



Osaamista  
ja oivallusta  
tulevaisuuden  
tekemiseen

Anni Laakkonen, Onni Huusko

## ”Itsetunto, itseluottamus ja rohkeus”

Vertaisten kokemuksia osallisuudesta ja voimaantumista Verto-hankkeessa

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Sosionomi

Opinnäytetyö

2.11.2018

Tekijät Otsikko	Anni Laakkonen, Onni Huusko ”Itsetunto, itseluottamus ja rohkeus” – Vertaisten kokemuksia osallisuudesta ja voimaantumisen Verto-hankkeessa
Sivumäärä Aika	43 sivua + 2 liitettä 2.11.2018
Tutkinto	Sosionomi
Tutkinto-ohjelma	Sosiaalialan tutkinto-ohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Sosionomi (AMK)
Ohjaajat	Lehtori Kirsi Lautala Lehtori Ulla Saukkonen
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tutkia Sininauha oy:n Verto-hankkeen koulutettujen vertaisohjaajien kokemuksia osallisuudesta ja voimaantumisen. Tekstissä käytämme koulutetun vertaisohjaajan synonyyminä rinnakkain termiä ”verto”, sillä se on vakiintunut käsite hankkeen sisällä. Tahdomme selvittää miten vertot kokevat vertaisohjaajana toimimisen, minkälaisia asioita se on tuonut heidän arkielämäänsä ja että onko vertona toimiminen saanut heissä aikaan osallisuuden ja voimaantumisen tunteita. Vertokoulutuksen jatkumisen ja kehittämisen kannalta on tärkeää, että vertojen kokemuksia koulutuspaketin sisällöistä kerätään. Tutkimusta varten haastattelemme vertot asuvat Sininauha oy:n asumispalveluyksikkö Pessissä, Helsingissä. Pessi tarjoaa tuettua asumista henkilöille, jotka ovat olleet pitkäaikaisasunnottomia ja kärsivät päihde- ja mielenterveysongelmista.</p> <p>Vertaistoimintaa on etenkin pääkaupunkiseudulla runsaasti ja vertaistyötä lisätään sosiaali- ja terveysalalla ammatillisen työn rinnalle yhä enemmän. Haavoittuvassa asemassa olevan voi olla tietyissä tilanteissa helpompi kääntyä vertaisen puoleen, sillä häneltä saa niin sanottua epävirallista apua ja tukea. Tällöin kynnys ohjauksen ja avun saamiseen sekä vastaanottamiseen madaltuu entisestään.</p> <p>Kyseessä on laadullisella menetelmällä tehty tutkimus, joka toteutettiin teemahaastattelun keinoin. Tutkimus muodostuu kolmesta teemasta: osallisuus ja voimaantuminen sekä vertokoulutuksen kehittämisen tarpeet. Näillä teemoilla sekä täydentävillä ja tarkentavilla kysymyksillä saimme vastauksen tutkimuskysymykseemme.</p> <p>Tuloksista ilmenee vertojen yksimielisyys siitä, että vertona toimiminen on vaikuttanut heidän elämänhallintaansa positiivisesti. Vertaisohjaajana toimiminen on tuonut heille sisältöä arkeen erilaisten työtehtävien ja toisten ihmisten auttamisen kautta. Vertaistoiminnassa mukana oleminen vähensi vertojen päihdeiden käyttöä ja antoi heille rohkeutta toimia uusissa ympäristöissä. Vertot kokivat Verto-hankkeen toimivana, eivätkä lähtisi muuttamaan toimivaa konseptia.</p> <p>Johtopäätöksenä voidaan sanoa, että vertaistoiminta todella saa aikaan osallisuuden ja voimaantumisen tunteita. Sininauha oy:n Verto-hanke toimii juuri niin kuin he ovat tavoitteissaan määritelleet.</p>	
Avainsanat	Osallisuus, voimaantuminen, asunnottomuus, päihdeongelma

Authors Title	Anni Laakkonen, Onni Huusko "Self-knowledge, self-confidence and courage" – Peers experiences about participation and empowering in "Verto project"
Number of Pages Date	43 pages + 2 appendices 2 Nov 2018
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Specialisation option	Social Services
Instructors	Ulla Saukkonen, Senior Lecturer Kirsi Lautala, Senior Lecturer
<p>The purpose of this thesis is to study the experiences of participation and empowerment of trained peer workers in the "Verto project" of Sininauha oy (Blue Ribbon Ltd.). The Verto project consists of a training period and the peer work that comes after one completes the training successfully. In the text we use the term "verto" as a synonym for the trained peer workers. The word peer is also sometimes used synonymously with "peer worker" in the thesis.</p> <p>We want to explore how peer workers experience the peer training, if it has somehow changed their daily lives and if it has given the peers feelings of participation and empowerment. The peers who we interviewed for this research are living in a subsidized housing unit for people who have been long-term homeless and suffer from substance abuse and mental health problems.</p> <p>There is an abundance of peer activity in the capital region of Finland and peer work is strongly claiming its place in the social work branch, adding power of experience to the expertise of social services professionalism. A vulnerable person may find it easier to seek support from a peer, because the help they gain from a peer is informal, which usually is easier and more natural to receive for a person in a vulnerable situation, for example a substance abuser.</p> <p>This is a qualitative method study through theme interviews. The results show that there is a unanimous agreement that acting as peer has influenced their life management positively. Acting as peer supporter has given them the significance of everyday life through various job assignments and helping other people. Substance abuse is reduced, and they gain courage to work in new environments. They felt that the Verto project works well as it is, and they would not change a working concept. As a conclusion, it can be said, that peer activity really raises feelings of participation and empowerment. Sininauha Oy's Verto project works exactly as they have defined in the project's goals.</p>	
Keywords	Peer support, participation, empowerment, substance abuse

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Verto-hanke	3
3	Pessi	6
3.1	Moniongelmaisuus	8
3.2	Haittoja vähentävä työ tukena arjessa	10
3.3	Asunto ensin	13
4	Osallisuus ja voimaantuminen	14
5	Vertaistoiminta	18
6	Tutkimuksen toteutus	21
6.1	Laadullinen tutkimus	22
6.2	Aineiston kerääminen	23
6.3	Aineiston analyysi	24
7	Tulokset	25
7.1	Hyvää oloa auttamisesta	26
7.2	Tekemällä oppimista	29
8	Johtopäätökset	30
9	Pohdinta	33
	Lähteet	38
	Liitteet	
	Liite 1. Haastattelusopimus	
	Liite 2. Haastattelurunko	

## 1 Johdanto

Opinnäytetyömme aiheena on koulutettujen vertaisohjaajien kokemukset osallisuudesta ja voimaantumisenesta Sininauha oy:n vuonna 2017 aloitetusta Verto-hankkeesta. Vertokoulutuksen tavoitteena on saada koulutetuille vertaistoimijoille mielekästä tekemistä ja luoda mahdollisuuksia osallistua sekä vaikuttaa oman asuinyhteisönsä arjen toimintaan. Koulutuspaketin sisältö on suunniteltu tukemaan vertaisena toimimista. Tämän tutkimuksen asiakasryhmä eli vertaistoimijat, koostuvat päihde- ja mielenterveysongelmallisista sekä pitkäaikaisasunnottomista henkilöistä, jotka asuvat tällä hetkellä Sininauha oy:n asumispalveluyksikkö Pessissä, Helsingissä. Sininauhasäätiö on Sininauhaliiton perustama yleishyödyllinen säätiö. Sininauhasäätiö on konserni, johon kuuluu kehittämistyötä tekevän säätiön lisäksi myös päihde- ja mielenterveysehtoista asumispalvelua tarjoava Sininauha oy. (Sininauhasäätiö n.d.) Sininauha oy sekä kaikkien asumispalvelukäytössä olevat kiinteistöt ja hajasijoitetut asunnot ovat Sininauhasäätiön omistuksessa ja konsernia johdetaan yhden toimitusjohtajan mallilla. Sininauhasäätiö ja Sininauha oy eivät siis ole synonyymejä, vaan ne molemmat esiintyvät tekstissä asiayhteyden mukaan.

Vertaisuuden ja kokemusasiantuntijuuden hyödyntäminen päihde- ja asunnottomuustyössä on tärkeä sekä ajankohtainen aihe. Vertaistoiminnan taustalla on ihmisten ikiaikainen tarve olla vuorovaikutuksessa toistensa kanssa, koska ihminen on sosiaalinen ja elää yhteisöissä. Alun perin yhteisöt olivat perhe- tai heimo- ja kyläyhteisöjä, joiden selviytymiseen vaikutti se, miten niiden jäsenet huolehtivat toisistaan (Laimio & Karnell 2010:9-11.) Nykyään yhteisöt saattavat olla erilaisia, mutta vertaisuus sekä tarve vuorovaikutukseen toisten kanssa ei ole kadonnut mihinkään. Vertaisuutta esiintyy jokaisella elämän osa-alueella. Sosiaalialan kentällä on ollut innostavaa huomata kuinka niin monet suhtautuvat intohimoisesti vertaisuuteen ja vertaisena olemiseen. Joillekin vertaisuudesta on voinut tulla suorastaan kutsumus. Vertaisten kouluttaminen on tärkeää niin ammattilaisen kuin asiakkaankin näkökulmasta. Ammattilainen tarvitsee näkökulman asiakkaan kokemusmaailmasta tehdäkseen asiakaslähtöistä työtä. Vertaisuutta on esiintynyt jo pitkään erilaisten asiakasryhmien kesken ja voidaan sanoa, että vertaistuki saa aikaan voimaantumisen ja osallisuuden tunteita, sekä sen avuin voi edistää kuntoutumista (Puumalainen & Rissanen 2015, Tukikohta n.d., Terveyskylä n.d.). Sen takia voimaantumisen ja osallisuuden teorian näkyvät läpi opinnäytetyömme. Vertainen voi tunnistaa ammattilaista nopeammin asiakkaan tunnetiloja ja havaita tä-

män tarpeita (Haikarainen 2014:5). Kokemuksessa on voimaa, jollaista ei voida saavuttaa opiskelemalla tai työkokemuksen kautta.

Asiakkaiden kuulemiset asiakastyytyväisyyskyselyjen muodossa palveluiden sisällöistä ei tänä päivänä enää riitä, vaan tahdotaan siirtyä käytäntöihin, joissa asiakkaat ovat palvelujärjestelmän ammattilaisten rinnalla tasavertaisia toimijoita kehittämisessä ja vaikuttamisessa (Kairala & Lyly & Niskala & Pohjola 2017:8). Verto-hankkeessa tahdotaan ottaa asiakkaat mukaan kehittämiseen sekä vaikuttamiseen ja tekemämme tutkimus on tärkeä osa vertokoulutuksen arviointia ja antaa mahdollisesti viitteitä siitä, millainen koulutuksen sisällön tulisi tulevaisuudessa olla.

Opinnäytetyömme aihe on tärkeä, koska tuloksilla saadaan arvokasta tietoa koulutuksen hyödyistä vertaisten näkökulmasta. Selvitämme tutkimuksessamme laadullisin menetelmin vertaisten henkilökohtaisia kokemuksia vertaisena toimimisesta ja sen antamista mahdollisista osallisuuden ja voimaantumisen tunteista. Opinnäytetyömme tuottaa tietoa toiminnan kehittämistarpeista, mikä on tärkeää tietoa vertotoiminnan kehittämisen kannalta.

Suurin osa Verto-hankkeen toiminnan ja tavoitteiden kuvailusta on hankittu haastatteleamalla Sininauha oy:n pitkäaikaista asumisohjaajaa Minna Rouvista, joka on ollut keskeinen osa hankkeen ydintä heti ensimmäisistä päivistä alkaen. Lisäsimme Verto-hankkeen toiminnasta ja tavoitteista kertovaan kappaleeseen muutamia Rouvisen suoria lainauksia elävöittääksemme tekstiä. Nämä tuovat esille sen asiakaslähtöisen ja motivoituneen työtteen, jolla Verto-hankkeessa ja koko Sininauhassa työskennellään.

Opinnäytetyössämme käsitellään päihde- ja mielenterveysongelmien sekä asunnottomuuden teemoja, koska kyseiset teemat ovat osa heidän historiaansa ja oleellisia vaikuttajia siihen, miksi he ovat tänä päivänä sellaisessa tilanteessa kuin ovat. Päihderiippuvuus ja pitkäaikaisasunnottomuus määrittävät myös osaltaan heidän nykyistä asemaansa yhteiskunnassa, mikä on sanalla sanoen heikko. Edellisten teemojen lisäksi haittoja vähentävä päihdetyö on käsitelty tässä opinnäytetyössä, koska kyseinen työkentelymalli on juuri se, jota sovelletaan asumisyksikössä asuvien henkilöiden arjessa. On tärkeää tutustua asiakasryhmän elämäntilanteisiin liittyviin teemoihin syvällisesti ymmärtääkseen sen haasteiden kokonaisuuden, joiden parissa nämä ihmiset kamppailevat.

Opinnäytetyössämme kutsumme haastattelemiamme vertaistoimijoita ”vertoiksi”, jolloin lukija erottaa milloin käsittelemme vertaisuutta yleisesti ja milloin kyseessä on juuri nämä nimenomaiset vertaisohjaajat. Työn lopussa esittelemme tutkimuksen tulokset ja johtopäätökset sekä pohdimme opinnäytetyöprosessia.

## 2 Verto-hanke

Vertaistyö on kirjattu Helsingin kaupungin palvelusopimukseen. Helsingin kaupunki ostaa Sininauha oy:ltä palveluita, joista asiakkaat maksavat yksilölliset palvelumaksut. Palvelusopimus määrittää työntekijöiden määrät, vaadittavat koulutukset sekä tuetun asumisen. Vertaistuki on myös osana tätä sopimusta. Sininauha oy:llä on vapaat kädet toiminnan sisällölle. Sininauha oy:n vertaistoiminnan kehittämishanke eli Verto-hanke käynnistyi vuoden 2017 alussa. Hanke pilotoitiin Sininauha oy:n asumisyksikkö Pessissä. Vertaiskoulutukset ovat kaikille avoimia, mutta ensisijaisesti toimintaan otetaan mukaan asumisyksikössä asuvia henkilöitä. Toiminnan tarkoituksena on saada vertoja toimimaan juurikin asumisyksikön asukkaiden vertaisina. Vertona toimimisesta maksetaan niin sanottua vertokorvausta, joka on suuruudeltaan kaksi euroa tunnilta ja maksimissaan 12 euroa päivältä. Vertokorvausta ei lasketa ansiotuloksi, joten se ei vaikuta esimerkiksi Kelan tukiin. (Rouvinen 2018.) Tuloverolain 92§:ssä sanotaan, että ”kunnan, sosiaali- tai terveydenhuoltoa harjoittavan muun julkisyhteisön tai yleishyödyllisen yhteisön kehitysvammaiselle, mielenterveyspotilaalle, päihdehuollon asiakkaalle taikka muulle sosiaalihuollon asiakkaalle järjestämästä työ- tai päivätoiminnasta maksettu keskimäärin päivää kohden enintään 12 euron suuruinen toiminta- tai muun niminen avustus, jolla tuetaan asiakkaan hoitoa, kuntoutumista tai yhteiskuntaan sopeutumista” (Tuloverolaki 1992/1535: §92). Vertona toimimisesta saatava tulo on monelle tärkeä lisä tukien päälle. (Rouvinen 2018.)

Vertokoulutusta varten on koottu kattava koulutuspaketti. Se sisältää terveysneuvontaa, ensiapu 1 -koulutuksen, traumaensiapukoulutuksen, yliannostustapaukset, hygieniapassikoulutuksen sekä asiointikoulutuksen helpottamaan palvelujärjestelmässä toimimista. Asiointikoulutusta on ensimmäisten koulutusten jälkeen vetänyt myös vertainen. Näin ollaan saatu osallistettua vertoja taas uudella tavalla mukaan toimintaan kouluttajan ominaisuudessa. Vertoille järjestetään myös virkistyspäiviä esimerkiksi grillailun ja oleskelun merkeissä. Nämä tilaisuudet ovat tärkeitä toiminnan kehittämisen ja ideoinnin sekä yhteishengen luomisen kannalta. Kerran kuukaudessa järjestettävissä ta-

paamisissa myös ideoidaan yhdessä vertojen ja työntekijöiden kanssa. (Rouvinen 2018.)

Verto toimii aina asukaslähtöisesti asukkaan toiveita kunnioittaen. Verto työskentelee yksikössä yhdessä työntekijöiden kanssa. Vertojen toiminta perustuu ohjaamiseen, neuvontaan, tukemiseen ja vierellä kulkemiseen. He auttavat asumisyksikön asukkaita viranomaisasioiden hoitamisessa, johon heidät on koulutettu, saattavat asukkaita palveluihin ja toimivat tukihenkilönä. (Rusi 2016.) Yleisimpiä tehtäviä ovat juurikin asioinnissa auttaminen ja palveluihin saattaminen. Vertot päivystävät asumisyksikön alakeran toimistossa ja huumeidenkäyttövälineiden vaihtopisteessä kolme kertaa viikossa. (Rouvinen 2018).

*“Se me ollaan huomattu, että kun vertot on alhaalla päivystämässä niin siellä käy sellaiset asiakkaat vaihtamassa värkkejä, jotka ei käy siellä silloin kun siellä on työntekijöitä. Siinä on se leimautumisen pelko, vaikka tätä anonyyminä tehdäänkin, et se on sitten vieläkin matalammalla kynnyksellä tehtävää toimintaa. Silloin se toimii juuri niin kuin pitäisikin.”*

Rouvinen (2018) kertoo, että oheistoimintana toimii myös kokkikerho ja ajatuksena on, että vertoja olisi aina mukana kannustamassa asumisyksikön asukkaita osallistumaan toimintaan (Rouvinen 2018). Osallisuuden tunnetta rakennetaan pienin askelin; vertot toimivat toimintaan kannustajina ja rohkaisevat muita asukkaita osallistumaan toimintaan. Näin yhteisön jäsenet saavat mahdollisuuden osallistua ja saada kokemuksia yhteisöön kuulumisesta. Askel kerrallaan osallistujat voivat omien mielenkiinnon kohteidensa ja jaksamisensa mukaan ottaa aktiivisemmin osaa ja tuoda omia ideoitaan toiminnan muokkaamiseen. Yhteisöön kuulumisen tunne on merkittävää ja juuri tätä osallisuuden tunnetta halutaan vahvistaa Verto-hankkeen avulla.

