihmisen oman elämän polkunsä löytymistä. Kaikkein tärkeintä kuitenkin on, että toipuva kokee olevansa oikealla reitillä ja saavansa riittävästi tukea ja hoitoa (Törmä 2011, 17).

Teoriaa sekä tuloksia tarkastelemalla on perusteltavaa todeta, että vertaisryhmillä ja -tuella on oma vankka paikkansa auttamassa päihderiippuvuuden aiheuttamien haittavaikutusten vähentämisessä ja päihdeistä toipumisessa niin yhteiskunnallisesti kuin yksilötasollakin. Vertaistoiminnan toimiessa riittävän hyvin se tukee yksilön voimaantumista säästäten myös yhteiskunnan kustannuksia päihderiippuvuudesta aiheutuvista menoista. Vertaisryhmien harteille ei kannata kuitenkaan jättää kaikkea vastuuta toipuvista, vaan lakisääteisen päihdehoidon turvaaminen tulisi olla tavoiteltavaa (Kotovirta 2009, 5). Ilman ammatillisuutta toimivien vertaisryhmien roolin on hyvä pysyä täydentävänä ja vaihtoehtoisena toimintana kunnan tarjoaman lakisääteisen hoidon rinnalla. On hyvin suositeltavaa, että sosiaalityön ammattilaiset osaisivat ohjata riippuvuusongelmista kärsiviä osallistumaan vertaisryhmätoimintaan sekä korostaa vertaistuen sekä ammatillisen tuen merkitystä toipumisessa.

11.4 Eettisyyden ja luotettavuuden toteutuminen

Eettisyyden toteutumista pohdimme koko opinnäytetyön teon ajan. Opinnäytetyömme käsitteli päihteitä käyttäviä ja päihteistä toipuvia henkilöitä, joten aihe on lähtökohtaisesti hyvin sensitiivinen ja vaatii monien eettisten asioiden huomioimista. Pohdimme läpi työn sanojen käyttöä ja niiden välittämää kuvaa. Halusimme pyrkiä käsittelemään aihetta mahdollisimman asiallisilla sanoilla ja käsitteillä. Esimerkiksi sanan päihdeäiti jätimme pois, koska sana on hyvin äitiyttä leimaava, eikä mielestämme sanoja päihde ja äiti tarvitse yhdistää niin tiiviisti keskenään. Sanojen, päihdeongelmainen äiti tai päihderiippuvainen äiti, välillä on tilaa, mikä erottaa sanat toisistaan luoden irrottautumisen mahdollisuuden päihteistä selkeämmin. Toisaalta käsitteet muodostavat aina tiettyjä kategorioita, joihin liitetään tiettyjä piirteitä. Tässä onkin eettinen ristiriita pyrkiä olemaan yleistämättä kuitenkin yleistämällä käyttäen tiettyjä mielikuvia luovia käsitteitä. Toisaalta taas ilman käsitteitä on hyvin vaikeaa pyrkiä ymmärtämään asioita ja niiden välisiä yhteyksiä, joten meidän tehtävämme sosiaalialan työntekijöinä on puhua vastaan leimaavia ja mustavalkoisia käsityksiä käsitteistä.

Toinen ajatus aihetta kohtaan nousi sen suhteen, että kun luomme tietynlaisen opinnäytetyön, johon valitsemme ja rajaamme tietyt käsitteet, niin olemmeko silloin myös luomassa käsitteistä uutta kategoriaa ja millainen se on? Vahvistammeko tällä marginaalin määrittäviä aiheesta? Kun olemme tietoisia luomamme työn merkityksestä suhteessa sensitiivisiin käsitteisiin, pystymme paremmin nostamaan sanojen merkityksiä esille uusista näkökulmista. Sosiaalityö ei ole irrotettavissa käsitteistä ja niiden luomista kategorioista. Työ on hyvin keskeisesti myös sanojen merkitysten parissa työskentelyä, kuten asiakaskirjaamista. Sosiaalityölle on hyvin tyypillistä, että kategorioihin yhdistyvät negatiiviset sävyt ja ominaisuudet, mitkä määrittävät ihmisiä puutteiden ja vajavuuksien kautta, ongelmalähtöisesti. Toivomme, että pystymme opinnäytetyöllä muuttamaan omia ajatus- ja käyttäytymismallejamme suhteessa ongelmakeskeisiin käsitteisiin ja niiden käyttöön. Haluamme olla luomassa toisenlaisia ja kyseenalaistavia ajattelutapoja.