Vertoja otetaan mukaan ideoimaan erilaisia tapahtumia, jotta niistä saataisiin heidän näköisiä ja heidän tekemää. Vertot ovat myös mukana myös erilaisissa verkostotaamisissa ja he käyvät eri oppilaitoksissa kertomassa Asunto ensin -periaatteesta. Vertaistoimintaa on valtava määrä pääkaupunkiseudulla. Tähän asti eri toimijat ovat olleet kuin palapelin palasia, joita on nyt viime syksystä asti yritetty nivouttaa yhteen laaja-alaisesti yhteistyössä eri organisaatioiden kesken. (Rouvinen 2018.) Tästä voi päätellä, että Verto-hankkeessa tahdotaan tehdä perusteellisesti asiakaslähtöistä työtä, asiakkaiden ehdoilla.

*“Toiminta voi olla mitä vain, missä voi osallistaa näitä ihmisiä.”*



Vertona toimiminen vaatii "asiointikunnon", mutta ei päihteettömyyttä. Työvuoroon tullessa työntekijä tekee silmämääräisen arvion vertaisen mahdollisesta päihtymystilasta ja yleisestä voinnista. Vertoja ei siis puhalluteta eikä seulota. He myös hoitavat itsenäisesti työvuorojen varaamisen, jolla saadaan heitä kantamaan vastuuta omasta osallistumisestaan. (Rouvinen 2018.)

Hankkeen tavoitteena on ollut kehittää Sininauha oy:n asukkaiden ja henkilökunnan vertaistoimintaa Helsingin kaupungin määritelmän mukaisesti. Työntekijöistä koostuva ohjausryhmä valmentaa vertoja heidän työssään. (Rusi 2016.) Päätoimintamalli on kuitenkin, että vertoilta tulee ideat toimintaan (Rouvinen 2018). Sininauhassa halutaan korostaa asiakaslähtöisyyttä ja juuri sen takia vertaisohjaajien panosta kaivataan ja heitä kannustetaan tekemään toiminnasta itsensä näköistä. Asiakaslähtöisyys tarkoittaa muun muassa sitä, että asiakkaan arvokkuuden tunne säilyy ja, että asiakkaan yksilöllisiä tarpeita ja omia toivomuksia kuunnellaan, kun tehdään häntä koskevia suunnitelmia ja toimia (Väestöliitto n.d.). Asiakaslähtöisyys on huomioitu myös uudistetussa sosiaalihuoltolaissa (Sosiaalihuoltolaki 2014/1301 30§,31§). Asiakkailta kuulemamme mukaan etenkin päihde- ja mielenterveysalan palveluissa tämä jää heidän näkökulmastaan usein toteutumatta. Verto-hankkeessa asiakaslähtöisyyttä halutaan toteuttaa ottamalla asiakkaat toiminnan kehittämisen keskiöön. Verto-koulutuksessa työntekijä on toiminnan kehittämisen tukena ja antaa jonkunlaiset raamit toiminnalle. Toiminnan tavoitteena on osallistaa heitä toimintaan. (Rouvinen 2018.)

*"Palautetta on tullut heiltä, että kun he istuu tuolla alakerran punaisessa toimistossa, joku asukas menee ohi ja on niinku ihan että, siis mitä sä oot tehny, että sä oot päässy sille puolelle pöytää. Ku he on niin rinta rottingilla sitten siinä ja kertovat miten niinku pääsevät tähän juttuun. Osallisuus ja voimaantuminen on isoin asia mitä tossa tapahtuu. Heistäkin on johonkin. Suurin osa asumisyksiköiden asukkaista tuntee olevansa yhteiskunnan pohjasakkaa; ei itsearvoa, ei koe kuuluvansa mihinkään. Heilläkin on mahdollisuus tehdä jotain hyödyllistä."*

Tänä päivänä vertaisuus ja kokemusasiantuntijuus ovat todella pinnalla sosiaalialan palveluissa. Työryhmääkin kasatessa kartoitettiin ja hyödynnettiin työntekijöiden kokemusasiantuntijuutta; päihteet, asunnottomuus, lastensuojelu ja niin edelleen. (Rouvinen 2018.)

Työntekijöiden näkemyksen mukaan suurimpana haasteena on ollut vertaisten sitouttaminen toimintaan. Päihtymystila voi estää toimintaan osallistumisen. Myös elämäntilanteissa voi olla haasteita, jolloin esimerkiksi sovituisissa aikatauluissa pysyminen saattaa olla hankalaa. Toisena haasteena mainittiin työntekijöiden ennakkoluulot, joita ilmeni varsinkin hankkeen alkuvaiheessa. Joissakin työntekijöissä herätti ennakkoluulo-

ja vertaisten toimiminen samoissa tiloissa työntekijöiden kanssa. Vastarinta kuitenkin onneksi laski melko nopeasti, kun luottamusta syntyi. Vertaisten kanssa kirjoitetaan vaitiolosopimus ja heitä koskee sama salassapitovelvollisuus ja samat menettelyt kuin työntekijöitäkin. (Rouvinen 2018.)

Sininauha oy:n Ruusulankadun toimipisteeseen halutaan myös tuoda sama toimintamalli. Yksi toiminnan tavoite on myös, että tuotaisiin työntekijät ja asukkaat lähemmäs toisiaan. Tähän asti asukkaat ovat kulkeneet rakennuksen alimman kerroksen ovesta, jossa sijaitsee infopiste. Siellä työntekijät ovat lasin takana, asukkaista erillään. Joskus asukkaan kanssa keskustelukin tapahtuu lasin läpi laitteen avulla, ihan kuin jossain vankilan vierailuhuoneessa. Muutoksella halutaan murtaa kuilua työntekijöiden ja asukkaiden välillä. Asukkaat käyttäisivät tulevaisuudessa infon sisäänkäyntiä vain yöaikaan ja muutoin pääsisäänkäyntiä. Tulevaisuudessa on tavoitteena lisätä koulutuksia ja toimintaa halutaan ylläpitää. Hankkeen toiminnan mainostaa pyritään lisäämään, jotta saataisiin mukaan lisää vertaisia, jotka sitoutuisivat toimintaan. Pyrkimyksenä on, että jatkossa joka yksikössä olisi vertoja tukemassa arjen toimia. (Rouvinen 2018.)

*“Must olis aivan loistavaa, että jonain päivänä me ja vertot istuttais samassa tiimipalaverissa. Oltais oikeesti siinä samalla viivalla.”*

### 3 Pessi

Sininauhasäätiö tuottaa asiakaslähtöistä, asumisyksikkömuotoista tuettua asumispalvelua, hajasijoitettuja asuntoja sekä koteihin vietävää asumisen tukea ja neuvontaa. He eivät siis vain tarjoa asuntoja, vaan tavoitteena on myös vahvistaa asiakkaiden elämänhallintaa ja arjen onnistumisia. (Sininauha oy n.d.) Osallisuus on välttämätön osa elämänhallintaa ja ilman osallisuutta, yhteiskunnallinen subjekti ei voi kehittyä (Hämäläinen 1999: LIITE 1). Sininauhasäätiöllä on pitkä historia asunnottomien ja syrjäytyneiden ihmisten puolustajana. Säätiö tarjoaa asuntoja ja asumisen tukea heikoimmassa asemassa oleville ihmisille. Sininauhasäätiössä ajatellaan, että kaikki lähtee asunnosta. Jokaisella on oikeus omaan kotiin, omalla ovellaan ja omalla nimellään. (Sininauha oy n.d.)

Asumispalveluyksikkö Pessin asunnot sijaitsevat Mäkelänskadulla Helsingissä ja yksikkö tarjoaa tuettua asumista erityisesti sellaisille pitkäaikaisasunnottomille, joilla on taustallaan päihde- ja mielenterveysongelmia. Pessin asumispalveluyksikössä tavoitteena on parantaa asukkaan asumisedellytyksiä sekä mahdollistaa koti jokaiselle. Asuminen

Pessissä toteutetaan tuettuna asumisena, jossa arkea ja elämänhallintaa vahvistetaan henkilökunnan tuella. (Asumisyksikkö Pessi n.d.) Elämänhallinnan parantuminen ja siihen liittyvä osallisuuden lisääntyminen ei kuitenkaan tapahdu itsekseen. Sen tueksi tarvitaan vuorovaikutusta. Vuorovaikutus on kohtaamista, toisilta oppimista ja molemminpuolista kuuntelemista. Tasavertainen vuorovaikutus on osallisuuden toteutumisen tärkeä rakennusaine. (Ilonen 2014: 10.) Osallisuus voi lisääntyä ja kasvaa myös yhteisössä. Aktiivinen osallistuminen ja vaikuttaminen omassa yhteisössä voi lisätä voimaantumista ja osallisuutta. (Ilonen 2014: 32-33.) Työtä tehdään aktiivisesti suvaitsevuu den ja moniarvoisuuden puolesta. Sininauhassa ajatellaan asunto ensinperiaatteen mukaisesti, että jokaisella on oikeus ihmisarvoiseen elämään ja tasaarvoiseen kohteluun. (Asumisyksikkö Pessi n.d.)

Päihteiden käyttäjiin kohdistuu paljon ennakkoluuloja ja leimaamista ja tämän häpeän stigman ehkäisemisen eteen tehdään töitä Sininauhassa. Ihmisen itseisarvoa tulisi kunnioittaa yksilönä ja yhteiskunnan jäsenenä. Pessissä tehdään aktiivisesti työtä sen eteen, että jokainen Sininauhan kodissa asuva hyväksytään osaksi asuinalueen naapurustoa. Jatkuvaa vuoropuhelua asukkaiden, naapuruston ja siellä toimivien yritysten, laitosten ja viranomaisten kanssa kutsutaan ympäristötyöksi. Pessissä halutaan tarjota asukkaille mahdollisuus aktiiviseen arkeen. Siellä asuvalla on mahdollisuus osallistua asumisyksikön ja sen ympäristön huolto- ja puhtaanapitotöihin, missä tavoitteena on pitää asumisyksikön ympäristö siistinä ja aktivoida asukkaita maksamalla heille askareista työosuusrahaa. Tehtävät vaihtelevat ympäristön siivoamisesta puutarhanhoitoon ja lahjoitusvaatteiden lajitteluun. Asukkailla on myös nyt mahdollisuus kouluttautua asukasvertaiseksi. Vertaistoimintaryhmissä on mahdollisuus myös oppia uutta; kokata yhdessä, hankkia ensiapukoulutusta tai vaikka siirtyä työkokeiluun. (Asumispalveluyksikkö Pessi n.d.)

Asumispalveluyksiköiden lisäksi Sininauhasäätiöllä on myös pääkaupunkiseudulla matalan kynnyksen päiväkeskuksia, jotka toimivat avoimen olohuoneen tavoin ja tarjoavat kävijöilleen mahdollisuuden perustarpeiden tyydyttämiseen esimerkiksi aamupalan tai puhtaiden vaatteiden muodossa. Päiväkeskukset tarjoavat monipuolista yhteistä tekemistä ja niissä on mahdollisuus saada ohjausta ja neuvontaa arjen pulmissa - asumisasiosta terveydellisiin ongelmiin. Ne toimivat haittoja vähentävän työn mallilla, tukien osallisuutta ja tarjoavat yhä enemmän erilaisia asunnottomille kohdennettuja palveluita. Yksi tällainen päiväkeskus sijaitsee samassa rakennuksessa Pessin kanssa ja on yksi

vertojen tärkeimmistä toimintaympäristöistä, joten yhteistyö sekä henkilökunnan että vertojen keskuudessa on tiivistä asumisyksikön ja päiväkeskuksen välillä

### 3.1 Moniongelmaisuus

Pessissä asuvat henkilöt kamppailevat päihderiippuvuuden kanssa päivittäin. Riippuvuuden ydinoireita ovat aineen käytön pakonomaisuus ja käytön himo. Riippuvuus ilmenee usein vaikeutena hallita aineen käytön ajoitusta, määriä tai lopettamista. Tämä voi johtaa käytön jatkumiseen haitoista huolimatta. Aktiivinen päihteiden käyttö voi syrjäyttää osin itsestään huolehtimisen, harrastukset, ihmissuhteet ja koulutuksen tai työn. Riippuvuuteen liittyy usein myös toleranssin kasvua käytettyyn aineeseen ja vieroitusoireita käytön loppuessa. Kykenemättömyys tunnistaa tai myöntää riippuvuuden aiheuttamia oireita ja haittoja on yleinen ilmiö päihderiippuvuudessa. (Päihderiippuvuus 2014.)

Moni huumeita pistämällä käyttävä ihminen on kohdannut elämänsä alkutaipaleesta lähtien hylkäämistä, väkivaltaa, pelkoa, hyväksikäyttöä tai muita traumatisoivia sekä kehitykseen vaikuttavia asioita. Osalla on neuropsykologisia tai mielenterveyden häiriöitä, jotka jo itsessään tekevät arjessa selviytymisestä haasteellista. Elämäntilanne ja päihteidenkäyttö vaikuttavat vuorovaikutukseen, ihmissuhteisiin, viranomaissuhteisiin ja palveluihin sitoutumiseen. Huumeita pistämällä käyttävät ihmiset kantavat usein stigmaa, joka eristää heidät yhteiskunnallisesta osallisuudesta ja ihmissuhteista, joissa ei käytetä päihteitä hallitsemattomasti. (Ovaska - Koskela 2017:7.)

Partasen (2002) mukaan yksilön huumeiden käyttöä voidaan tulkita ja selittää monin tavoin. Voidaan ajatella, että huumeiden käyttö on jokaisen oma vapaa valintansa. Silloin käyttäjä on vastuussa omista teoistaan ja joutuu kohtaamaan oikeusjärjestelmän määrittelemät sanktiot. Toisaalta voidaan taas ajatella, että käyttäjä on sairas, eikä ole vastuussa teoistaan, vaan kyse on psykosomaattisista määrittämisistä, jotka perimä tai ympäristö on tuottanut. Näistä voi mahdollisesti parantua terapian avulla. Partanen (2002) mainitsee, että kyse voi olla myös yhteiskunnallisista tekijöistä; henkilö on olosuhteiden uhri ja tilanteen selvittämiseksi tarvitaan sosiaalipoliittisia keinoja. (Partanen 2002:33.)

Maunun (2014) mukaan päihteiden käytöllä on myös sosiaalinen ulottuvuus. Päihteidenkäyttö on suomalaisessa kulttuurissa nähty perinteikkääksi rituaaliksi, jota voisi

kuvailla myös sosiaalisesti tekniikaksi, jossa tärkeintä on näyttää toisille, miltä itsestä tuntuu ja samalla saada palautetta omille tunteille. Päihteiden käytöllä pyritään kokemaan ryhmän tai yhteisön parissa samaan aikaan samanlaisia tunteita. Yhteinen päihtyminen on keskeinen foorumi sosiaalisten ja moraalisten tunteiden jakamiselle. (Mau-nu 2014:196.)

Päihderiippuvainen tarvitsee runsaasti ulkopuolista, kuntoutumista tukevaa apua ja tukiverkostoa, koska riippuvuushäiriöissä on yleistä, että sairaudentunto on häiriintynyt (Holopainen 2010:34). Päihdehuoltolain seitsemännessä pykälässä on säädetty oikeudesta päihdehoitoon ja kahdeksannessa pykälässä päihdehuollon keskeiset periaatteet (Päihdehuoltolaki 1986/41: §7, §8). Päihdeasiamies, varanotaari Marjo Tervo (2010) mainitsee, että päihdehuoltolaki ei kuitenkaan kaikilta osin toteudu. Hoitoon hakeutu-vien suurimmaksi ongelmaksi on nähty, että tarpeenmukaista hoitoa tai kuntoutusta ei ole ollut saatavilla tai palveluiden saamiseen on mennyt liikaa aikaa. Myös laitostun-toutuksen pituus on ollut monelle kuntoutujalle tarpeettoman lyhyt. Laitostuntoutuksen sijaan on nykyään tarjottu myös enenevässä määrin avohoitoa, vaikka se on osoittautu-nut riittämättömäksi. Lisäksi hoidon jatkumisessa on havaittu ongelmia. Tervon (2010) mukaan päihdepalveluiden tarjonnan tulisi perustua asiakaslähtöisyyteen niin, että jo-kaisella olisi mahdollisuus hakeutua hoitoon oikeaan aikaan ja tarvetta vastaavaan paikkaan. (Tervo 2010:38.)

Terveys 2000 -tutkimuksen mukaan yli 29-vuotiaista suomalaisista neljä prosenttia sai-rastaa alkoholiriippuvuutta. Lääke- ja huumeriippuvuuksien esiintyvyys on pienempi, mutta tarkkoja lukuja niistä ei ole. (Päihderiippuvuus 2014.) Huumeidenkäyttöön liittyy usein mielenterveysongelmia, joiden hoidossa tarvitaan päihdepsykiatrasta asiantunte-musta. Huumeidenkäyttö on usein sekakäyttöä, mutta kliiniseen työhön sovellettavaa tutkittua tietoa on lähinnä yksittäisistä aineista. Huumeongelmaan liittyy terveysuhkien ohella runsaasti sosiaalisia vaikeuksia. Sosiaalisten vaikeuksien käsittelyyn tarvitaan moniammatillista yhteistyötä, erityisesti sosiaalityön kanssa. Huumeongelman hoidossa ja huumeidenkäyttöön liittyvien haittojen vähentämisessä tarvitaan ennakkoluulotonta, neutraalia ja tuomitsematonta otetta. (Huumeongelmaisen hoito 2018.)