Luotettavuuden suhteen on hyvä huomioida, että tutkimusmenetelmä oli meille ennestään täysin vieras, joten virheiden mahdollisuus on myös olemassa. Olemme kuitenkin hyvin tyytyväisiä meidän tarkkaan ja täsmälliseen otteeseemme läpi prosessin. Toteutimme työn suunnitelmallisesti ja tutkimusmenetelmään syvällisesti perehtyen. Luimme useita artikkeleita ja tutkimuskirjoja menetelmän käytöstä.

Työn luotettavuutta lisäsi se, että kirjoitimme menetelmän valinnastamme ja sen toteuttamisesta kattavasti ja läpinäkyvästi. Lukija saa selkeän käsityksen siitä mitä teimme ja pystyy näin paremmin arvioimaan toteutuksen tasoa. Työn luotettavuutta lisäsi myös, kun raportoimme aineiston hakuprosessin selkeästi niin, että se on toistettavissa. Arvioimme työn

toteuttamista, itseämme ja työskentelyämme kriittisesti läpi prosessin, ja kirjasimme ylös sekä raportoimme prosessin eri vaiheissa ilmenneet kysymykset ja haasteet. Meitä oli kaksi lukemassa ja kommentoimassa jokaista eri vaihetta, joka lisäsi myös työn laatua.

11.5 Opinnäytetyöntekijöiden ammatillinen kasvu

Mielestämme onnistuimme saavuttamaan opinnäytetyölle asettamamme tarkoituksen ja tavoitteet. Koemme, että olemme saaneet syvällisempää ymmärrystä aiheen teemaan ja tutkimuksellisen työn tekemiseen. Pysyimme hienosti aikataulussa (tammikuu-kesäkuu 2017), mikä opetti meille laajemman kirjallisen työn organisointitaitoja sekä tavoitteellista otetta. Kävimme esittelemässä opinnäytetyömme tulokset Oulunkylän ensikodilla päihdekuntoutusryhmässä. Koimme, että seminaarin järjestäminen ensikodin tiloissa asiakkaiden läsnäollessa paransi esiintymis- ja ohjaamistaitojamme entisestään sekä toi opinnäytetyöhömme uusia näkökulmia.

Opinnäytetyön teko paransi ymmärrystämme päihteistä toipuvan äidin kokemusmaailmasta. Kun kohtaamme tulevaisuudessa palvelujärjestelmässä päihteitä käyttävän tai niistä toipuvan äidin tulemme varmasti kohtaamaan hänet sensitiivisemmin ja hienovaraisemmalla otteella välttäen leiman sävyttämää puhetta. Kun ihminen hakee apua, on hän silloin hyvin haavoittuvassa asemassa. Pienetkin eleet ja teot saattavat tuntua hyvin ikäviltä ja romuttaa luottamuksen syntymisen. Äidin kohtaamisessa täytyy olla herkkänä ja välittää arvostavaa otetta kaikessa mitä tekee. Haluamme olla osallisina äidin päihteettömän identiteetin rakentumisprojektissa positiivisessa mielessä. Haluamme uskoa ihmisen muutokseen ja mahdollistaa leimoista irti pääsemisen. Päihdetaustainen äiti ansaitsee paikkansa yhteiskunnassamme tasa-arvoisena ihmisenä. Jokainen ihminen ansaitsee mielestämme tulla kohdatuksi tasavertaisena ja arvokkaana, juuri sellaisena kuin hän on.

Aiheeseen perehtymisen lisäksi parityöskentely oli yksi opettavaisimmista osista opinnäytetyössä. Yhteistyötaitomme paranivat huomattavasti. Olimme molemmat tottuneet tekemään töitä hyvin itsenäisesti, joten kommunikointi takkuili alkuun hieman, joka aiheutti epäselvyyksiä työnteolle. Ymmärrettyämme selkeän kommunikoinnin merkityksen osana tehokasta työn eteenpäin viemistä, saimme työn käyntiin uudella tavalla. Pyysimme myös aina tarvittaessa myös apua ohjaajaltamme, kun tuntui, ettei työ edennyt oikeaan suuntaan. Kumpikaan meistä ei ollut tehnyt näin laajaa kirjallista kokonaisuutta, eikä meistä kumpikaan ollut käyttänyt valittua tutkimusmenetelmää missään koulutyössä aikaisemmin. Itseohjautuvuus sekä ongelmanratkaisutaidot olivat hyvin keskeisessä osassa koko työntekoa sekä työn tekemiselle välttämättömyys, koska opittavaa oli paljon.