Pessissä asuu henkilöitä, jotka päihde- ja mielenterveysongelmien lisäksi ovat kohdan-neet pitkäaikaista asunnottomuutta ennen asumisyksikköön muuttamista. Pitkäai-kaisasunnottomaksi henkilöksi määritellään henkilö, jonka asunnottomuus on pitkittynyt sosiaalisten tai terveydellisten syiden vuoksi yli vuoden mittaiseksi tai asunnottomuutta

on esiintynyt toistuvasti viimeisen kolmen vuoden aikana. Pitkäaikaisasunnottomuuteen liittyy usein päihteet ja mielenterveysongelmat. (Ara 2018.)

Suomalainen erityispiirre asunnottomuudessa on, että yli 60 prosenttia Suomen asunnottomista elää Etelä-Suomessa pääkaupunkiseudulla. Koska töitä on saatavilla eniten pääkaupunkiseudulla, muuttoliike suuntautuu sinne. Toinen suomalainen erityispiirre on se, että asuntokannasta valtaosa on omistusasuntoja, joihin kaikilla ei ole varaa. Erityisesti pääkaupunkiseudulla rakennetaan ihmisten tarpeisiin nähden liian kalliita ja suuria asuntoja. Pääkaupunkiseudulla on huutava tarve edullisille ja pienille vuokra-asunnoille, joissa asumiseen myös pienituloisilla olisi varaa. (Kaakinen 2017:10-12.)

Vielä 1980-luvulla asunton sai Suomessa kodin vasta, kun oli osoittanut kunnan kansalaisen aseman. Tällä asemalla tarkoitettiin usein päihteettömyyttä. Yksi retkahaminen ei vielä johtanut häätöön, mutta päihteiden aiheuttamat lieveilmiöt, kuten väkivaltaisuus tai muu huono käytös sekä elämänhallinnan haasteet saattoivat johtaa asunnon menettämiseen. Yömajatyypisissä asuntoloissa jaettiin varoituksia ja monen varoituksen saaminen johti uloskirjaamiseen. Asuntoloihin ei myöskään tuolloin päässyt sisään päihtyneenä. Tiukan kurin seurauksena pysyvä asunto jäi kaukaiseksi haaveeksi ja asuntonon päätyi kiertämään kehää. (Kaakinen 2017:10-12.) Nykyään päihtymystila ei ole este yöpaikan saamiseen (Hietaniemenkadun palvelukeskus 2018). Hietaniemenkadun palvelukeskuksen ja vastaavien hätämajoitusta tarjoavien yksiköiden tilat ovat kuitenkin rajalliset, joten kaikki yöpaikkaa tarvitsevat eivät sellaista aina saa. Lisäksi esimerkiksi Hietaniemenkadun palvelukeskuksessa yöpaikan saaminen vaatii, että sinne yöksi pyrkivä henkilö on kirjoilla Helsingissä. Näin ollen muut kuin helsinkiläiset asunnottomat jäävät Helsingissä usein ilman yösiijaa. Kaakisen (2017) näkemyksen mukaan, kun katto pään päällä on varmaa, ihminen voi helpommin keskittyä ratkomaan muita ongelmiaan (Kaakinen 2017:10-12).

### 3.2 Haittoja vähentävä työ tukena arjessa

Pessin asukkailta ei vaadita päihteettömyyttä. Heitä kuitenkin halutaan tukea riskejä ehkäisemällä, huumeidenkäytön haittoja vähentämällä sekä kannustamalla hoidon piiriin tai ainakin päihteiden käytön vähentämiseen. Haittoja vähentävä työ on merkittävä osa aktiivisesti huumeita käyttävien arkea (Perälä 2012:5). Haittojen vähentämisellä (harm reduction) tarkoitetaan toimintaa, jolla pyritään vähentämään huumeidenkäyttöön liittyvästä riskikäyttäytymisestä koituvia haitallisia seurauksia. Ensisijaisena tavoit-

teena on ehkäistä ja vähentää päihteidenkäytöstä johtuvia sosiaalisia ja terveydellisiä haittoja asianomaiselle itselleen, hänen ympäristölleen ja koko yhteiskunnalle. Kansanterveyden näkökulmasta haittoja vähentävän toiminnan ensisijainen tavoite on vähentää tartuntatauteihin liittyviä terveyshaittoja sekä ehkäistä tartuntatautien leviämistä huumeidenkäyttäjien keskuudessa ja sieltä valtaväestöön. (Sedergren 2015.) Haittoja vähentävässä työmuodossa ihmistä tuetaan ja autetaan muuttamaan itselleen tai ympäristölleen haitallista toimintaa, sekä käyttäytymistä vähemmän haitalliseksi ja elämänlaatua kohentavaksi. Haittoja vähentävässä työssä pyritään myös vaikuttamaan yhteiskuntaan ja ympäristöön siten, että huumeidenkäytön haitat olisivat mahdollisimman vähäiset ja huumeita käyttävillä olisi mahdollisuus sekä oikeus osallisuuteen yhteiskunnassa. (Ovaska & Koskela 2017:5.)

Toiminnassa hyödynnetään matalan kynnyksen periaatetta, jossa pyritään helpottamaan esimerkiksi mielenterveysongelmista ja syrjäytymisestä johtuvaa palveluiden ulkopuolelle jäämistä. Haittoja vähentävä toiminta on laajasti tarkasteltuna huumeidenkäytöstä aiheutuvien haittojen rajoittamista, kontaktien luomista, asiakkaiden tarpeiden mukaista sosiaali- ja terveysneuvontaa, pistovälineiden vaihto-ohjelmia sekä lääkkeellistä korvaushoitoa. (Knuuti & Kotovirta & Leppo & Tanhua & Virtanen 2011:100.) Tässä yhteydessä voidaan nähdä hyödyllisenä menetelmänä vertaisten tietotaidon hyödyntämisen palveluissa, sillä näin voidaan madaltaa kynnystä vielä enemmän ja helpottaa kaikista heikoimmassa asemassa olevien syrjäytyneiden osallistumista palveluiden piiriin. Erityisesti juurikin matalan kynnyksen palveluissa toteutettu toiminta on ollut tärkeää huumeiden käyttöön liittyvien tartuntatautien ehkäisyssä ja vähentämisessä. (Knuuti ym. 2011:100.)

Hyvänä esimerkkinä tällaisesta haittoja vähentävästä päihdetyöstä toimivat matalan kynnyksen päiväkeskukset, joista monet tarjoavat nimenomaan mahdollisuuden vaihtaa käytettyjä huumeidenkäyttövälineitä puhtaisiin ja jotka tekevät yhteistyötä terveydenhuollon eri ammattilaisten kanssa. Joissain päiväkeskuksissa kiertää esimerkiksi hoitoalan ammattihenkilöt testaamassa halukkailta asiakkailta C-hepatiittia ja HIV:tä maksutta. Sininauha oy:n vertot ovat myös mukana työvalmentajien kanssa tekemässä haittoja vähentävää työtä esimerkiksi viemällä Pessistä käytettyjä neuloja erääseen päiväkeskukseen ja hakemalla tilalle puhtaita välineitä Pessin vaihtopisteeseen. Asiakkaille tarjotaan tarpeen mukaan myös sosiaalneuvontaa sekä sosiaaliohjausta. Jos asiakkaalla on tarve kuntoutukseen tai katkaisuhoidon, järjestellään yhteistyöverkoston kanssa siihen hyvät puitteet. Edellä mainituilla toimenpiteillä ehkäistään tehokkaasti



tartuntatautien leviämistä, vähennetään huomattavasti pistämisestä koituvia vaurioita ja ennaltaehkäistään yliannostuksia ja riskitilanteita. Toiminta myös laskee huomattavasti palvelujärjestelmään pääsyn kynnyksiä. Haittoja vähentävä terveysneuvonta on yhteiskunnallisesti kustannustehokasta ja sitä on tehty Suomessa vuodesta 1996. (Sedergren 2015.)

Toimiva haittoja vähentävä työ on joustavaa sekä nopeasti ja tilannekohtaisesti asioihin tarttuvaa. Ovaska ja Koskela (2017) muistavat tuoda esiin kuitenkin tärkeän näkökulman, että jos haittoja vähentävä työ on kapea-alaista ja ohuesti toteutettua, se voi muuttua ongelmakeskeiseksi, objektisoivaksi asiakkaiden ja työntekijöiden ohitse kulkemiseksi. Silloin ei nähdä eikä ymmärretä kulloisessakin tilanteessa toimivan kohtaamisen kokonaisvaltaista merkitystä. Teknisesti suoritettavilla ohuilla palveluilla yhteiskunta tarjoaa huumeita käyttäville ihmisille pahimmillaan vain ”kroonisen huumeusainekäyttäjän identiteetin”. Haittojen vähentäminen on kansainvälinen, tiettyä huumeapolitiikkaa ja huumeita käyttävien ihmisten parissa tehtävää työtä kuvaava käsite, joka sisältää yleisesti tunnustetut periaatteet. Käsitettä kritisoidaan usein, koska kyseessä on työmuoto, joka asianmukaisesti toteutettuna tuottaa yhteiskunnassa asiakkaiden voimaantumista, osallisuutta, tasa-arvoa ja inklusiota. (Ovaska & Koskela 2017:5.) Tällaiseen ajatteluun vaikuttavat myös ihmisten mahdolliset ennakkoluulot päihteiden käyttäjiä kohtaan ja monesti kuulee kritiikkiä haittoja vähentävästä työstä, jonka monet näkevät ”narkkareiden hyysäämisenä” (Perälä 2012:79). Käsite ”haittojen vähentäminen” kuvaa työn sisältöä rajallisesti (Ovaska & Koskela 2017:5).

Terveyshaittojen lisäksi sosiaalisia ongelmia ei pidä unohtaa. Juurikin tämä sosiaalinen puoli on myös hyvin tärkeää haittoja vähentävässä työssä. Tutkimusten mukaan (Knuuti ym. 2011) huumeiden ongelmakäyttäjillä on enemmän sosiaalisia ongelmia kuin muulla väestöllä. Päihdehuollon huumeita käyttävistä asiakkaista yli kolme viidestä on työttömiä ja kymmenesosa asunnottomia sekä asiakkaiden koulutuksen taso on matala. Päihteiden ongelmakäyttäjät ovat usein myös syrjäytyneitä, huono-osaisia ja heidän sosiaalinen tukiverkko koostuu pääasiassa toisista huumeiden käyttäjistä. (Knuuti ym. 2011:106.)

Haittoja vähentävässä työssä ollaan läsnä sen todellisuuden kanssa, mikä on totta nyt ja tässä. Työn tavoitteet ovat hyvin asiakaslähtöisiä, ihmisen kokoisia, eivätkä edellytä päihteiden käytön lopettamista. Ihmistä tuetaan ja autetaan konkreettisesti saavutta-



maan omia vahvistavia tavoitteita, jotka voivat olla tilannekohtaisesti hyvin pieniäkin. (Ovaska & Koskela 2017:12.)

### 3.3 Asunto ensin

Asunto ensin -malli on asunnottomuustyön malli, jossa keskeinen näkemys on, että asunnottomuustyössä asunnon hankkiminen on etusijalla muihin tukitoimiin nähden. Asunnottomalla on yleensä muitakin haasteita kuin pelkkä asunnottomuus, joten kun mahdollistetaan asuminen omassa asunnossa, auttaa se muiden sosiaalisten ja terveydellisten ongelmien ratkaisemista. Toisin sanoen Asunto ensin -mallissa muiden ongelmien ratkaiseminen ei ole edellytyksenä asumisen järjestämiselle, vaan malli toimii toisinpäin. (Asunto ensin n.d.) Asunto ensin -mallin soveltaminen on vahvistanut ajatusta, että vaikka haasteita on, on mahdollisuus pärjätä tavallisessa vuokra-asunnossa, jos saa oikeanlaista tukea. Yhdelle riittää tueksi vuokrasopimus ja turvallinen oma asunto, toinen tarvitsee lisäksi säännöllistä keskusteluapua ja kolmas korvaushoitoa. Asuntoja ei luonnollisesti voi tarjota asunnottomille, ellei niitä ole olemassa. Tärkeintä on, että kohtuuhintaisia asuntoja tulee markkinoille lisää. (Kaakinen 2017:10-12.)

Asunto ensin -periaatteesta on tullut johtava asunnottomuustyön lähestymistapa. Malli eroaa merkittävästi perinteisestä asunnottomuustyöstä, jossa pyritään tiivistä tukea tarvitsevan asunnottoman kuntouttamiseen ”asuttamiskelpoiseksi” ennen asunnon tarjoamista. Jotkin perinteisistä asunnottomuuspalveluista, kuten portaittainen asuttamisjärjestelmä, vaativat raittiutta ja hoitoon sitoutumista sekä itsenäisen elämän taitojen opettelua ennen asunnon saamista. Tämän tyyppisissä asunnottomuuspalveluissa asunto nähdään ensimmäisen tukitoimen sijaan viimeisenä. Portaittaisen mallin ongelmana voidaan nähdä palveluiden käyttäjien jumiutumisen järjestelmään. Kaikkia vaadittavia askelia, joita tasolta toiselle siirtymisessä edellytetään, ei kyetä ottamaan. Tästä johtuen usein palveluiden käyttäjät tulevat myös hädetyiksi väliaikaisesta ja pysyvästä asumisesta, koska he eivät kykene noudattamaan tiukkoja sääntöjä, kuten huumeiden ja alkoholin täyskieltoa tai vaatimusta hoitoon sitoutumisesta. (Asunto ensin n.d.) Toisaalta moni asumisyksikössä asuva henkilö on maininnut, että päihde- ja mielenterveysongelmaisten ”kasaaminen” yhteen paikkaan ei tue omaa päihdeettömyyttä lainkaan. Päihdeidenkäytön lopettaminen asumisyksiköissä koetaan vaikeaksi, koska yhteisö koostuu lähes pelkästään aktiivikäyttäjistä ja huumeita on käytännössä koko ajan saatavilla. Jotkut kokevat, että jos saisivat esimerkiksi hajasijoitetun asunnon

Asunto ensin -periaatteella, olisi heidän kuntoutumisensa mahdollista. He ovat kokee-  
neet, että heidän pitäisi päästä uuteen ympäristöön, mutta haasteita tuottaa juuri tämä  
portaittainen malli, jonka mukaan asunnon saamiseksi vaaditaan hoitoa ja sitä kautta  
pääiteettömyyteen sitoutumista.

Asunto ensin -periaatteen palveluissa tehdään työtä asiakaslähtöisesti. Asukkaan  
kanssa keskustellaan aktiivisesti hänen tavoitteistaan ja kiinnostuksen kohteistaan se-  
kä etsitään dialogisesti uusia näkökulmia kuntoutumiseen. Dialogisuuden toteutuminen  
vaatii tarpeettomista valtarakenteista luopumista niin organisaatio- kuin yksilötasolla.  
Kuntoutumisen ja voimaantumisen tukemisessa työntekijän ammattitaitoa on myös  
nähdä ja sanoittaa pienetkin onnistumisen hetket. Asukkaan osaaminen ja pystyvyys  
huomioidaan arjessa ja asukkaalle annetaan johdonmukaisesti kannustavaa palautetta  
hänen arkisista tekemisistä ja onnistumisista. Tällöin myös kuntoutuminen ja voimaan-  
tuminen tapahtuvat asukkaan omilla ehdoilla. (Kuntoutuminen ja voimaantuminen n.d.)

Asunnon järjestäminen voidaan nähdä koko sosiaalipolitiikan kulmakiveksi. Jos ihmi-  
sellä ei ole asuntoa, ei hänen auttamiseksi voida tehdä paljoakaan. Asuntojen järjes-  
täminen voi olla kallista, mutta pidemmällä aikavälillä kannattavaa. Sillä ennaltaehkäis-  
tään esimerkiksi monia asunnottomuudesta johtuvia välillisiä kuluja, kuten terveyden-  
huollon kustannuksia. Kotia vailla oleva ihminen on usein vailla myös muita elämän  
perustarpeita. Lundin (2006) mukaan asunnottomuus ei ratkea vain lisäämällä asunto-  
ja, vaan asumiseen pitäisi liittyä niin sanottua "sosiaalista isännöintiä". Elämänhallintaa  
tukemalla voidaan ehkäistä mahdollisia haasteita ja joutumista kadulle. (Lund 2006:59-  
60.)

#### **4 Osallisuus ja voimaantuminen**

Osalliseksi tuleminen on luottamusta ja osallistavaa kanssakäymistä (Jantunen  
2008:85). Osallisuus ja osallistuminen eroavat toisistaan. Osallistumisena voidaan  
nähdä mukaan lähteminen, aktiivisuus, toiminta ja liittyminen muihin ihmisiin. Kun yh-  
teisön jäsenet laittavat ruokaa ja kattavat pöydän, voidaan puhua osallistumisesta.  
Osallisuus toteutuu silloin kun he suunnittelevat yhdessä ruokalistan. Osallisuus voi  
olla esimerkiksi ihmisen kokemus yhteisöön kuulumisesta ja siitä, että hän voi vaikuttaa  
itseään, lähiyhteisöön ja yhteiskuntaa koskeviin asioihin. Osallistaminen taas tarkoittaa  
niitä toimintatapoja, jotka vahvistavat ihmisen mahdollisuuksia vaikuttaa omiin ja yhtei-  
sönsä asioihin. Ihmistä voidaan tukea ja kannustaa edistämään oman hyvänsä lisäksi

yhteistä hyvää. (Ilonen 2014: 8-9.) Juuri tätä osallisuuden tunnetta halutaan vahvistaa vertaisena toimimisen ja vertaisohjaajakoulutuksen avulla. Verto-hankkeessa luodaan asukkaille ja vertaisille mahdollisuuksia osallistua ja vaikuttaa omaan ja yhteisönsä arkeen sekä asumisyksikön käytäntöihin.

Hämäläinen (1999) kuvailee osallisuuden käsitteen koskemaan yksilön ja yhteiskunnan välistä suhdetta. Se kuvaa ihmisen mahdollisuuksia kiinnittyä elämänkaaren eri vaiheissa elämisen laadun ja elämönhallinnan kannalta merkityksellisiin yhteiskunnan instituutioihin, toimintajärjestelmiin sekä kulttuurimuodosteisiin. Osallisuus on välttämätön osa elämönhallintaa ja ilman osallisuutta yhteiskunnallinen subjektius ei voi kehittyä. (Hämäläinen 1999: LIITE 1.) Osallisuus ei kuitenkaan tapahdu itsekseen. Sen tueksi tarvitaan vuorovaikutusta. Vuorovaikutus on kohtaamista, toisilta oppimista ja molemminpuolista kuuntelemista. Tasavertainen vuorovaikutus on osallisuuden toteutumisen tärkeä rakennusaine. (Ilonen 2014: 10.)

Luottamus kuvaa yksilön ja ryhmän eli vertaistuen yhteisön välistä suhdetta. Samankaltaisuuden ja yhdistävien tekijöiden läsnäolo voi vähentää erillisyyden tunnetta ja vahvistaa yhteyteen kuulumisen kokemusta. Vastavuoroisuus on keskeinen tekijä osallistavassa kanssakäymisessä. Vastavuoroisuus vahvistaa osallisuutta. Käsitys omista mahdollisuuksista vahvistuu osallistumisen ja oman toiminnan sekä niistä saadun kannustavan palautteen avulla. Luottamuksen lisääntyessä vastavuoroisuutta on mahdollista kokea myös muissa kuin vertaissuhteissa. Osallistava kanssakäyminen edistää voimaantumista. (Jantunen 2008:71-73.)

Voimaantumisen tavoitteena on vahvistaa ihmisen elämönhallinnan, osallistumisen ja vastuun tunteita (Räsänen 2014:13). Voimaantuminen ilmenee toiminnan tuloksena. Aito voimaantuminen perustuu ponnisteluun. Ponnistelusta syntyy onnistumisen tunne, joka syrjäyttää epäonnistumisen häpeän: syntyy pysyvä hyvä tunne. Voimaantuminen on siis kaikkien huulilla näinä päivinä, ja se käsitetään kaiken hyvän lähtökohdaksi. Räsänen (2014) mukaan voimaantumisella tarkoitetaan ihmisen kykyä havainnoida, tunnistaa, arvioida, käsitellä, ymmärtää ja kontrolloida sisäisiä henkilökohtaisia sekä ulkoisia henkisiä, sosiaalisia, taloudellisia sekä poliittisia valtapaineita ja tehdä elämänsä kannalta hyvinvointia edistäviä valintoja, optimointeja ja kompensointeja. (Räsänen 2014:22.) Voimaantuminen on siis ensisijaisesti sosiaalisesta todellisuudesta nouseva identiteetti-prosessi, jota jäsentävät yksilön sisäisestä todellisuudesta nousevat eksistentiaaliset tarpeet jäsentyminen, liittyminen ja toiminta (Räsänen 2014:30-31).

Hämäläisen (1999) mukaan itsetuntemus ja vahva sosiaalinen identiteetti ovat yhteiskunnallisen osallistumisen ja osallisuuden perustekijöitä. Ne kehittyvät ihmisessä yhteiskunnallisen osallistumisen ja erilaisiin yhteisöihin kuulumisen kautta. Identiteetti rakentuu vuorovaikutuksessa toisiin ihmisiin, suhteessa siihen yhteiskuntaan sekä yhteisöihin, joissa hän elää ja toimii. Identiteetti ja elämäntapa nivoutuvat kiinteästi toisiinsa. Esimerkiksi päihteiden käyttäjälle on voinut muodostua päihteiden käyttäjän identiteetti. Hänen päihteiden käytöstään on muodostunut olennainen osa hänen historiaansa, eikä sitä historiaa pysty pyyhkimään pois, vaan se seuraa häntä koko loppuelämän. Hämäläinen (1999) mainitsee myös, että ketään ei voi pakottaa muuttamaan, vaan muutos tapahtuu oman sisäisen kasvuprosessin kautta, jossa ihminen alkaa nähdä ja toimia uuden identiteettinsä mukaan. Tällaista muutosta voidaan tukea ihmisen myönteisten puolien ja voimavarojen etsimisellä. (Hämäläinen 1999:69-71.)

Voimaannuttamisessa on otettava huomioon inhimillinen suuntautuminen mahdollisuuksiin, tarkoitukseen ja arvoihin. Se on ihmisyyteen kuuluva perustekijä. Voimaannuttamisen yksi keskeisistä tavoitteista on hyväksyvän minäkäsityksen ja terveen itsearvostuksen muodostuminen. Voimaannuttamisessa on korostettava metatason väliä. Vastuuseen kasvattaminen ja kasvaminen on merkittävä osa voimaannuttamista. Yksi voimaannuttamisen perustehtävistä on saada ihminen tunnistamaan ja kokemaan oma vastuullisuutensa sekä saada hänet kehittämään sitä. Ihminen voi vaikuttaa siihen, miten hän suhtautuu itseensä, toisiin ihmisiin, olosuhteisiin sekä asioihin yleensä. (Räsänen 2014:30-31.)

Vertotoiminnassa halutaan antaa vertoille vastuuta toiminnan sisältöjen suunnittelussa ja niiden toteutumisessa, mahdollisimman vähällä henkilökunnan puuttumisella. Tavoitteena on, että vertot voimaantuisivat siinä määrin, ettei tulevaisuudessa joidenkin asioiden toteuttamiseen tai valvomiseen tarvittaisi henkilökunnan panosta ollenkaan, vaan vertot olisivat vastuussa itsestään ja toisistaan. Jo toimintaan osallistumisen vapaaehtoisuus ja toive sitoutumisesta synnyttää pohdinnan omista vastuista. Ihminen voi vaikuttaa siihen, kuinka hän suhtautuu itseensä sekä toisiin ihmisiin, olosuhteisiin ja asioihin ympärillään. Paitsi niihin suhtautumista, myös itse asioita voi pyrkiä muuttamaan itselleen mieleiseen suuntaan. Yksi voimaannuttamisen tärkeimmistä tehtävistä on saattaa näkemään vaihtoehtoisia suhtautumistapoja ja autenttisia ja myönteisiä ratkaisuja. Huumoria on voimaannuttamisessa syytä käyttää nykyistä enemmän. Voimaantumiseen liittyy pyrkimys vahvuuksiin ja hyveisiin. Ne pitää nostaa uudelleen yhdeksi voimaantumisen perustehtäväksi. Tärkeitä hyveitä ovat esimerkiksi rakkaus, toisten

huomioonottaminen, lempeys, rehellisyys, oikeudenmukaisuus, kohtuullisuus ja kohteliaisuus. (Räsänen 2014:30-31.)

Voimaantumisteorian paradoksaalisuus liittyy siihen ajatukseen, että voimaa ei voi antaa toiselle, mutta voit voimaantua itse ja auttaa tai vastustaa toisen voimaantumista. Kun siis ajatus käännetään negatioksi, niin voit kuitenkin estää toisen voimaantumisen. Toisaalta voidaan ajatella, että voimaantumiseen liittyy nollasummapelejä: jos toisen voimaantuminen laskee, niin minun nousee. (Räsänen 2014:33.) Tämä voisi näkyä vertaissuhteessa esimerkiksi siten, että vertainen asettuisi ikään kuin autettavan yläpuolelle ja syntyisi auttaja-autettava -asetelma. Ihanteellinen tilanne on, että vertaisohjaajan omat kokemukset saavat aikaan empatiaa tuettavaa kohtaan kuitenkin luomatta vääristynyttä, valtaan perustuvaa asetelmaa heidän välilleen.

Räsänen (2014) esittelee voimaantumisen resursoimisen edistämisen ja tarkoittaa sillä hyvinvointiin sijoittamista sekä tietoista voimavarojen kohdentamista ja voimaantumiseen liittyviin taustatekijöihin vaikuttamista. Käytännössä se tarkoittaa kaikkea sitä toimintaa, jonka tavoitteena on ihmisten uskaltavan vastuullisuuden kehittäminen väestön terveyden ja toimintakyvyn lisäämiseksi ja syrjäytymisen estämiseksi. Voimaannuttava sosiaalinen ennaltaehkäisy nojaa ihmisten kunnioittamiseen, koskemattomuuteen ja itsemääräämisoikeuteen. Tulospyrkimyksenä on ihmisen autonomiaa ja terveyttä suojaavien sisäisten ja ulkoisten tekijöiden vahvistuminen, elämäntapojen muutos voimaantumisen suuntaan ja voimaannuttavien palveluiden kehittyminen. Toiminnan vaikutukset näkyvät yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan syrjäytymisen ja vieraantumisen vähentymisenä sekä terveyden ja hyvinvoinnin lisääntymisenä. (Räsänen 2014:74.)

Voimaantumisen auttamisprosessiin saattaa kuulua myös kontrolli, jos ihminen on kykenemätön hallitsemaan omaa perusturvallisuuttaan. Häntä yritetään auttaa ymmärtämään häntä suojaavien toimien oikeutus. Voimaantuminen tarkoittaa mahdollisuuksien antamista, vaikutusmahdollisuuksien lisäämistä, aseman parantamista ja täysivaltaiseksi tekemistä. Voimaantuminen voi tarkoittaa myös täysivaltaista toimijuutta paitsi omilla asioillaan, myös täysivaltaisena kansalaisena toimimista yhteiskunnassa. (Räsänen 2014:77.)

Voimaantuneisuus on inhimillisen voiman käyttöä, joka on mahdollista vain vapauden salliessa. Se voi toteutua ainoastaan vapaana pakonomaisuudesta oli sitten kyse mistä tahansa inhimillisen toiminnan alueesta. Voimaantumisen korkeimpana ilmentymänä

on antaminen, jossa ihminen voimaannuttaa siis rikastuttaa toista. Voimaannuttava antaminen ei tarkoita antamista aineellisessa mielessä vaan se sisältää antamisen piirin kaikessa, joka johtaa toisen tietämättömyyden, tarkoituksettomuuden, taitamattomuuden ja voimattomuuden voittamiseen. Antaminen siis tässä merkityksessä tarkoittaa korkeinta elinvoimaisuuden ilmausta. Voimaantumisen kokemus syntyy antamisen seurauksena. Vuorovaikutuksellisesti antaminen merkitsee toisen saattamista antajaksi. Näin molemmat sekä antaja, että saaja osallistuvat iloon siitä, mitä ovat herättäneet eloon eli uutta voimaantuneisuutta. Ihminen voimaannuttaa toisen ihmisen ilmaistessaan tälle omaa elämänhaluaan. (Räsänen 2014:158.)

Käsitettä voimaantuminen kuvaavat tilan löytyminen kokemuksille, usko omiin mahdollisuuksiin ja kanssaeläjänä oleminen. Tilan löytyminen kokemuksille ilmenee olemisen helpottumisena, puhumalla sanoittamisena, itsensä ilmaisuun rohkaistumisena, kokemuksen vahvistumisena ja itsensä puolelle asettumisena. Usko omiin mahdollisuuksiin on monenlaista itseensä ja elämäänsä tutustumista. Kanssaeläjänä oleminen on kosketetuksi tulemistä, toisen tilanteesta huolestumista, muita varten olemista, samankaltaisuudesta väsymistä, ihmissuhteissa toimimista ja vertaistuen puolesta puhumista. (Jantunen 2008:63-69.)

## 5 Vertaistoiminta

Vertaistoiminta ja vertaistuki on tukea ihmiseltä ihmiselle tasa-arvoisessa vuorovaikutustilanteessa. Vertainen voi olla kuka tahansa. Tärkeintä on halu kuunnella muita ja jakaa omia kokemuksiaan itsensä ja toisten hyväksi. Vertaistoiminnasta saa tukea erilaisiin elämäntilanteisiin ja kriiseihin, joita ihmiset kohtaavat. Toiminta perustuu yhteenkuuluvuuden tunteeseen ja yhteisiin kiinnostuksen kohteisiin tai samankaltaisiin elämäkokemuksiin. Vertaistoiminnassa on keskeistä vastavuoroisuus, tasavertaisuus, toisen ihmisen kunnioittaminen sekä luottamus. (Vertaistoiminta n.d.) Vertaistuen ydin on osalliseksi tuleminen. Se kuvaa yksilön sisäistä kokemusta ja prosessia, joka toteutuu vertaisten kesken. Vertaistuki toteutuu vuorovaikutuksessa, jossa osoitetaan keskinäistä välittämistä ja johon sisältyy puhumalla jakamista ja arjen elämässä tukemista. Vertaistuen tuloksena on voimaantuminen, joka ilmenee tilan löytymisenä omille kokemuksille, luottamuksena omiin mahdollisuuksiin sekä kanssaeläjänä olemisena. (Jantunen 2008:85.)

Vertaistyötä tehdään omassa elinpiirissä omien läheisten ja tuttavien kanssa tai sitten sitä voidaan tehdä apua tarvitsevan tuntemattoman ihmisen kanssa. Vertaistyö voi olla säännöllistä, satunnaista tai sattumalta tapahtuvaa. Palveluihin saattaminen on erittäin tärkeä vertaistyön muoto. Pelkän saattamisen lisäksi vertainen usein muistuttaa, motivoi ja rohkaisee ja konkreettisesti tulemalla palveluun mukaan. Kynnys vastaanotolle lähtemiseen madaltuu huomattavasti, kun joku on koko ajan mukana tukemassa ja kannustamassa. Auttaminen ja vertaistyön tekeminen voivat olla hyvinkin spontaania. Tuettavan ei tarvitse olla ennestään tuttu. Vertaisen ei tarvitse tietää eikä osata kaikkea, mutta tärkeintä on osata ottaa asioista selvää. Haittoja vähentävässä vertaistoinnissa yksi keskeinen menetelmä on terveysneuvonta, jossa suurimpana voidaan nähdä ruiskujen ja neulojen vaihtaminen puhtaisiin. Yksi tärkeä syy vertaistyön tekemiseen on saada tuntee olevansa hyödyllinen ja jollekin avuksi. Lisäksi moni vertaistyötä tekevä haluaa saada päiviinsä merkityksellistä sisältöä. Vertainen ymmärtää tuettavan tilanteen, koska on itse kokenut saman. On tärkeää, että eletty elämä ei ole vain taakka, vaan koettuja asioita voi hyödyntää auttamisessa. Vertaisyhteisö on monelle iso syy toimia vertaisena. Vertaisten kesken saa olla oma itsensä ja samanhenkisten ihmisten kanssa. (Kumpulainen & Savolainen 2017:4-14.)

Riittävästi samankaltainen elämäntilanne takaa sen, että osanottajat tietävät omasta kokemuksestaan jotakin toisten tunteista. Usein osanottajat kokevat tulevansa ymmärretyiksi jo puolesta sanasta. Ryhmäläisiltä saatu empatia on myös eri luokkaa kuin useilta ammattilaisilta, perheeltä tai ystäviltä saatu. Joskus vertaisryhmä on ensimmäinen ja ainut paikka, jossa osanottaja tulee kuulluksi omine ongelmineen, kysymyksineen, tunteineen ja ajatuksineen. Henkilökohtaisista ja usein arkaluontoisista asioista puhuminen edellyttää turvallista ja luotettavaa ilmapiiriä, jota vastavuoroinen jakaminen edistää. Rohkeampi tekee aloitteen, ja silloin arempikin uskaltaa kertoa omista ajatuksistaan tai kokea helpotusta vain kuuntelemalla. Keskinäinen apu lisää itsetuntoa ja tunnetta omasta pätevyydestä. Sanotaan, että ihminen, joka auttaa, tulee itsekin autetuksi. Vertaisryhmässä on mahdollisuus muuttua passiivisesta avun ja tuen vastaanottajasta aktiiviseksi osallistujaksi. Uudessa elämäntilanteessa vertaistukiryhmä tarjoaa jäsenilleen mahdollisuuden muokata identiteettiään yhteisöllisen tarinan kautta, joka muodostuu omasta ja muiden tarinasta ryhmäyhteisössä. Toisten samankaltaisia asioita kokeneiden tapaaminen auttaa näkemään ja ymmärtämään omia oloja ja tuntemuksia prosessiin kuuluvina ja normaaleina reaktioina. ”En olekaan tulossa hulluksi” tai ”en olekaan ainut” -kommentit ovat tavanomaisia oivalluksia vertaisryhmissä. Häpeämerkki, stigma, on yhä olemassa monissa asioissa; leimatuksi tuleminen tuntuu joskus jopa



pahemmalta kuin itse sairaus tai elämäntilanne. Vertaisryhmissä saa usein tuoreinta ja kokemukseen perustuvaa tietoa. (Laimio & Karnell 2010:18-19.)