Suunnitelmallisuus ja tarkkuus korostui työssä alusta lähtien. Kattava suunnitelma avasi kokonaiskuvaa tulevasta, minkä jälkeen työtä oli helpompi pilkkoa osiin ja ajoittaa, kun tiesi mitä oli tulossa. Huomasimme myös ajankäytön hallinnan taitojemme parantuneen prosessin myötä. Loppua kohden saimme aikataulutettua työntekoa hyvin tehokkaasti ja suunniteltua työn jakoa toisillemme sopivalla tavalla. Ilman hyvää opinnäytetyön suunnitelmaa ja tarkkaavaista otetta työnteko olisi ollut paljon hankalampaa.

Meistä kumpikin kokee opinnäytetyön tekemisen olleen erittäin mielenkiintoista ja opettavaista ja antaneen meille todella paljon uutta tietoa ja taitoa. Olemme syventyneet aiheeseen todella sille antautuen, vaikka välillä olikin haastavaa pysyä oman rajauksemme sisällä. Olemme kokeneet oppivamme paljon, samalla kuitenkin ymmärtäen, että opittavaa on jatkossakin. Nöyryyttä on myös tullut sen suhteen, että tiedostamme nyt vielä paremmin miten moninaisten ilmiöiden parissa tulemme työskentelemään jatkossa. Ymmärrämme päivä päivältä paremmin ettemme tule koskaan olemaan täysin valmiita, vaan oppiminen jatkuu läpi elämän, mutta se taitaakin olla se sosiaalialan suola - elinikäinen oppiminen.

11.6 Kehittämisehdotukset ja jatkotutkimusaiheet

Arvostamme Oulunkylän ensikodissa tehtävää tärkeää työtä. Työntekijöiden työssä yhdistyy mahtava tietotaito ja kokemus niin päihdetyöstä, äidin ja vauvan varhaisesta vuorovaikutuksesta kuin yhteisöllisyydestäkin. Opinnäytetyön teossa on kuitenkin aina tarkoitus pohtia myös olisiko toiminnassa vielä jotain kehitettävää, joten päädyimme seuraaviin kehittämis- ja jatkotutkimusehdotuksiin Oulunkylän ensikodille.

Tutkimustuloksia voidaan pitää suuntaa antavina ja ajatuksia herättävinä uusille kehittämisajatuksille sekä tutkimuskohteille. Pohdimme, että voisiko yksi ensikodin ryhmistä olla täysin vertaistuellinen, ilman ohjaajaa toimiva - onko ensikodin mahdollista luoda puitteet sille, että asiakkaille mahdollistuisi tila ja aika kokoontua keskenään ilman ohjaamista, puhtaasti asiakkaiden tarpeista muotoutuvana vertaisryhmätoimintana, ilman ammattilaisten luomia tavoitteita ja raameja? Toisena kehitysehdotuksena pohdimme sitä, että voisiko Oulunkylän ensikodissa toimia vanhemmuusryhmän lisäksi myös äitiys- tai isyysryhmä, joissa voisi nostaa paremmin esille äitiys- tai isyysidentiteettiin liittyviä kysymyksiä.

Jatkotutkimusaiheina nousi esille tarve tehdä monipuolisemmin tutkimusmenetelmin toteutettua tutkimusta opinnäytetyön aiheestamme, esimerkiksi haastattelututkimus. Aihettamme ei oltu tutkittu suoraan meidän rajaamastamme näkökulmasta muissa tutkimuksissa. Mielestämme aiheemme sopisi hyvin haastattelututkimuksen tekoon, koska tutkimme näkökulmaa, joka perustuu hyvin paljon yksilön subjektiivisiin kokemuksiin.

Huomasimme myös, että olisi tarvetta tutkia systemaatisemmin vertaisryhmissä ilmeneviä haittaavia tekijöitä, koska emme saaneet valitsemistamme tutkimuksista tarpeeksi aineistoa kasaan, jotta olisimme voineet ottaa tämän aiheen laajempaan käsittelyyn tuloksissamme. Olisi myös hyvä tuoda tutkimuksissa enemmän esille isyysnäkökulmaa ja molempien vanhempien yhdessä kuntoutumista. Mahdollisesti myös siitä näkökulmasta, että kuinka paljon paremmat mahdollisuudet perheellä on tulevaisuudessa voida hyvin sekä pysyä päihteettömänä, mikäli kumpikin vanhemmista ovat kuntoutuksessa yhdessä.

Lähteet

- Andersson, M., Hyytinen, R. & Kuorelahti, M. 2008. Vauvan Parhaaksi - Kuntoutuminen päih-teistä odotus- ja vauva-aikana, Pidä kiinni hoitojärjestelmä. Ensi- ja turvakotien liiton jul-kaisu 38. Helsinki: Pekan Offset Oy.
- Berger, P. & Luckmann, T. 2003. Todellisuuden sosiaalinen rakentuminen. 4. painos. Helsinki: Gaudeamus.
- Burr, V. 2004. Sosiaalipsykologisia ihmiskäsityksiä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Dahl, Päivi - Hirschovits, Tanja 2002. Tästä on kyse - tietoa päih-teistä. 4. painos. Helsinki: YAD Youth Against Drugs ry.
- Hall, S. 1999. Identiteetti. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Heikkilä, A. 2008. Riippuvuus - Valheiden verkko. 5.painos. Helsinki: Rasalas.
- Hiltunen, T. 2005. Päihderiippuvuudesta toipuvan naisen eheytyminen. Teoksessa Hiltunen, T., Kujala, V. & Mattila, K-P. (toim.) Näkyvä piilo. Päihdeongelmaisen naisen matka haavoit-tuneesta lapsuudesta eheyteen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. 113-120.
- Hiltunen, T. 2005a. Päihderiippuvuudesta toipuvan naisen eheytyminen. Teoksessa Hiltunen, T., Kujala, V. & Mattila, K-P. (toim.) Näkyvä piilo. Päihdeongelmaisen naisen matka haavoit-tuneesta lapsuudesta eheyteen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. 91- 98.
- Holm, J. 2010. Ihmisen kohtaaminen ja arvostava vuorovaikutus - vertaisryhmätoiminnan kul-makivi. Teoksessa Laatikainen, T. (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusätiö ASPA. 51-60.
- Holopainen, K. 1998. Äitiys on mahdollisuus- Päihdeongelmaisten äitien kuntoutus oulunkylän ensikodissa. Ensi- ja turvakotien liiton julkaisu 17. Helsinki: Nykypaino Oy.
- Hyväri, S. 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa Nylund, M. & Yeung, A, B. (toim.) Vapaaehtoistoiminta - Anti, arvot ja osallisuus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. 214-235.
- Häkkinen, I. 2013. Toipumiskulttuuri - Päihdetoipuminen ja esimerkin voima. Tallinna: Pro-metheuskustannus Oy.
- Hänninen, V. 2003. Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy Juvenes Print.
- Jokinen, A., Juhila, K. & Suoninen, E. 2012. Kategoriat, kulttuuri & moraalit. Tampere: Osuus-kunta Vastapaino.
- Juhila, K. 2004. Leimattu identiteetti ja vastapuhe. Teoksessa: Jokinen, Arja & Huttunen, Laura & Kulmala, Anna (toim.) Puhua vastaan ja vaieta. Neuvottelu kulttuurisista marginaa-leista. Helsinki: Gaudeamus. 20-32.
- Kassila, T. & Koskela, K. 2016. Ihme alkaa nyt - Uusia näkökulmia riippuvuuden taustoihin ja hoitoon. Helsinki: Viisas Elämä.
- Karttunen, T. 2013. Nais erityyisen työotteen elementeistä päihdehoidossa. Teoksessa Virokan-nas, E. & Väyrynen, S. (toim.) Varjoja naiseudessa. EU. 220-246
- Karvonen, R. 2011. Voimaantumista ei voi opettaa, mutta sen voi mahdollistaa, Mieli maasta - masentuneen nuoren kohtaaminen ja tukeminen. Juva: Bookwell Oy.