Samoja asioita kokeneiden ja samankaltaisessa tilanteessa olevien ihmisten keskinäinen tuki on aina ollut sosiaali- ja terveydenhuollon järjestöjen toiminnan ydintä. Vertaisuus on yksi tapa rakentaa yhteisöllisyyttä. Yhteisöllisyys perustuu luottamuksellisuuteen, joka puolestaan luo turvallisuutta. Yksilön tulevaisuuden tunteen edellytys on, että hänen elämässään on luottamusta ja toivoa herättäviä merkityksiä. Ne syntyvät usein lähimpien ihmisten ja yhteisöjen kautta. Ulkopuolisuuden tunne ja tunne siitä, että ei voi vaikuttaa omiin asioihin, aiheuttavaa puolestaan epätoivoa, kyynisyyttä ja näköalattomuutta. Ryhmällä on enemmän voimaa tehdä ongelmia näkyviksi ja vaikuttaa asioihin kuin yhdellä ihmisellä. Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto tuotti vuonna 2007 Keski-Suomen hyvinvointikatsauksen, jonka mukaan merkittävimmät tekijät hyvinvoinnin kokemuksen kannalta ovat koettu terveydentila, luottamus omiin mahdollisuuksiin ja kykyihin sekä sosiaaliset suhteet ja luottamus ihmisiin. Hyvinvointi on yhteydessä aktiiviseen osallistumiseen ja vaikuttamiseen. Vapaaehtoistoiminnalla ja vertaistuella on merkitystä yhteisön sosiaalisen pääoman ja hyvinvoinnin lisääntymisessä. Kansalais-toiminta tarjoaa välittämisen ja jakamisen kanavia, luo väyliä osallisuuteen, vahvistaa heikoimpien signaaleja ja tuottaa toivoa vaikeuksien keskellä. Epähierarkkisenä vertaistoiminta edustaa sellaista kansalaisuutta, joka kiinnostaa ja vetää puoleensa myös nuoria. (Laimio & Karnell 2010:9-11.)

On tunnustettu, että vertaistuella on yhteiskunnallinen merkityksensä, varsinkin vaikeissa elämäntilanteissa. Vertaistuki myös täydentää ammattiapua, mutta ei missään nimessä kilpaile sen kanssa. Vertaistuella on myös itsenäinen yhteiskuntaa uudistava ja kansalaisaktiivisuutta ilmentävä merkitys. (Laimio & Karnell 2010:11.) Paitsi Sininauhan Verto-hankkeessa, myös monissa muissa (kts. Knuuti ym. 2011) hankkeissa ja toimipaikoissa on alusta asti koulutettu huumeidenkäyttäjistä vertaistoimijoita. He keräävät tietoa huumeidenkäyttäjien näkemyksistä ja kokemuksista sekä toimintatavoista ja verkostoista. Vertaiskoulutukset pohjautuvat kansainväliseen päihteidenkäytön riskien ehkäisemiseen tähtäävään ohjelmaan, jossa itse päihteiden käyttäjillä on aktiivinen ja merkittävä rooli. (Knuuti ym. 2011:103.)

Laimion ja Karnellin (2010) mukaan vertaistukitoimintaa on tärkeää tutkia ja kehittää tutkitun tiedon pohjalta. Tällöin vertaisten mukanaolo tutkijoina ja tutkimuksen vastuullisina henkilöinä, ei vain kohteina tai tiedonantajina, on tärkeää. Kokemusasiantuntijoi-



den tekemä tutkimus lisää vertaistuen arvoa. Vaikka vertaisten mukana olo on erittäin tärkeää, vertaistukitoiminnassa tarvitaan myös ammatillisuutta. (Laimio & Karnell 2010:93.) Myös Lund (2006) mainitsee ammatillisuuden olevan hyvän hoidon ja kuntoutuksen elinehto. Vertaistuki- ja vapaaehtoistoiminnan tulisi olla aina ammattilaisten koordinoimaa. (Lund 2006:59-60.) Verto-hankkeessa korostetaan vertojen ja ammattilaisen tasa-arvoisuutta koko toiminnan suunnittelussa, toteuttamisessa ja päätöksenteossa (Rouvinen 2018). Vertaisten ja ammattilaisten osaamista ja kokemuksia yhdistämällä on viime vuosina syntynyt useita uusia toimintatapoja ja vertaistoimintaa käytetään yhä laajemmin ammatillisen työn rinnalla. Palvelujärjestelmässä on alettu ottaa laajemmin huomioon vertaisten ja kokemusasiantuntijoiden kokemukset palveluiden sisällöistä. (Knuuti ym. 2011:102.)

## 6 Tutkimuksen toteutus

Tutkimuslupa haettiin Sininauhasäätiö-konsernin toimitusjohtajalta ja johtoryhmältä kesäkuussa 2018, hyväksytty lupa saatiin johtoryhmän kesälomien jälkeen elokuussa 2018. Yhteyshenkilöinä Sininauhaan toimivat pääasiassa Verto-hankkeen henkilökunta. Tutkimuksen suhteen meille annettiin työelämäkumppanin puolesta melko vapaat kädet, mikä luonnollisesti antoi meille mahdollisuuden toteuttaa tutkimusta ennalta annetun tarpeen ja oman kiinnostuksemme pohjalta. Tutkimuksen haastatteluaiakataulut sovimme itse haastateltavien kanssa ja haastattelut toteutettiin syys-lokakuun aikana.

Haastateltavilta kerättiin etukäteen kirjalliset suostumukset tutkimuksen haastatteluun ja käytiin heidän kanssaan läpi tarkasti sopimuksen (LIITE:1) sisältö vielä haastattelutilanteen alkaessa. Heille tehtiin selväksi hyvän tutkimuskäytännön eettisten ohjeiden mukaisesti, että haastattelut ovat luottamuksellisia ja heillä on oikeus keskeyttää haastattelu, milloin tahansa. On tärkeää, että annettu informaatio tutkimukseen osallistuville tutkimuseettiset ja lainsäädännölliset vaatimukset. Tutkimuseettiset vaatimukset koskevat lähtökohtaisesti kaikkia tieteellisiä tutkimuksia. Tutkittava voi antaa tietoon perustuvan suostumuksensa osallistua tutkimukseen ainoastaan asianmukaisen informaation perusteella. (Tutkittavien informointi 2017.) Olimme myös etukäteen käyneet läpi teemahaastattelun sisältöjä haastateltavien kanssa, joten heillä oli halutessaan mahdollisuus tutustua haastatteluun ennen siihen osallistumista.

## 6.1 Laadullinen tutkimus

Toteutimme tutkimuksemme laadullisin menetelmin. Laadullinen haastatteluaineisto tarjoaa rajatun, aikaan ja paikkaan sidotun näkökulman (Granfelt 2013:225). Tutkimme vertaistoimijoiden kokemuksia osallisuuden ja voimaantumisen tunteista, joten laadullinen tutkimusmenetelmä oli luonteva valinta työhömmme. Selvitimme samalla myös Ver-to-hankkeen kehitystarpeita ja sen tavoitteiden toteutumista vertojen näkökulmasta käsin.

Valitsimme tutkimusmenetelmäksi laadullisen tutkimuksen siksi, että tutkimuksessamme olemme kiinnostuneita vertojen elämismaailmasta. Elämismaailmalla tarkoitetaan sitä yleisintä kokonaisuutta, jossa ihmistä yleensä voidaan tarkastella. Elämismaailma on hyvin erilainen kuin luonnollinen maailma, nimittäin se koostuu yksilön, yhteisön, sosiaalisen vuorovaikutuksen, arvotodellisuuden ja yleisesti ihmisten välisten suhteiden merkityksistä heidän omina kokemuksina. (Varto 1992:23-25.) Pyrimme ymmärtämään merkityksiä, kokonaisuuksia ja laatua, joita laadullisella tutkimustavalla tavoitellaankin. Jotta onnistuisimme tutkimuksen tekemisessä, olemme keränneet laajan teoreettisen pohjan näiden kokemusten tueksi, joten myös teorian tiedon merkitys on ilmeinen. (Tuomi & Sarajärvi 2003:17.)

Yhtä oikeaa tapaa tehdä laadullista tutkimusta ei ole. Laadullinen tutkimus on aina omanlaisensa versio tutkittavasta ilmiöstä, ja vaihtoehtoja etenemiseen on runsaasti. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006<sup>a</sup>.) Laadullisessa tutkimuksen aineistonkeruumenetelminä käytetään yleisimmin haastatteluja, kyselyjä, havainnointia ja erilaisiin dokumentteihin perustuvaa tietoa (Tuomi & Sarajärvi 2003:73).

Tutkimusta tehdessä tutkijan on tärkeää tiedostaa omat ennakoajatukset ja asennoitua niin sanottuun hypoteesittomuuteen. Hypoteesittomuudella tarkoitetaan, että tutkijalla ei ole lukkoon lyötyjä ennako-olettamuksia tutkimuskohteesta tai tutkimuksen tuloksista. On muistettava, että orientoituminen aiheeseen vaikuttaa tutkijan näkökulmaan. Lisäksi on huomioitava, että havaintoihimme vaikuttavat aikaisemmat kokemuksemme. (Eskola & Suoranta 1998:19-20.) Tässä tutkimuksessa on otettava huomioon se, että tunsimme töidemme puolesta haastateltavat jo ennen opinnäytetyöprosessin aloittamista. Heidän ennalta tuntemiseen voi liittyä sekä positiivisia sekä negatiivisia puolia. Haastateltavien tuntemisen ansiosta luottamussuhteemme heihin on vahvempi kuin tuntemattomien kanssa, minkä takia saatoimme saada syvällisempiä ja avoimem-

pia vastauksia kuin täysin tuntemattomilta. Negatiivisena puolena voidaan nähdä mahdollisuus niin sanottuun mielistelyyn: antoivatko vertot meille vastauksia, joita luulivat meidän haluavan kuulla? Tutkimuksen tekijöinä meidän oli kiinnitettävä erityistä huomiota kysymyksenasetteluihin, jotta pystyimme minimoimaan edellä mainitut vääristymät.

## 6.2 Aineiston kerääminen

Valitsimme tämän tutkimuksen aineiston keräämiseen menetelmäksi asumispalveluyksikössä asuvien koulutettujen vertaisohjaajien haastattelut. Toteutimme haastattelut teemahaastatteluina. Teemahaastattelussa ei ole tarkoituksena edetä tarkkojen, yksityiskohtaisten, valmiiksi muotoiltujen kysymysten kautta vaan väljemmin kohdentuen tiettyihin ennalta suunniteltuihin teemoihin. Teemahaastattelussa on ideana, että aiempien tutkimusten ja aihepiiriin tutustumisen pohjalta valmistellut aihepiirit ja teemat ovat kaikille haastateltaville samat. Niissä kuitenkin liikutaan joustavasti ilman tiukkaa etenemisreittiä, eikä kaikkien haastateltavien kanssa välttämättä käydä läpi kaikkia asioita samassa laajuudessa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006<sup>b</sup>.)

Haastattelua varten kokosimme teemahaastattelurungon (LIITE:2). Runkoon oli valittu kolme teemaa ja niiden alle tarkentavia kysymyksiä teemojen mukaisesti. Lisäksi kysyimme tarvittaessa täydentäviä kysymyksiä haastattelurungon ulkopuolelta. Teemoitellun rungon alakysymyksineen teimme meidän haastattelijoiden avuksi, jotta saimme mahdollisesti aiheesta poikkeavan keskustelun palautettua takaisin teemojen äärelle. Ensimmäinen teemamme käsitteli vertaisohjaajien kokemuksia vertaisena toimimisesta. Sillä halusimme selvittää vertaisuuden hyviä ja huonoja puolia vertojen kokemusten avulla, heidän näkökulmastaan. Toisen teeman aiheena olivat osallisuus ja voimaantumisen, sillä nämä olivat ne tutkimuksen kantavat teoreettiset viitekehykset, joiden ehdoilla muotoilimme teeman sisällön saadaksemme mahdollisimman paljon tietoa vertaistoiminnan vaikutuksista vertojen elämään. Viimeisessä, eli kolmannessa teemassa kävimme läpi Verto-koulutuksen sisältöjä ja mahdollisia kehittämisen tarpeita kysymällä vertoilta mielipiteitä ja ehdotuksia koulutuspakettiin liittyen.

Valitsimme formaatiksi yksilöhaastattelun, koska koimme että siten saimme haastattelutilanteen pidettyä mahdollisimman rauhallisena ja kaikkien osapuolten keskittyminen on vahvempaa. Yksilöhaastattelu myös mahdollisti haastateltavalle saada haastattelijoiden jakamaton huomio ja näin ollen jokainen haastateltu sai ajan kanssa sanoa sa-

nottavansa, ilman muiden osallistujien keskeytyksiä ja puheenvuorojen rajoituksia. Asiakasryhmän kanssa oli muutenkin otettava huomioon henkilöiden keskinäiset suhteet, henkilökemiat ja päihtymystila, joilla olisi voinut olla negatiivisia vaikutuksia haastattelun kulkuun sekä tuloksiin, mikäli olisimme päättäneet toteuttaa haastattelumme ryhmämuotoisena. Koimme myös, että haastattelun aikana saattaa tulla esille luottamuksellisia ja arkaluontoisiakin henkilökohtaisia asioita, joita haastateltavat eivät välttämättä halua jakaa ison ryhmän kesken. Lisäksi yksilömuotoinen toteutustapa piti keskustelun auditiivisesti selkeämpänä, mikä helpotti kerätyn materiaalin litterointia.

Haastattelut olivat arkisen oloisia keskustelutilanteita, mistä informoimmekin haastateltaviamme ennen haastattelujen toteuttamista. Tahdoimme luoda haastateltaville rennon ja luottamuksellisen ilmapiirin sekä mahdollisuuden vapaaseen keskusteluun aihepiirin ympärillä, jotta saisimme mahdollisimman syvällisiä vastauksia heidän kokemuksestaan osallisuuden ja voimaantumisen tunteista. Haasteena oli haastateltavien päihtymystila ja sen vaikutukset kysymysten hahmottamiseen ja keskustelun sisältöön. Tässä aineistonkeruumenetelmäksi valitsemamme yksilöllinen teemahaastattelu osoittautui oikeaksi valinnaksi, koska usein keskustelu ajautui huomattavasti aihealueen ulkopuolelle. Onnistuimme kuitenkin haastattelijarooleissamme ja saimme ohjattua keskustelua takaisin ennalta valittujen, tutkimuksen kannalta tärkeiden teemojen pariin.

### 6.3 Aineiston analyysi

Litteroitujen haastattelujen analyysivaiheessa käytimme hyväksemme koodausta, joka mahdollistaa tiettyjen teemojen vertailun aineistossa (Tuomi & Sarajärvi 2003:93-95). Haastattelut olivat paikoittain erittäin vapaamuotoista ja näin ollen rönsyilevää keskustelua, joka teki litteroinnin työlääksi. Tämän vuoksi koimme, että koodaaminen oli paras keino erotella teemojen kannalta tärkeät asiat toisistaan ja epäolennaisesta, opinnäytetyön kannalta merkityksettömästä sisällöstä. Kolme pääteemaa koodattiin eri väreillä ja niiden mukaan liitimme kuhunkin väriin eri teemojen mukaisia ilmaisuja, merkityksiä sekä katkelmia tekstistä. Osa haastattelumateriaalista sopi useampaan kuin yhteen teemaan, minkä takia koodaus ei ollut aina yksiselitteistä, mutta pääosin se osoittautui tehokkaaksi tavaksi nostaa tuloksia esiin litteroidusta aineistosta.

Etsimme aineistosta osallisuuden ja voimaantumiseen liittyviä kokonaisuuksia, kuten esimerkiksi itseluottamus ja itsekunnioitus. Hankkeen kehittämisen kannalta oli tärkeää löytää aineistosta kokemukset, jotka eivät saaneet aikaan voimaantumisen ja osalli-

suuden kokemuksia. Merkitsemällä samoin koodein tekstikohdat, joissa puhutaan samankaltaisista asioista, saadaan aineistoon ryhtiä ja helpotetaan analyysia. Koodauksen avulla aineistoon saadaan selkeyttä ja se helpottaa varsinaista analyysiä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006<sup>c</sup>.)

Koodauksen jälkeen koimme luonnolliseksi siirtyä aineiston teemoitteluun, olihan aineiston keräämiseen käytetty teemahaastattelua. Teemoittelu mahdollistaa sen, että teemojen alle voidaan koota sellaisiakin kohtia, jotka kuuluvat muihinkin teemoihin. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006<sup>d</sup>.) Koodaus ja teemoittelu osoittautuivat todella hyviksi välineiksi aineiston käsittelyyn. Aineisto tuli teemoitteluprosessin aikana hyvin tutuksi. Värikoodatut teemat olivat koko ajan selkeästi silmien edessä ja näin ollen helposti jäseneltävissä. Tämä helpotti myös johtopäätösten tekemistä, sillä kun litteroitu materiaali oli konkreettisenä edessämme, saattoi sieltä poimia vaivatta esiin tutkimuksen kannalta tärkeitä kohtia ja linkittää ne teoriaosuuteen.

Tutkimuksen tuloksia esitellessä käytetään usein näytepaloja, sitaatteja. Aineistosta lainattujen kohtien tarkoituksena on antaa havainnollistavia esimerkkejä ja tarjota lukijalle todiste siitä, että tutkijalla todellakin on ollut jokin aineisto, johon hän analyysinsa pohjaa. Sitaattien käyttämisessä tulisi kuitenkin olla kriittinen ja raporttia kirjoittaessa olisikin hyvä miettiä, mikä kunkin sitaatin tehtävä on ja onko se varmasti tarpeellinen juuri suunnittelussa kohdassa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006<sup>d</sup>.) Me käytämme tutkimuksen tulosten esittelyssä sitaatteja elävöittääksemme tekstiä ja tuodaksemme paremmin esiin aineiston takana olevan ihmisen aidot tunnetilat ja kokemukset. Pelkät omat johtopäätöksemme kytkettynä teoriaan vaikuttavat irrallisilta huomioilta ja koemme, että sitaateilla on opinnäytetyössämme tärkeä rooli paitsi tekstin luettavuuden, myös sen välittämän tiedon kannalta.

Aineiston perusteella saimme tietoa, millaisena vertokoulutuksen käyneet vertaisohjaajat kokevat vertaisuuden omassa elämässään ja onko heidän saamaansa vertaiskoulutusta tarpeellista kehittää sekä aiheuttaako vertona toimiminen osallisuuden ja voimaantumisen tunteita.

## 7 Tulokset

Tutkimustuloksemme sisältävät yhteneväisen kokonaisuuden siitä, mitä vertot kokivat saaneensa vertaiskoulutuksen kautta ja kuinka vertaisena toimiminen ylipäänsä on

muuttanut heidän päivittäistä elämäänsä. Saimme vastaukset tutkimuskysymyksiimme, jotka olivat: ilmeneekö vertojen kokemuksissa osallisuuden ja voimaantumisen tunteita sekä millä tavoin vertokoulutusta tulisi kehittää. Tuloksissa yhteistä oli paitsi vertojen hyvin samankaltaiset kokemukset vertaisuuden tuomista osallisuuden ja voimaantumisen tunteista, myös niistä tekijöistä, jotka eivät saaneet aikaan kyseisiä tuntemuksia. Kehittämisehdotukset vaihtelivat paljonkin ja niihin vaikutti ennen kaikkea kunkin verton yleiset mielenkiinnon kohteet ja motiivit vertaistoimintaan osallistumiseen. Kehittämisehdotukset liittyivät enemmän koulutuspaketin osa-alueiden yksityiskohtiin, ei niinkään laajempiin sisältökokonaisuuksiin. Vertokoulutuksesta oltiin kollektiivisesti sitä mieltä, että koulutus on kokonaisuutena erittäin hyvä ja sille on tarvetta nyt ja jatkossa.

### 7.1 Hyvää oloa auttamisesta

Motivaatio osallistua vertokoulutukseen kumpusi heidän kavereistaan. Haastatteluissa kävi toistuvasti ilmi, että juuri tuttavien aiemmat kokemukset ja kertomukset vertaiskoulutuksesta saivat haastateltavamme kiinnostumaan vertaistoiminnasta. Aikataulutukseen, täsmällisyyteen ja läsnäolopakkoon perustuva vertokoulutus ja sen suorittamisesta seuraava vertaistyö koettiin eräänlaisena vastineena tavalliselle palkkatyölle; pitkään työelämästä poissaolleiden henkilöiden on vertaistyön avulla mahdollista saada tuntumaa siitä, millaiselta työnteko tuntuu pitkän tauon jälkeen.

*“Mä sain kuulla näiltä muilta vertaistukihenkilöiltä et mimmosta hommaa se on ja muuta. Et saa tehtyy näit duunei täällä ja pystyy jeesaamaan.”*

Yhteinen nimittäjä vertokoulutukseen lähtemisessä ja vertaistyön jatkamisessa oli kokemus siitä, että saattoi olla avuksi muille. Vertot olivat saaneet tuettaviltaan positiivista palautetta varsinkin palveluihin saattamisesta. Kohtaamiset vertaisten kanssa koettiin epävirallisempina kuin henkilökunnan kanssa, mikä on varsinkin kyseiselle asiakasryhmälle helpottava ja asioimiskynnystä madaltava tekijä. Asumisyksikön asukkailta asiat jäävät usein hoitamatta, ellei joku ole rinnalla kulkemassa ja tukemassa. Aineistosta nousi esiin vertaisohjaajien halu auttaa varsinkin nuorempiaan, koska vertot kokivat, että eivät itse olleet aiemmin saaneet riittävästi apua vastaavanlaisissa tilanteissa. He halusivat pyyteettömästi tarjota nuoremmille asukkaille parempaa tukea ja palvelua, kuin mitä itse olivat tottuneet menneisyydessään saamaan.

*“Se [asukas] ei ois uskonu, että joku lähtee. Se oli ensimmäinen positiivinen kokemus heti. Siit tuli niinku hyvä olo et pysty jeesaa muit.”*

Yhtenevää haastatteluissa oli, että vertot eivät olettaneet “saavansa mitään” vertaisohjaajana toimimisesta. Kuitenkin kävi ilmi, että he olivat saaneet paljonkin. Muilta vertoilta saatu tuki ja kannustava ilmapiiri koettiin erityisen tärkeäksi ja vertot kokivatkin tämän tuen ja avun olleen kantavia voimia vertona olemisessa ja vertaistyössä jaksamisessa. Aloitteleva verto pystyi tukeutumaan kokeneempiin vertoihin saaden heiltä apua ja opastusta työtehtävien suorittamiseen. Koettiin myös, että alussa nimenomaan tarvittiin muilta vertoilta rohkaisua ja kannustusta työhön tarttumiseen. Varsinkin kahdenkeskinen tuki koettiin todella merkittävänä ja mieluisana.

*“Mä oisin ollut aika pitkäänkin kusessa näissä hommissa et se on kyl jeesannu mua helvetin paljon. Mä oon erittäin kiitollinen hänelle. Mä oon kysyny kaikkia tyhmiäkin kysymyksiä loppupeleis, mutta tota vaikka kuinka tyhmii kysymyksii on ollu ni aina se on vastannu niihin ja jeesannu noissa käytännön asioissa.”*

Haastateltavat kokivat vertaisuuden merkittäväksi ja kertoivat saavansa siitä ihmisten välistä, aitoa ja suoraa tukea sekä myönteisiä kokemuksia elämäänsä. Osallisuus ja voimaantuminen ilmenivät vertojen kertomuksissa monin eri tavoin. Esille nousi toistuvasti vertojen keskinäisen ryhmäytymisen tärkeys. Varsinaisten vertaistyötehtävien ulkopuolisena tekijänä vapaamuotoinen yhdessäolo erilaisten retkien ja tapahtumien muodossa koettiin erityisen merkitykselliseksi. Vertot kertoivat niiden olevan työssä jaksamisen kannalta tärkeitä; eräs haastateltava kutsui niitä kuvaavasti “palautuspäiviksi”. Yhdessä hankitut kokemukset koettiin rohkaisevaksi ja motivoivan aktiiviseen osallistumiseen entistä enemmän.

Aineistosta selvisi, että vertotoiminnalla on ollut myönteisiä vaikutuksia elämänhallintaan. Eräs haastateltavista kertoi päihteidenkäyttönsä vähentyneen jopa 80 prosenttia vertaistyön aloittamisen jälkeen. Myös muut haastateltavat sanoivat päihteidenkäyttönsä vähentyneen huomattavasti. Erilaisia haaveita opiskelun aloittamisesta ja työelämään palaamisesta nousi esiin ja yleinen kokemus olikin, että vertaistoimintaan mukaan lähteminen oli edistänyt tai pannut alulle näitä ajatusprosesseja. Vertokoulutuksen ja sen jälkeisten työtehtävien myötä vertaistyöntekijöiden vastuu asumisyksikössä on lisääntynyt, mikä on johtanut vertojen mukaan heidän vastuuntuntonsa voimistumiseen myös yleisellä tasolla.

*“Vastuuntuntoa ja sitä just, et vaivautuu tekee jotain sellasta, mikä on tosi vaikeeta ollu mulle.”*

Vertot kertoivat läheisten ja ystävien suhtautumisen vertaisohjaajana toimimiseen olevan erittäin positiivista kautta linjan. Läheiset olivat olleet kannustavia vertona toimimi-

sen suhteen ja molemmin puolin oli noussut pintaan positiivisia tunteita kuten ylpeys, tyytyväisyys ja onnellisuus. Vertot ovat myös solmineet uusia sosiaalisia suhteita vertaistoiminnan aikana ja vuorovaikutus on parantunut myös asumisyksikön henkilökunnan kanssa. Aineistosta ilmeni jonkinasteinen vertojen sosiaalisen ympäristön ja elämänhallinnallinen muutos: he ovat sittemmin hakeutuneet enemmän sellaisten ihmisten seuraan, joiden päihteidenkäyttö on vähäisempää kuin monen muun asumisyksikössä asuvan tai siellä vierailevan.

Yhdeksi tärkeimmistä vertaistyön osa-alueista koettiin kuulluksi ja nähdyksi tuleminen sekä aidon kiinnostuksen osoittaminen heitä ja heidän työtään kohtaan. Vertot ilmaisivat sen tuntuvan hyvältä, kun kokivat että heidän työpanoksensa tunnustettiin tärkeänä ja merkityksellisenä. Myös kaikkien vertaisohjaajien ja hankkeen parissa toimivan henkilökunnan yhteisessä tapaamisessa vertot ilmaisivat ihmetyksensä ja ilonsa siitä, että me olimme opinnäytetyössämme kiinnostuneet juuri heidän näkemyksistään ja kokemuksistaan.

*“Vertaistuki on tärkeimmillään siinä, että otetaan vakavasti. Silloin se on parhaimmillaan. Et ku siin on sellaset ihmiset ketkä oikeesti välittää ja kiinnostaa ja ne halua ymmärtää ja auttaa.”*

Vapaamuotoisessa keskustelussa pääsimme myös aiheisiin, joita me tutkijat emme olleet ennalta haastattelurunkoomme sisällyttäneet. Esiin tuli vertona toimimisen kautta tapahtunut kielteisten tunteiden väheneminen ja eräänlainen henkinen kasvu. Erialaisten ja vertoille mahdollisesti uudenlaisten ihmisten kanssa tekemisissä ollessaan kärsivällisyys ja itsehillintä ovat vahvistuneet. Kaikilla ihmisillä on omanlaiset tapansa toimia, mikä on pakottanut löytämään uusia puolia vertoista itsestäänkin.

*“Ennen ku tuli joku juttu niin mä [...] niin meni kaks sekuntia nii mä olin oven takana ja paiskasin oven kiinni. Nyt mä jään kuuntelee. Tai jos mä lähen... mä suutun niin paljon, et mä joudun lähtee, mä lähen, käväsen röökillä ja tuun takas.”*

Vertona toimimisen kautta haastateltavat olivat saaneet mahdollisuuksia osallistua erilaisiin työtoimintoihin, verkostotapaamisiin sekä henkilökohtaiseen auttamiseen. He kokivat myös hienoksi, että vertoja ei painosteta vastaanottamaan työtehtäviä, vaan osallistua saa omien toiveiden ja jaksamisen mukaisesti. Heidän mielestään ryhmän tuki antoi rohkeutta tarttua uusiin asioihin ja hyvin hoidetun työtehtävän tuloksena on voinut olla tyytyväinen itseensä.

*“Mä oon saanu itseluottamusta. Itsekunnioitusta. Ja rohkeutta, kokemusta mennä uusiin paikkoihin.”*



## 7.2 Tekemällä oppimista

Eräitä Verto-hankkeen tavoitteita olivat luottamuksen lisääminen asukkaiden ja työntekijöiden välille sekä henkilöstön ja asukkaiden välisen “kuilun” kaventaminen tuomalla heitä lähemmäksi toisiaan vertaistoiminnan keinoin. Haastatteluissa ilmeni, että vertaistoimijana toimimisen johdosta molemminpuolinen luottamus todella on kasvanut ja vertot ovat pystyneet luomaan läheisempiä suhteita työntekijöiden kanssa. Kun on hoitanut vertohommat hyvin ja osoittanut olevansa luottamuksen arvoinen, on yhteistyö henkilökunnan kanssa ollut avoimempaa. Molemminpuolinen arvostus on kasvanut. Silti vertoista tuntuu edelleen luonnollisemmalta kääntyä vaikeiden asioiden edessä mieluummin toisen vertaisen puoleen, mikäli vain mahdollista. Huumorilla ja työntekijöiden asenteilla kerrottiin olevan myös merkitystä työskentelyssä.

*“Oon ollu tyytyväinen kyllä kaikkiin ketkä on vakituisesti täällä duunissa. on varmasti niinku lisääntyny kunnioitus, varmaan molempiin suuntiin vuorovaikutuksessa.”*

*“Oon päässyt lähemmäs ja pystyy luottamaan paremmin joihinkin työntekijöihin.”*

*“Oon tutustunu niinku tähän talon henkilökuntaan, oon tutustunu paljon paremmin.”*

Vertojen puheissa tuli ilmi myös tekijöitä, jotka eivät herättäneet osallisuuden ja voimaantumisen tunteita sekä asioita, jotka he kokivat haasteellisina. Joskus työtehtävät koettiin epämukaviksi turvallisuuteen ja hygieniaan liittyvistä syistä. Esimerkiksi asumisyksikön ja sen ympäristön puhtaanapitoon tarkoitetulla ympäristökierroksella täytyy katsoa tarkkaan mihin kätensä työntää, sillä riskinä on muun muassa käytettyyn huumeruiskuun itsensä loukkaaminen. Toisinaan tuettavan henkilökohtainen hygienia voi olla heikko, minkä takia vertot saattavat joutua tehtävissään tekemisiin erinäisten ruumiineritteiden kanssa.

Vertot kokivat haasteena, että osaa heidän kollegoistaan motivoi ainoastaan työtehtävistä saatu rahallinen korvaus ja näin ollen työt tehdään heidän mielestään vain pinta-puolisesti. Aktiivinen päihteidenkäyttö voi haitata koulutukseen osallistumista sekä työtehtävien tekemistä ja niihin sitoutumista. Jo muutaman tunnin päihteettömänä oleminen on osalle haastavaa. Vertot olivat kokeneet asumisyksikön asukkailta negatiivista ja jopa vihamielistä suhtautumista koko vertaisohjaajana toimimiseen, etenkin hankkeen alkuaikoina. Tämä perustuu pitkälti tietämättömyyteen: vertot kokevat, että muut asukkaat eivät ymmärtäneet mikä verton rooli asumisyksikössä on ja mitä heidän työnsä kuuluu. Asukkaat saattoivat virheellisesti luulla vertojen olevan ikään kuin

muiden asukkaiden yläpuolella tai jopa työntekijöiden “vasikoita”, eli tietolähteitä. Asiakasryhmän elämismaailmaan kuuluu usein rikollisuuden läsnäolo, siihen liittyvät käyttäytymisnormit ja viranomaisvastaisuus. Tämän takia vasikaksi leimautuminen on asukkaan maineen kannalta huono asia, pahimmillaan vaarallista. Asioiden väärinymmärtäminen asukkaiden taholta koettiin yhtenä suurena haasteena, joka kuormitti vertoja pitkään - pahimmillaan jopa vuoden.

*“Että sais toiset ihmiset ymmärtämään. Moni ei ota kuuleviin korviinsa, ku yrittää puhuu.”*

Haastateltavien yksimielinen kanta oli, että koulutuspaketin sisällöt ovat todella hyödyllisiä. Asiointikoulutus ja hygieniapassin opiskelu koettiin hieman työlääksi, koska haastateltavat ovat enemmän tekemällä oppijoita. Vertaistoiminnan tarjoamat mahdollisuudet työtehtävien valinnassa ovat olleet kaikille mieluisia – jokaiselle on löytynyt jotain mielekästä tekemistä. Eroavaisuuksia toki on, sillä jotkut tykkäävät enemmän toimisto-tehtävistä ja toiset ulkotyöstä. Vertot toivoivat entistä enemmän yhteisiä retkiä ja tekemistä talon ulkopuolella.

*“Lisää vertoja vaan. Toivon, että koulutukset jatkuis.”*

*“Miks vaihtaa tollasta sabluunaa pois, kerta se toimii noi helvetin hyvin. Mä oon ollu tyytyväinen.”*

## 8 Johtopäätökset

Kaikille ihmisille on tärkeää tuntea itsensä merkitykselliseksi, ja tasa-arvoisessa vertaisryhmässä tämä toteutuu (Laimio & Karnell 2010:18). Vertot kokivat työtehtävät mieluisiksi ja kokivat vertaistyön olevan vastine palkkatyölle. He saivat arkeensa mielekästä tekemistä, jonka voidaan katsoa vahvistavan osallisuutta yhteisössä. Käytännössä osallisuudessa ei ole kyse sen ihmeellisemmästä asiasta kuin että ihmiset, joiden vuoksi työtä tehdään, saavat mahdollisuuksia ja tilaa osallistua ja vaikuttaa oman mielenkiinnon ja jaksamisen mukaan (Meriluoto 2015:53). Vertot sanoivat, etteivät etukäteen odottaneet saavansa toiminnasta mitään – kuitenkin tulosten perusteella voidaan todeta, että vertot ovat koulutuksen ja vertaisohjaajana toimimisen myötä saaneet paljon sisältöä ja positiivisia kokemuksia elämiinsä. Lisäksi vertot kokivat, että joitakin henkilöitä vertaistoimintaan motivoi raha, mitä he pitivät negatiivisena asiana. Kuitenkin sitoutuakseen toimintaan osallistujan tulee voida tuntea saavansa siitä jotakin hyötyä tai etuja. Se voi olla, vaikka palveluja tai muita rahallisia etuja, uusia ihmissuhteita ja

arvostusta. Lisäksi itselle tärkeät arvot ja toiminnan päämäärät lisäävät sitoutumista. (Laimio & Karnell 2010:18.)

Tulosten mukaan voimme todeta, että vertojen kokemusten mukaan muiden auttaminen on tärkeää ja se voimaannuttaa heitä itseään. Se, että on joskus itse ollut autettuna, vahvisti auttamisen halua muita kohtaan. Kun ihminen voi olla tukena toiselle, käsitys itsestä tärkeänä ja pystyvänä ihmisenä vahvistuu. Kun ihmisen käsitys itsestä vahvistuu, se voi saada aikaan tunteita, että minusta ollaan kiinnostuneita, minulla on annettavaa ja pystyn vaikuttamaan. (Meriluoto & Marila-Penttinen 2015:15-25.) Nämä tunteet motivoivat vertoja jatkamaan työssään. He kokivat varsinkin nuoremman polven auttamisen tärkeäksi, koska kokivat, että eivät itse olleet aikanaan nuorena saaneet apua ja tukea elämässään.