- Kauppila, A. 2005. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Knuuti, U. 2007. Matkalla marginaalista valtavirtaan? - Huumeiden käytön lopettaneiden elämäntapa ja toipuminen. Helsinki: Yliopistopaino Kustannus.
- Nylund, M. 2005. Vertaisryhmät kokemusten ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa Nylund, M. & Yeung, A. B. (toim.) Vapaaehtoistoiminta - Anti, arvot ja osallisuus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. 195-213.
- Partanen, A., Holmberg, J., Inkinen, M., Kurki, M. & Salo-Chydenius, S. 2015. Päihdehoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Pennington, D. 2005. Pienryhmän sosiaalipsykologia. Helsinki: Tammer-Paino.
- Sariola, S. 2006. "Joku jota rakastaa ja josta huolehtia" Etnografinen tutkimus skotlantilaisista huumeita käyttävistä naisista. Teoksessa Nätkin, N. (toim.) Pullo, pillerit ja perhe - Vanhemmuus ja päihdeongelmat. Juva: PS-kustannus. 137-163.
- Stolt, M. & Routasalo, P. 2007. Tutkimusartikkelien valinta ja käsittely. Teoksessa Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R-L. (toim.) Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turku: Digipaino- Turun yliopisto. 58.
- Suoninen, E. 2012. Identiteettien rakentuminen. Teoksessa Jokinen, A., Juhila, K. & Suoninen, E. (toim.) Kategoriat, kulttuuri & moraali. Tampere: Osuuskunta Vastapaino. 89-130.
- Suoninen, E., Pirttilä-Backman, A-M., Lahikainen, A. & Ahokas, M. 2013. Arjen sosiaalipsykologia. 3. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Tuomi, J. 2008. Tutki ja lue: Johdatus tieteellisen tekstin ymmärtämiseen. 2. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Vantaa: Jouni Tuomi, Anneli Sarajärvi ja Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vuorinen, R. 1998. Minän synty ja kehitys. Porvoo: WSOY.
- Väyrynen, S. 2006. "Multa on viety se kaikesta tärkein..." - Äitiys ja leimattu identiteetti huume kuvioissa. Teoksessa Nätkin, N. (toim.) Pullo, pillerit ja perhe - Vanhemmuus ja päihdeongelmat. Juva: PS-kustannus. 81-105.
- Sähköiset lähteet:
- AA. Nimettömät alkoholistit. 12 askelta. Viitattu 3.6.2017. <http://www.aa.fi/index.php?id=38&type=0>
- Andersson, M. & Särkelä, R. 2017. Ensi- ja Turvakotienliitto. Päihteitä käyttävien odottavien äitien kuntoutukseen rahaa kehysriihessä. Viitattu 1.6.2017. <https://ensijaturvakotienliitto.fi/paihteita-kayttavien-odottavien-aitien-kuntoutukseen-rahaa-kehysriihessa/>
- Finna. Tietoa Finnasta. Mikä Finna on? Viitattu 6.6.2017. <https://www.finna.fi/Content/about>
- Hedman, E. 2016. Refleksiivisyys - johtoryhmän avainkyvykkyys. Viitattu 20.2.2017. <http://www.humap.com/blogi/2016/01/refleksiivisyys-johtoryhman-avainkyvykkyys/>
- Helsingin ensikoti ry. Ensi- ja turvakotienliitto. Viitattu 20.2.2017.

https://ensijaturvakotienliitto-fi.directo.fi/jasenyhdistykset/helsingin_ensikoti_ry/

Helsingin ensikoti ry. Suomen ensimmäinen ensikoti on vahvasti vauvaperheen asialla. Viitattu 31.3.2017.

<https://www.helsinginensikoti.fi/>

Huumeongelmaisten hoito. Käypä hoito-suositus. Suomalainen lääkäriseura Duodecim. Viitattu 5.4.2017.

<http://www.terveysportti.fi/xmedia/hoi/hoi50041.pdf>

Hännikäinen-Uutela, A-L. 2004. Uudelleen juurtuneet - yhteisökasvatus vaikeasti päihderiippuvaisten narkomaanien kuntoutuksessa. Viitattu 3.5.2017.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13380/9513919323.pdf?sequence=1>

Julkari. STM:n hallinnonalan avoin julkaisuarkisto. Viitattu 6.6.2017.