Rinnalla kulkeminen nähtiin merkittävänä asiana ja apuna arjessa. Muilta ihmisiltä saadun tuen merkitys on valtava. Verto-hankkeessa rinnalla kulkemisen nähtiin vaikuttavan positiivisesti palveluiden piiriin pääsemisessä, asioiden hoitamisessa sekä yleisenä tukena vaikkapa vaikeiden kysymysten kohdalla. Tukija on rinnalla kulkija, joka antaa aikaansa, tarjoaa keskusteluyhteyttä, toimii ajatusten peilipintana, näyttää valoa pimeässä, tynnyttää aallokossa ja kannustaa jaksamaan erämaassa (Lehtinen 2010:67). Vertaistoiminta on tuonut vertoille uusia sosiaalisia suhteita. Toiset vertot ovat tulleet tutuiksi toiminnan aikana ja heidät koettiin suureksi tueksi ja avuksi vertona toimimisessa. Toimiminen uusien kontaktien kanssa uusissa tilanteissa on tuonut itseluottamusta, rohkeutta toimia erilaisissa ympäristöissä ja itsevarmuutta ilmaista itseään. Jantusen (2008) mukaan tilan löytyminen omille kokemuksille kuvaa hyvin voimaantumista. Tilan löytyminen omille kokemuksille voi ilmetä juurikin rohkeutena ilmaista itseään. (Jantunen 2008:63-69.) Vertojen keskinäisen yhteisön ryhmäytyminen nähtiin tärkeäksi. Yhteisillä retkillä, virkistyspäivillä ja tapahtumien ideoinnilla on osallisuutta lisäävä vaikutus. Yhteisöllisyyden luominen lisää luottamusta yhteisössä ja tätä kautta lisää hyvinvointia. Osallisuus voi lisääntyä ja kasvaa myös yhteisössä aktiivisen osallistumisen kautta. (Ilonen 2014: 32-33.)

Verto-hankeen kautta vertot ovat saaneet myös mahdollisuuksia osallistua monipuolisesti verkostoihin ja henkilökohtaiseen auttamiseen. Paras tapa luoda osallisuutta on luoda ja tarjota mahdollisuuksia siihen (Meriluoto & Marila-Penttinen 2015:9). Erilaisiin verkostoihin osallistumalla voidaan nähdä osallisuutta lisäävä vaikutus. Asiakkaiden osallisuudella ja kokemustiedon jakamisella on myös suuri yhteiskunnallinen merkitys.

Tuomalla esiin näitä, poistetaan asiakasryhmää koettelevia ennakkoluuloja. Vaikuttamistyö on merkittävämpää, kun siinä on mukana juurikin ne henkilöt, joiden vuoksi työtä tehdään. (Meriluoto & Marila-Penttinen 2015:18.) Ihmisen henkilökohtaista kokemustietoa arvostetaan nykyään jo paljon. Se on tietoa, jota ei voi kirjoista lukea. Jokainen kokemustietoa jakava ja oman erityispiirteensä kanssa elävä on oman elämänsä asiantuntija. Kokemusasiantuntijuutta tulisi arvostaa siinä missä muutakin asiantuntijatietaa. (Vahtivaara 2010:22.)

Vertot kokivat erittäin tärkeäksi tuen saamisen muilta vertoilta. Heidän välilleen on koulutuksen ja vertaisohjaajana toimimisen aikana muodostunut luottamuksellinen suhde, joka mahdollistaa erityisen kohtaamisen, jossa on tilaa kysyä tyhmiäkin kysymyksiä. Vertaisilta saatu empatia on myös eri luokkaa kuin useilta ammattilaisilta, perheeltä tai ystäviltä saatu. Joskus vertaisryhmä on ensimmäinen ja ainut paikka, jossa osanottaja tulee kuulluksi omine ongelmineen, kysymyksineen, tunteineen ja ajatuksineen. (Laimio & Karnell 2010:18.)

Yhtenä Verto-hankkeen tavoitteena oli tuoda henkilökuntaa ja asukkaita lähemmäs toisiaan. Tällä tarkoitetaan siis valtasuhteiden väistymistä ja samalle viivalle asettumista. Tulosten perusteella voidaan sanoa, että tilanne on edennyt oikeaan suuntaan ja molemminpuolinen luottamus sekä kunnioitus on lisääntynyt. Silti vertot kokivat, että joissain tilanteissa oli helpompaa ja luontevampaa pyytää apua vertaiselta kuin työntekijältä. Vertaisen puoleen kääntyminen voi tuntua luonnollisemmalta, koska yleensäkin vertaistoimintaan osallistutaan siksi, että osallistujat tuntevat tulevansa kuulluksi ja ymmärretyksi ja monissa tapauksessa myös hyväksytyksi vertaisten parissa, kuin missään muualla (Laimio & Karnell 2010:18). Tämän työntekijöiden ja vertaisohjaajien välisen kuilun kaventamista ja näiden välisten suhteiden lähentämistä voisi jatkossa kehittää edelleen.

Tutkimuksen tuloksissa esiintyi vertoilta ominainen tapa oppia uusia asioita, mikä oli ennen kaikkea tekemällä oppiminen. Tällä hetkellä monet koulutuksista ovat muodoltaan luentomaisia. Oppimista ja mielenkiintoa koulutuksiin voisi edistää vaihtoehtoisilla koulutus- ja oppimismenetelmillä. Voisiko esimerkiksi hygieniapassin teoriaosuuden yhdistää jotenkin kokkikerhoon, vaikkapa siten, että ruokaan ja kokkaamiseen liittyviä hygieniakäytäntöjä käytäisiin läpi ruuanlaiton yhteydessä? Tällöin oppiminen tapahtuisi teorian lisäksi käytännössä, mikä voisi tukea uuden tiedon hahmottamista ja omaksumista.

Tulosten mukaan vertot kokivat haasteelliseksi asumisyksikön muiden asukkaiden negatiiviset asenteet ja ennakkoluulot vertoja kohtaan. Vertaisohjaajatoiminnasta voisi kertoa isompaan ääneen asumisyksikössä. Tällä voitaisiin lisätä tietoisuutta, mikä taas puolestaan voisi vähentää ennakkojatoksia ja väärinymmärryksiä. Tiedotus voisi olla vertojen itsensä ideoimaa toimintaa tai tapahtumia, joiden tavoitteeksi asetettaisiin juuri näiden negatiivisten asenteiden ja ennakkoluulojen vähentäminen. Samalla rohkaistaisiin entisestään vertoja toimimaan itselleen uusissa ja mahdollisesti haastavissa tilanteissa.

Tutkimuksen aineistosta ja sitä analysoimalla voidaan todeta, että Verto-hankkeen tavoitteet vertaisten osallistamisesta, mahdollisuuksien luomisesta, henkilökunnan ja vertaisohjaajien välisen suhteen lähenemisestä sekä asiakaslähtöisen työtteen vahvistamisesta toteutuvat vertojen mielestä.

## 9 Pohdinta

Opinnäytetyömme tavoitteena oli selvittää, kokivatko vertot vertokoulutuksessa ja sen jälkeen vertaisohjaajana toimisen aikana osallisuuden ja voimaantumisen tunteita. Tavoitteena oli myös selvittää, kokivatko vertot koulutuspaketin sisällöt oleellisiksi vertona toimisen näkökulmasta ja oliko heidän mielestään koulutuksessa kehittämisen kohteita. Otimme myös huomioon tekijät, jotka eivät tukeneet osallisuuden ja voimaantumisen tunteita ja annoimme niistä omat kehitysehdotuksemme. Tuloksena tutkimuksesta saimme hyvin yhtenäisen näkemyksen siitä, että vertona toimiminen toi vertaisissa esiin osallisuuden ja voimaantumisen tunteita. Vertaisohjaajakoulutuksen osalta haastateltavien näkemys oli, että Verto-hankkeen kokoama koulutuspaketti toimii nykyisellään hyvin.

Tutkimuksen toteuttaminen laadullisin menetelmin oli alusta asti meille luonnollinen ja selkeä valinta. Haastattelumetodin suhteen mietimme ensin ryhmähaastattelua, mutta päädyimme lopulta yksilöhaastatteluihin. Ensiajatuksena toteuttaa haastattelut ryhmämuotoisena, perustuivat sen tarjoamaan vertaistukeen itse haastattelutilanteessa. Ajattelimme, että haastateltavamme saisivat tukea ryhmältä, uskaltaisivat keskustella rohkeammin tutun porukan kesken ruokkien toistensa ajatuksia ja näin saisimme syvällisempiä vastauksia kokoamistamme teemoista. Onneksi kuitenkin kävimme jatkuvaa vuoropuhelua paitsi toistemme, niin ennen kaikkea haastateltaviemme kanssa ja otimme heidän ajatuksensa huomioon: yksilöhaastattelu osoittautui sopivammaksi toteutus-

tavaksi heidänkin mielestään. Vertojen ennalta tunteminen siis auttoi meitä tässä työssä, sillä he luottivat meihin siinä määrin, että halusivat mieluummin tulla haastateltavaksi yksin ja kokivat tilanteen luottamukselliseksi.

Pidimme koko prosessin ajan huolen siitä, että kaikki ilmaisemamme on perusteltua, objektiivista ja teoriaan perustuvaa. Tämä tekee tutkimuksesta eettisesti hyväksyttävän ja luotettavan. Tutkimuksen aineistoa käsitelimme myös eettisesti ja haastateltavien anonymiteettiä kunnioittaen, hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti (Tnk 2012:6). Litteroinnin jälkeen tuhosimme nauhoitukset ja aineiston analyysin sekä tulosten kirjoittamisen jälkeen tuhosimme litteroinnit. Lopullisista tuloksista opinnäytetyössämme ei ole tunnistettavissa ketään haastatelluista vertoista. Yksi yksilöhaastattelun eduista oli myös, että kaikki haastateltavat saivat vastata kysymyksiin luottamuksellisesti ja halumallaan syvyydellä – ilman, että lopputuloksesta voi olla koskaan nähtävissä kuka on vastannut mitään.

Ajatuksen opinnäytetyön aiheesta saimme aidosta kiinnostuksestamme asiakasryhmään, heidän tarpeisiinsa sekä asian ajankohtaisuudesta. Tiesimme Verto-hankkeen olemassaolosta ja toiminnasta jonkin verran jo entuudestaan, mutta meitä jäi kiinnostamaan varsinkin osallisuuden ja voimaantumisen toteutuminen aktiivisesti päihteitä käyttävien vertaistoiminnassa. Vaikka päihteiden ongelmakäyttö asettaakin omat haasteensa osallisuudelle, osallistumiselle ja aktiiviselle kansalaisuudelle, tulisi silti pitää mielessä, että päihteidenkäyttäjillä saattaa olla osallisuutta ja aktiivista kansalaisuutta käytöstä huolimatta (Särkelä 2009:50). Kehittämisen näkökulma tuntui heti alusta asti hyvin luontevalta, koska olimme kiinnostuneita myös yleisesti vertojen kokemuksista koskien koko Verto-hanketta ja vertaisena toimimista. Lisäksi työelämäkumppanin puolelta saimme heti ideoinnin alkuvaiheessa sellaista viestiä, että tällaiselle opinnäytetyölle olisi nyt kysyntää myös organisaation puolesta.

Vertaistukea erilaisten asiakasryhmien kesken erilaisissa ympäristöissä on tutkittu melko paljon ja vertaistuesta on paljon tietoa. Päihteidenkäyttäjien vertaistoimintaa on kehitetty erilaisissa hankkeissa ja kolmannen sektorin toimipaikoissa, esimerkiksi Suomen Lumme ry:ssä, Osis-hankkeessa ja A-klinikkasäätiön Vinkki-toiminnassa. Omassa opinnäytetyössämme meitä vertaisten kokemusten lisäksi mietitytti vertaisena toimiminen päihtyneenä. Mietimme, miten saamme tuotua esiin lukijalle, joka ei tunne asiakasryhmää, ne moninaiset ongelmat, jotka vaikuttavat näiden vertojen arkeen. “Asiointikunto” tämän asiakaskunnan kanssa työskennellessä voi tarkoittaa paljon enemmän

kuin pari olutta. Päihteet, mielenterveysongelmat ja asunnottomuus tekevät tästä asiakasryhmästä erittäin haavoittuvan ja heidän kokemuksensa osallisuudesta ja voimaantumisesta ovat todella tärkeitä. Työskentelyn ohessa meillä heräsi paljon ajatuksia asiakaskuntamme kohtelusta sosiaali- ja terveysalan palveluissa. He todellakin voivat jäädä ulkopuolelle monista palveluista juuri tämän kohtaamansa kohtelun takia, mikä taas johtuu muun muassa ennakkoluuloista.

Verto-hankkeen aikana ja etenkin alussa on ilmennyt asumispalveluyksiköiden työntekijöiden puolelta vastarintaa vertojen toimimiseen samoissa tiloissa työntekijöiden kanssa. Päihde- ja mielenterveysongelmista kärsivät saattavat siis kohdata monenlaisia asenteita palvelujärjestelmässä ja tyylikin käytöstä. Tällaiset kohtaamiset heikentävät osallisuuden tunteita ja voi leimata päihteidenkäyttäjän häpeälliseksi ja vaaralliseksi. (Gray 2010: 685-701). Toki alan sisällä työntekijätkin ovat yksilöitä, joten ei sovi yleistää ongelmaa koko terveydenhuoltoon koskevaksi – varsinkaan kun kyse on lopulta hyvin heterogeenisestä asiakasryhmästä. Vertaisuudesta saatu tuki ja rinnalla kulkeminen rohkaisevat päihteidenkäyttäjää hakeutumaan palveluihin tuen kanssa. Kaikkien sosiaalialalla toimivien tulisi siis pohtia asenteitaan ja panostaa kohtaamiseen, etteivät haavoittuvassa asemassa olevat jäisi ulos palveluista. Ihminen pitäisi kohdata ihmisenä, eikä lähestyä asioita aina ”ongelma edellä”. Olisi merkittävää, että kaikki saisivat toimia kokonaisvaltaisina yhteiskunnan jäseninä, jotka tuntisivat osallisuutta. Osallisuuden vahvistaminen on yksi tärkeimmistä sosiaalialan tehtävistä.

Omaehtoisella ja mielekkäällä osallistumisella yksilö saa positiivisia kokemuksia itseltään toimijana ja suhteestaan yhteiskuntaan ja muihin toimijoihin. Myös heikossa asemassa olevilla on halu toimia yhteiskunnassa ja osallistua sosiaalisissa verkostoissa. Joskus osallistuminen saattaa kuitenkin tuntua liian hankalalta tai sen vaatimukset liian suurilta. Täytyy muistaa, että heikommassa asemassa olevat käyttävät perinteisten osallistumisväylien lisäksi myös vaihtoehtoisia osallistumisen muotoja, joko omasta halustaan tai osallistumisareenoilta poissulkemisen vuoksi. Näin ollen ihmiset määrittelevät aina itse osallisuutensa ja osallistumisensa, tapansa olla toimija ja aktiivinen kansalainen. (Särkelä 2009:66.) Erityisryhmien osallistumisen, aktiivisen kansalaisuuden toteuttamisen ja vaikuttamisen tulisi myös näkyä heidän omaa elämää, lähiyhteisöä ja yhteiskuntaa koskevassa päätöksenteossa. Ihmisiä on aivan turha kannustaa osallistumaan, jos osallistumisella ja vaikuttamisella ei nähdä konkreettisesti olevan merkitystä heidän oman elämänsä kannalta ja vaikutusta tehtyihin päätöksiin. Särkelän (2009) tavoin jäimme pohtimaan, voisiko olla olemassa osallisuutta ja aktiivista kansalaisuutta,

joita ei viranomaisten tai tutkijoiden puheessa vielä tunnusteta osallisuuden ja aktiivisen kansalaisuuden muodoiksi? (Särkelä 2009:66-69.) Nähtävissä on kuitenkin paljon ennakkoluuloja, palveluiden ulkopuolelle jättämistä ja jonkinasteista vähättelyä heidän osallisuuden ja vaikuttamisen tärkeydestä. Näistä syistä vertaisuuden tutkimista, tukemista ja kehittämistä pitäisi ehdottomasti jatkaa sekä ottaa vakavasti.

Opinnäytetyön prosessi ja aiheen käsittely ei ollut helppoa. Saada tekstistä näkyviin ja jäsenellä oikein se haasteiden verkko, joka on läsnä asiakaskuntamme elämässä, oli haastavaa. Prosessin aikana teimme virheitä, opimme niistä sekä käänsimme haasteet uusiksi päätöksiksi ja toimiksi, joiden ansiosta työn lopullinen muoto löytyi. Pohdimme myös uhkia onnistumiselle ja totesimme, että hyvin erilaiset elämäntilanteet saattavat vaikeuttaa työskentelyä. Kokonaisuuden muodostumisessa kuitenkin auttoi myös meidän tekijöiden yhtenäiset tavoitteet ja motivaatio opinnäytetyön tekemisessä. Opinnäytetyö prosessina sisälsi todella paljon keskustelua ja reflektointia tekijöiden kesken. Idea ja suunta opinnäytetyölle oli alusta asti selkeä, mutta lopullisten tutkimuskysymysten hahmottuminen lopulliseen muotoonsa vaati intensiivistä pohdintaa. Toisaalta koimme, että intensiivinen työskentely aiheen parissa oli meille tekijöille parempi vaihtoehto, kuin hiljalleen eteneminen pitkän ajan kuluessa keskellä muita opintoja. Tiivis aikataulu selkeine päivämäärineen antoi työskentelyprosessille selkeät raamit, joissa oli vain pysyttävä.