<http://www.julkari.fi/>

Kalland, M. & Hakalehto-Wainio, S. 2012. Mannerheimin lastensuojeluliitto. MLL:n lausunto päihdehuoltolain muuttamisesta. Viitattu 1.6.2017.

http://www.mll.fi/medialle/kannanotot_ja_lausunnot/?x41070=14912888

Kangasniemi, M. ym. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. Viitattu 30.3.2017.

<http://elektra.helsinki.fi/se/h/0786-5686/25/4/kuvailev.pdf>

Kotovirta, E. 2009. Huumeriippuvuudesta toipuminen Nimettömien Narkomaanien Toveriseurassa. Viitattu 30.04.2017.

<http://thl32-kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/79961/1b2e240e-e5d2-4c58-b879-9889407028f8.pdf?sequence=1>

Kulmala, A. 2004. Toiset identiteettiä rakentamassa. Viitattu 10.4.2017.

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/101315/304kulmala.pdf?se>

Kuusisto, K. 2010. Kolme reittiä alkoholismista toipumiseen, Tutkimus muutoksesta hoidon ja vertaistuen avulla sekä ilman professionaalista tukea. Viitattu 30.4.2017.

<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66569/978-951-44-7957-1.pdf?sequence=1>

Lastensuojelulaki 13.4.2007/417. Lastensuojelulaki. Viitattu 1.6.2017.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>

Libguides. Tiedonhaku: Google Scholar. Pari sanaa Google Scholarista. Viitattu 6.6.2017.

<http://uva.libguides.com/tiedonhaku/googlescholar>

Nimettömät Narkomaanit. Tietoja Na:sta. Medialle. Viitattu 28.4.2017.

<http://www.nasuomi.org/tietoja-nasta/medialle/>

Pitkänen, T. & Kaskela, T. 2011. Päihdeongelmaisten näkemyksiä raskaana olevien pakko-
hoidosta. Viitattu 6.6.2017.

http://www.a-klinikka.fi/tiedostot/tutkittua/Tiimi_311.pdf

Pälli, P. 2003. Ihmisryhmä diskurssissa ja diskurssina. Viitattu 3.3.2017.

<http://uta32-kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/67265/951-44-5580-0.pdf?sequence=1>

Rissanen, P. 2015. Toivoton tapaus? Autoetnografia sairastumisesta ja kuntoutumisesta. Viitattu 30.4.2017.

https://kuntoutussaatio.fi/files/2116/Paivi_Rissanen.pdf

Ruisniemi, A. 2006. Minäkuvan muutos päihderiippuvuudesta kuntoutumisessa - Tutkimus yhteisöllisestä päihdekuntoutuksesta. Viitattu 28.4.2017.
<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/67597/951-44-6619-5.pdf?sequence=1>

Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Viitattu 3.3.2017.
<http://jultika.oulu.fi/files/isbn951425340X.pdf>

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014. Sosiaalihuoltolaki. Viitattu 1.6.2017.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301#Pidp432445296>

Stocco, P., Llopis Llacer, J, J., DeFazio, L., Calafat, A. & Mendes, F. 2000. Women drug abuse in Europe: gender identity. Spain: IREFREA & European Commission. Viitattu 10.4.2017.
http://www.irefrea.eu/uploads/PDF/Stocco%20et%20aL_2000_Women%20Drug%20Abuse.pdf

THL. 2014. Mielenterveys. Mielenterveyshäiriöt. Päihderiippuvuus. Viitattu 17.4.2017.
<https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/paihderiippuvuus>

Turun sanomat 2014. Päihdeäitien pakkohoitolaki pysähtymässä. Viitattu 1.6.2017.
<http://www.ts.fi/uutiset/kotimaa/603953/Paihdeaitien+pakkohoitolaki+pysahtymassa>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Hyvä tieteellinen käytäntö. Viitattu 30.3.2017.
<http://www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanta>

Törmä, T. 2011. Juovasta äidistä raittiiksi äidiksi - Alkoholismista toipumisen prosessi äitien kertomana. Viitattu 30.4.2017.
<http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789514297236.pdf>

Vertaistuki. 2015. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Vammaispalvelujen käsikirja. Itsenäisen elämän tuki. Vertaistuki. Viitattu 26.4.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/vertaistuki>

Julkaisemattomat:

Oulunkylän ensikodin Laatukäsikirja. Viitattu 6.5.2017.