Yhtenä haasteena tutkimuksessamme koimme olevan vertojen sitoutuneisuuden, tai pikemminkin sen puutteen. Haastatteluja sovittiin monesti uudestaan ja oli tuurista kiinni, milloin saimme keneltäkin haastattelut. Haastatteluiden järjestäminen vei siis meiltä paljon aikaa. Sama sitoutuneisuus meitä mietitytti, kun tarkistelimme koulutuksesta valmistuneiden määrää suhteessa aktiivisiin vertoina toimijoihin. Tämä sama sitoutuneisuuden haaste oli myös yksi Verto-hankkeen haasteista. Toki on ymmärrettävä, että jokainen osallistuu oman jaksamisensa ja tilanteensa mukaan, mutta olisi kiinnostavaa löytää syvempiä syitä ilmiöön. Millä motivoidaan osallistumaan vertotoimintaan ja millä eri tavoin voi tukea siinä pysymistä? Omasta opinnäytetyöstämme jouduimme rajamaan tämän sinänsä kiinnostavan aiheen pois ajallisista ja käytännön syistä. Opinnäytetyömme tuloksina saimme kehittämisen kohdalla tuloksen, että Verto-koulutus toimii. Pohdimme, että olisiko tulos erilainen, jos aineistossa olisi ollut niiden koulutuksen käyneiden kokemukset, jotka eivät ole aktiivisesti mukana toiminnassa.



Vaikka opinnäytetyön prosessi oli haastava ja vei paljon aikaa, koimme, että se oli myös erittäin antoisa. Saimme tutustua haastateltaviimme vertoihin aivan uudella syvyydellä, minkä koemme olevan hyödyksi myös työssämme kynnyksettömässä päiväkeskuksessa, jossa kohtaamme heitä jatkossakin. Opimme molemmat todella paljon uutta tutkimuksen tekemisestä ja tieteellisestä kirjoittamisesta, myös niihin liittyvistä lukuisista haasteista ja kompastuskivistä. Myös keskeneräisyyden sietäminen vahvistui ja opimme käyttämään uudenlaisia apukeinoja ja menetelmiä ideoinnissa. Työskentely yhdessä oli meille vaivatonta ennakoituista uhkakuvista huolimatta ja ennen kaikkea koimme hyvin täydentävämme toistemme osaamisalueita. Kokonaisuudessaan katsoimme opinnäytetyöprosessimme onnistuneeksi, koska saimme aikaan kokonaisuuden, joka vastaa tutkimuskysymyksiimme sekä tuo kuuluviin vertojen kokemuksia ja ajatuksia.

## Lähteet

Asumisyksikkö Pessi n.d. Sininauha oy. Saatavana verkossa: <<https://www.sininauhakoti.fi/asumisyksikot-ja-asunnot/pessi-helsinki/>>. Luettu 19.7.2018.

Ara 2018. Asunnottomat 2017. Asumisen ja rakentamisen kehittämiskeskuksen selvitys 2/2018. Saatavana verkossa: <[http://www.ara.fi/fi-FI/Tietopankki/Tilastot\\_ja\\_selvitykset/Asunnottomuus/Asunnottomat\\_2017\(46192\)](http://www.ara.fi/fi-FI/Tietopankki/Tilastot_ja_selvitykset/Asunnottomuus/Asunnottomat_2017(46192))>. Luettu 19.9.2018.

Asunto ensin n.d. Saatavana verkossa: <<http://asuntoensin.fi/tietoa/asunto-ensin/>>. Luettu 19.7.2018.

Granfelt, Riitta 2013. Asumissosiaalinen työ läsnäolotyönä - Kokemuksia naisten yhteisöstä. Teoksessa Asiakkaat toimijoina sosiaalityössä Laitinen, Merja - Niskala, Asta (toim.). Tampere: Vastapaino. 225.

Gray, Rebecca 2010. Shame, labeling and stigma: Challenges to counseling clients in alcohol and other drug settings. Contemporary Drug Problems 37/Winter, 685-701.

Eskola, Jari & Suoranta, Juha 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino oy.

Eskola, - Suoranta, 2000. Ryhmähaastattelu. Luku 6.3.4. kokonaisuudesta Anita Saaranen-Kauppinen & Anna Puusniekka. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Saatavana verkossa: <<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>>. Luettu 25.7.2018.

Haikarainen, Sari 2014. Teoksessa Tää on meidän juttu – päihdetyön vertaistoiminnan opas Osolanius, Liisa & Varonen, Tiina & Virokangas, Helena (toim.). Helsinki: Huumeiden vertaistoiminnan osaamiskeskus Osis (2011–2014), A-klinikkasäätiö/Helsingin Vinkki ja Omaiset Huumeiden Tukena ry. 5.

Hietala, Outi & Rissanen, Päivi 2015. Kokemusasiantuntija – hoidon ja avun kohteesta omien kokemusten jakajaksi sekä palveluiden kehittäjäksi. Helsinki: Kuntoutussäätiö ja Mielenterveyden keskusliitto.

Hietaniemenkadun palvelukeskus 2018. Helsingin kaupunki. Saatavana verkossa: <<https://www.hel.fi/helsinki/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/sosiaalinen-tuki-ja-toimeentulo/asunnottomien-tuet-ja-palvelut/palvelukeskukset/>> Luettu 26.7.2018.

Holopainen, Antti 2010. Teoksessa Irti-vuosikirja - Huumeilyn erityisjulkaisu Kinanen, Anita & Klemola, Pirjo (toim.). Helsinki: Irti huumeista ry. 34.

Huumeongelman hoito 2018. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Päihdelääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Saatavana verkossa: <<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50041>>. Luettu 24.7.2018.

Hämäläinen, Juha 1999. Johdatus sosiaalipedagogiikkaan. Kuopio: Kuopion yliopisto.

Ilonen, Milla 2014. Osallisuuden olotiloissa. Helsinki: Asumispalvelusäätiö-ASPA.

Jantunen, Eila 2008. Osalliseksi tuleminen - masentuneiden vertaistukea jäsentävä substantiivinen teoria. Diakonia-ammattikorkeakoulu. A Tutkimuksia 18. Lääketieteellinen tiedekunta. Tampere: Tampereen Yliopisto.

Kaakinen, Juha 2017. A home of your own - Housing first and ending homelessness in Finland. Helsinki: Y-säätiö.

Kairala, Maarit & Niskala, Asta & Pohjola, Anneli 2017. Teoksessa Asiakkaasta kehittäjäksi ja vaikuttajaksi – Asiakkaiden osallisuuden muutos sosiaali- ja terveyspalveluissa Kairala, Maarit & Lyly, Hannu & Niskala, Asta & Pohjola, Anne (toim.). Tampere: Vastapaino. 8.

Knuuti, Ulla & Kotovirta, Elina & Leppo, Anna & Tanhua, Hannele & Virtanen, Ari 2011. Huumeetilanne Suomessa 2011. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 62/2011. Tampere: Juvenes Print - Tampereen yliopistopaino Oy.

Kumpulainen, Hede & Savolainen, Kati 2017. Tarinoita vertaisuudesta - Osiksen vertaisten tarinoita vertaistyön ytimeistä. Kirjanen. Helsinki.

Kuntoutuminen ja voimaantuminen n.d. Asunto ensin. Saatavana verkossa: <<http://asuntoensin.fi/tietoa/asunto-ensin/asunto-ensin-periaatteet/kuntoutuminen-ja-voimaantuminen/>>. Luettu 25.7.2018.

Laimio, Anne & Karnell, Sonja 2010. Vertaistoiminta kannattaa. Laatikainen, Tanja (toim.). Asumispalvelusäätiö ASPA. Helsinki: Asumispalveluyhtiö ASPA. Saatavana myös verkossa: <[http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta\\_kannattaa.pdf](http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf)>. Luettu 25.7.2018.

Lehtinen, Ilona 2010. Vertaistoiminta kannattaa. Laatikainen, Tanja (toim.). Asumispalvelusäätiö ASPA. Helsinki: Asumispalveluyhtiö ASPA, 61,67. Saatavana myös verkossa: <[http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta\\_kannattaa.pdf](http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf)>. Luettu 25.7.2018.

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

Maunu, Antti 2014. Päihteet, tunteet ja sosiaalisuus: Näkyvän päihteidenkäytön näkymättömät syyt. Janus vol. 22 (2), 194-206. Saatavana verkossa <<https://journal.fi/janus/article/view/51202/15647?acceptCookies=1>>. Luettu 4.10.2018.

Meriluoto, Taina 2015. Teoksessa Osallisuus - Osallisuuden ja kokemusasiantuntijuuden käsikirja Meriluoto, Taina & Marila-Penttilä, Leena & Lehtinen, Essi (toim.). Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto. 53.

Meriluoto, Taina & Marila-Penttilä, Leena 2015. Meriluoto 2015. Teoksessa Osallisuus - Osallisuuden ja kokemusasiantuntijuuden käsikirja Meriluoto, Taina & Marila-Penttilä, Leena & Lehtinen, Essi (toim.). Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto. 15-25.

Ovaska, Anne & Koskela, Virpi 2017. Haittoja vähentävän työn opas. A-klinikkasäätiö. Saatavana verkossa: <[https://www.a-klinikka.fi/sites/default/files/quickuploads/file/haittoja\\_vahentavan\\_tyon\\_opas\\_voljy.pdf](https://www.a-klinikka.fi/sites/default/files/quickuploads/file/haittoja_vahentavan_tyon_opas_voljy.pdf)>. Luettu 24.7.2018.

Partanen, Juha 2002. Huumeet maailmalla ja Suomessa. Teoksessa Huumeiden käyttäjä hyvinvointivaltiossa Kaukonen, Olavi & Hakkarainen, Pekka (toim.). Helsinki: Gaudeamus. 33.

Perälä, Riikka 2012. Haittojen vähentäminen suomalaisessa huumehoidossa. Etnografinen tutkimus huumeongelman yhteiskunnallisesta hallinnasta 2000-luvun suomessa. Helsingin yliopisto. Sosiaalitieteiden laitos. Väitöskirja. Saatavana verkossa <<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/30102/haittoje.pdf?sequence=1>>. Luettu 4.10.2018.

Puumalainen, Jouni & Rissanen Päivi 2015. Vapaaehtoisuus, vertaisuus ja kokemusasiantuntijuus – järjestöjen voimavara? Järjestötyöpajan Powerpoint-esitys. Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen tutkimusohjelma. Saatavana verkossa: < [https://www.a-klinikka.fi/tiedostot/jarjestotutkimus/Puumalainen\\_ja\\_Rissanen.pdf](https://www.a-klinikka.fi/tiedostot/jarjestotutkimus/Puumalainen_ja_Rissanen.pdf)>. Luettu 20.9.2018.

Päihdehuoltolaki 1986/41: §7, §8.

Päihderiippuvuus 2014. THL. Saatavana verkossa: <<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/paihderiippuvuus>>. Luettu 24.7.2018.

Rouvinen Minna 2018. Verto-hanke. Haastattelu. Sininauha Oy. Helsinki. Nauhoite tekijöiden hallussa.

Rusi, Leena 2016. Vertaistoiminnan kehittämishanke. Tilannekatsaus. Sininauha Oy. Helsinki. Julkaisematon materiaali tekijöiden hallussa.

Räsänen, Juhani 2014. Voimaantumisen ja elämänpolitiikka - voimaantumisen resurssiteoria, uskaltava vastuullisuus, valinta, optimointi ja kompensointi. Järvenpää: Julkiviestintä.

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2006<sup>a</sup>. Laadullinen tutkimus. Kvali-MOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavana verkossa: < <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L1.html>>. Luettu 25.7.2018.

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2006<sup>b</sup>. Teemahaastattelu. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavana verkossa: <<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>>. Luettu 25.7.2018.

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2006<sup>c</sup>. Koodaus. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavana verkossa: <<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>>. Luettu 20.9.2018.

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2006<sup>d</sup>. Teemoittelu. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavana verkossa: <<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>>. Luettu 20.9.2018.

Sedergren, Juha 2015. Päihdelinkki. Saatavana verkossa: <<https://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/huumehaittojen-vahentaminen-ja-tartuntataudit/haittojen-vahentaminen>>. Luettu 24.7.2018.

Sininauha oy n.d. Työmme ja arvomme. Saatavana verkossa: <<https://www.sininauhakoti.fi/sininauha-oy/tyomme-ja-arvomme/>>. Luettu 19.7.2018.

Sosiaalihuoltolaki 2014/1301: 30§,31§.

Särkelä, Mona 2009. Miten huono-osainen voi olla osallinen? Tarkastelussa päih-teidenkäyttäjien, toimeentulotuen saajien, vankien ja asunnottomien osallisuus ja aktii-vinen kansalaisuus. Pro-gradu- tutkielma. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Jy-väskylä: Jyväskylän yliopisto. Saatavana verkossa. <[https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/21271/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-200907071760.pdf](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/21271/URN_NBN_fi_jyu-200907071760.pdf)>. Luettu 5.10.2018.

Terveyskylä n.d. Mitä vertaistuesta saa? Saatavana verkossa: <<https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta/mit%C3%A4-vertaistuesta-saa>>. Luettu 20.9.2018.

Tervo, Marjo 2010. Teoksessa Irti-vuosikirja - Huumetyön erityisjulkaisu Kinanen, Anita & Klemola, Pirjo. Irti huumeista ry. Porvoo: Kirjapaino Uusimaa, 38.

Tnk 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittely Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Saatavana verkossa <[http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)>. Luettu 24.10.2018.

Tukikohta n.d. Osis – vertaisten osallisuutta vahvistamassa. Saatavana verkossa: <<http://tukikohta.org/osis/>>. Luettu 20.9.2018.

Tuloverolaki 1992/1535: 92§

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2003. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino oy.

Tutkittavien informointi 2017. Aineiston hallinnan käsikirja. Yhteis-kuntatieteellinen tietoarkisto. Tampere: Tampereen yliopisto. Saatavana verkossa: <<http://www.fsd.uta.fi/aineistonhallinta/fi/tutkittavieninformointi.html>>. Luettu 19.9.2018  
Varto, Juha 1992. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Tampere: Tammer-Paino oy.

Vahtera, Jussi & Uutela, Antti 1994. Sosiaaliset verkostot ja sosiaalinen tuki terveysresursseina. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim: 110(11):1054. Saatavana verkossa <<https://www.duodecimlehti.fi/lehti/1994/11/duo40219>>. Luettu 2.10.2018

Vahtivaara, Julia-Maarie 2010. Vertaistoiminta kannattaa. Laatikainen, Tanja (toim.). Asumispalvelusäätiö ASPA. Helsinki: Asumispalveluyhtiö ASPA. Saatavana myös verkossa: <[http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta\\_kannattaa.pdf](http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf)>. Luettu 25.7.2018. 22.

Vertaistoiminta n.d. Kansalaisareena. Saatavana verkossa: <<http://www.kansalaisareena.fi/vertaistoiminta/>> Luettu 17.7.2018.

Väestöliitto n.d. Mitä tarkoittaa asiakaslähtöisyys. Saatavana verkossa: <[http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa\\_parisuhdeesta/tietoa\\_parisuhdeammattilaisille/asiakastyon\\_lakitietoa/asiakaslahtoisuus/](http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhdeesta/tietoa_parisuhdeammattilaisille/asiakastyon_lakitietoa/asiakaslahtoisuus/)> Luettu 22.7.2018.

## Haastattelusopimus

Anni Laakkonen  
Onni Huusko

HAASTATTELUSOPIMUS

Metropolia Ammattikorkeakoulu  
27.8.2018

### HAASTATTELUSOPIMUS OPINNÄYTETYÖN AINEISTON KERÄÄMISTÄ VARTEN

Suostun haastateltavaksi Metropolian ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoiden Anni Laakkosen ja Onni Huuskon opinnäytetyötä varten.

Opinnäytetyön aiheena on vertaisten kokemukset osallisuudesta ja voimaantumisesta Verto-hankkeessa.

Annan luvan Anni Laakkoselle ja Onni Huuskolle käyttää tässä haastattelussa kerättyjä tietoja opinnäytetyössään sillä ehdolla, että minulla on anonymiteettisuoja ja tietoja käytetään vain ja ainoastaan kyseisessä opinnäytetyössä.

Annan suostumukseni siihen, että haastattelut nauhoitetaan ja haastattelunauhat tuhoetaan asianmukaisesti, kun ne on purettu tekstiksi.

Haastatteluun osallistuminen on minulle vapaaehtoista ja minulla on oikeus keskeyttää haastattelu, milloin vain.

---

Paikka	Pvm	Allekirjoitus ja nimenselvennys (haastateltava)
--------	-----	---

---

Paikka	Pvm	Allekirjoitus ja nimenselvennys
--------	-----	---------------------------------

---

Paikka	Pvm	Allekirjoitus	ja	nimenselvennys
--------	-----	---------------	----	----------------



## Haastattelurunko

Ryhmähaastattelun teemat:

### 1. Kokemuksia vertaistuesta

Mikä motivoi sinua osallistumaan vertaistoimintaan?

Millaisessa toiminnassa saat itse parasta vertaistukea? (työtoiminta, ryhmä, keskustelu, muu.)

Millaisia haasteita vertaistuessa esiintyy?

Onko vertaistuesta jotain haittaa?

### 2. Osallisuus ja voimaantuminen

Mitä vertaisena toimiminen on antanut sinulle?

Miten vertaisena toimiminen on vaikuttanut sosiaaliseen kanssakäymiseen? (uusia ystäviä, kontakteja.)

Mitä vertaisena toimiminen on herättänyt muissa asukkaissa, kavereissa, läheisissä?

Miten vertaisuus on vaikuttanut päihteiden käyttöösi?

Miten vertaisena toimiminen vaikuttanut elämänhallintaasi? päivärytmi, asuminen tms.

Mitä olet oppinut/saanut muilta vertaisilta?

### 3. Kehittämiseen liittyvät kysymykset

Mistä koulutuspaketin sisällöstä on ollut sinulle eniten hyötyä?

Haluaisitko lisätä jotain koulutuspakettiin? Poistaa jotain?

Miten vertaisena toimiminen on vaikuttanut suhteeseesi työntekijöihin? Luottamus?