Oulunkylän ensikodin sopimukset ja käytännöt. Viitattu 6.5.2017.

Kuviot

Kuvio 1 Toipumista tukevia tekijöitä (Knuuti 2007, 181.)	18
Kuvio 2 Tuloksien keskeiset teemat	55

Taulukot

Taulukko 1 Sisäänotto- ja poissulkukriteerit	36
Taulukko 2 Tiedonhakutaulukko tutkimuskysymykselle 1	38
Taulukko 3 Tiedonhakutaulukko tutkimuskysymykselle 2	39

Liitteet

Liite 1: Esimerkki aineiston teemoittelusta	72
---	----

Liite 1: Esimerkki aineiston teemoittelusta

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset	Alaluokka	Yläluokka	Päälouokka	Yhdistävä luokka
<i>"Muutos on mahdollinen vain turvallisessa ympäristössä, ja yksilö on omalta osaltaan vastuussa tästä turvallisuudesta."</i>	Muutos mahdollistuu turvallisessa ympäristössä	Turvallisen ja luottamuksellisen ilmapiirin merkityksestä	Ilmapiirin merkitys		Vertaisryhmissä ilmenevät päih-teistä toipumista edistävät tekijät
<i>"(--) tulee sellanen turvallinen varma tunne, et mä kuulun tänne ja mua odote-taan (--)"</i> <i>" (--) tuntui kuuluvansa (--)"</i> <i>"Ryhmissä saa samaistumiskokemuksia."</i>	Tunne siitä, että kuuluu ryhmään Samaistumisen kokemukset	Hyväksytyksi tulemisen kokemuksesta ja samaistumisen tunteen syntymisestä			
<i>"Elämänsä ja tunteitaan oppii hallitsemaan toipumisen myötä paremmin ja toipuva kykenee puhumaan myös heikkouksistaan."</i> <i>"Oppii ymmärtämään ja hyväksymään vertaisryhmän jäseniä sekä tuntemaan empatiaa heitä kohtaan."</i>	Oman elämän ja tunteiden hallinnan oppiminen Ymmärrys ja hyväksyntä sekä empatia muita kohtaan	Tunnetaitojen kehittymisestä			
<i>"(--) ihmisten kanssa paremmin toimeen."</i> <i>"(--) oppii ottamaan vastuun toiminnastaan, säätelämään toimintaansa ja hallitsemaan käyttäytymistään."</i>	Oppii tulemaan muiden kanssa toimeen Omasta toiminnastaan ja käytöksestään vastuunotto	Sosiaalisten taitojen kehittymisestä ja sosiaalisten suhteiden luomisesta			

<p><i>"(--) AA:ta kuvattiin "ryyppyporukan korvikkeena"."</i></p>	<p>Entisten suhteiden tilalle vertaisryhmän jäsenet</p>				
<p><i>"(--) palautteen ja toiminnan tiukkuuden koettiin kuitenkin auttaneen itseä muutoksessa."</i></p> <p><i>"Palautteen antaminen toisille ja sen saaminen vertaisryhmältä opettaa havainnoimaan toisten ja omaa toimintaa."</i></p>	<p>Palautteen ja muiden toiminnan tiukkuus apuna toipumisessa</p> <p>Palautteen antaminen ja saaminen opettaa havainnoimaan toisten ja omaa toimintaa</p>	<p>Palautteen antamisen ja vastaanottamisen merkityksestä</p>			
<p><i>"(--) muiden tarinat ovat olleet auttamassa omaa muutosta (--)"</i></p> <p><i>"Onnistumisen tunteita tulee myös silloin, kun voi auttaa toisia kuuntelemalla ja keskustelemalla."</i></p>	<p>Muiden tarinat apuna muutoksessa</p> <p>Onnistumisen tunteita muiden auttamisesta ja kuuntelemisesta</p>	<p>Toipuvien välisen vertaistuen merkityksestä</p>		<p>Vuorovaikutuksen merkitys</p>	
<p><i>"(--) uuden sosiaalisen identiteetin voidaan ajatella muotoutuvan ja kehittyvän vertaisryhmän ja yhteisön kautta."</i></p>	<p>Sosiaalisen identiteetin muotoutumisesta ja kehitymisestä muiden kautta</p>	<p>Vuorovaikutuksessa rakentuvasta identiteetistä</p>			