



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Päihdekuntoutujien kokemuksia vertaistukiryhmästä

Stop Huumeille ry:n Radalta himaan -hanke

Julia Kraft
Pauliina Pajuranta

2018 Laurea

Laurea-ammattikorkeakoulu

**Päihdekuntoutujien kokemuksia
vertaistukiryhmästä**

Julia Kraft
Pauliina Pajuranta
Sosionomikoulutus
Opinnäytetyö
Marraskuu, 2018

Julia Kraft ja Pauliina Pajuranta

Päihdekuntoutujien kokemuksia vertaistukiryhmästä

Vuosi 2018

Sivumäärä 41

Tutkielman tarkoituksena oli kartoittaa päihdekuntoutujien kokemuksia Stop Huumeille ry:n Radalta himaan -hankkeen vertaistukiryhmästä. Opinnäytetyön tavoitteena oli löytää kehitettäviä kohteita ja tuottaa toimeksiantajalle kehittämissuhteita ryhmää varten. Tutkimuskysymys oli: Millaisia kokemuksia päihdekuntoutujilla oli Radalta himaan -hankkeen vertaistukiryhmästä?

Tutkielma toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Aineistonkeruun menetelmänä käytettiin vertaishaastattelua. Kyseisen menetelmän tarkoituksena on, että vertainen keskustele haastateltavan kanssa ennalta laadittujen teemojen pohjalta. Keskustelupohjaisena menetelmänä vertaishaastattelu voi tuoda esiin erilaisia asioita kuin perinteisemmät haastattelut. Vertaishaastattelun ideana on, että haastateltava uskaltaisi puhua avoimemmin vertaiselle. Haastattelut toteutettiin syyskuussa 2018 ja haastateltavia oli yhteensä viisi. Aineisto analysoitiin induktiivisesti eli aineistolähtöisesti.

Tutkielman teoriaosiossa tarkasteltiin päihteiden käyttöä, päihderiippuvuutta, päihdekuntoutusta, vertaisuutta, vertaistukiryhmiä, ryhmän ohjaamista, sosiaalista osallisuutta ja kokemustutkijuuksia. Tuloksia tarkasteltiin sisällönanalyysin kautta muodostuneiden teemojen pohjalta. Näitä teemoja olivat henkinen ja sosiaalinen tukeminen, myönteiset kokemukset ryhmästä ja kehitettävät kohteet.

Tulosten mukaan haastateltavilla oli suurimmaksi osaksi myönteisiä kokemuksia ryhmästä. Useat pitivät ryhmän kokoa sopivana, ohjaajia hyvinä ja ryhmän aiheita ajankohtaisina. Radalta himaan -ryhmä koettiin myönteisellä tavalla erilaiseksi kuin muut vertaistukiryhmät. Haastateltavat kokivat, että ryhmässä oli hyvä ilmapiiri ja turvallinen olo. Tärkeänä pidettiin, että ryhmässä pääsi keskustelemaan ja jakamaan kokemuksia. Ryhmästä saatiin myös apua ongelmien selvittämiseen.

Vertaistuella koettiin olevan vaikutusta arkeen monella eri tavalla. Tulosten mukaan vertaistuki auttoi jaksamaan arjessa ja pysymään päihteettömänä. Useat mainitsivat myös yhdessäolon merkityksen ja sen, etteivät jääneet yksin ongelmiensa kanssa. Monet mainitsivat, että olivat löytäneet ryhmästä uusia luotettavia ystäviä.

Ryhmä koettiin pääosin myönteiseksi, mutta useasta haastattelusta ilmeni, että päihdekuntoutujia tulisi tiedottaa paremmin ryhmästä. Radalta himaan -hanke koettiin tärkeäksi myös laitoksissa. Keskeisimmiksi kehittämissuhteiksi muodostuivat tiedottamisen lisääminen hankkeen avoimesta ryhmästä ja ryhmän pitäminen laitoksissa nykyistä useammin.

Asiasanat: päihdekuntoutujat, vertaistuki, osallisuus, kokemustutkijuus

Julia Kraft and Pauliina Pajuranta

Intoxicant rehabilitees' experiences of peer support group

Year	2018	Pages	41
------	------	-------	----

The aim of this thesis was to discover the experiences of intoxicant rehabilitees of Stop Huumeille ry's (Stop to drugs association) Radalta himaan (From drug use back to home) project's support group. The goal of the thesis was to determine ideas that the working life partner could use when developing the group. The research question was: What kind of experiences did intoxicant rehabilitees have of Radalta himaan project's support group?

The thesis was implemented using qualitative methods and the data was collected by peer interviews. The purpose of the method used is that a peer discusses with the interviewer based on pre-defined themes. In this conversation-based method different ideas can emerge compared to traditional interviews. The idea of a peer interview is that the interviewee would dare to speak more openly to a peer. Five interviewees participated in the thesis and the interviews were carried out in September 2018. The data was analysed inductively.

In the theoretical part of the study the use of intoxicants, addiction, rehabilitation, equality, peer support groups, guiding a group, social inclusion and experience-based research were reviewed. The findings were studied based on themes that emerged through content analysis. The themes analysed were mental and social support, positive experiences of the group and targets for development.

According to the findings, the interviewees had mainly positive experiences of the group. Several people considered that the size of the group was appropriate, the instructors were good and the topics of the group were current. Radalta himaan group has been perceived to be different than other peer support groups in a positive way. People felt that the group had a good atmosphere and safe environment. The interviewees experienced that it was important that they were able to discuss with others and share experiences, and help was provided to solve the problems as well. Peer support was thought to have an impact on everyday life in many different ways. For example, it could support coping in everyday life and staying substance-free. Several interviewees also highlighted the importance of being together and that they were not alone with their problems. Many said that they had found new, reliable friends from the group.

The group was considered positive, but many people said that more information should be available of the group. Radalta himaan project was also seen as an important project by the institutions. The most important development proposals of the thesis were to increase informing of the open group of the project and to add the open group as a practice in institutions more often.

Keywords: intoxicant rehabilitees, peer support, inclusion, experience based research

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Tutkielman tausta ja tavoite	7
2.1	Toimeksiantaja	7
3	Teoreettiset lähtökohdat	8
3.1	Päihteiden käyttö	8
3.2	Päihderiippuvuus	9
3.3	Päihdekuntoutus	9
3.4	Vertaisuus	10
3.5	Vertaistukiryhmät	11
3.6	Ryhmän ohjaaminen	12
3.7	Sosiaalinen osallisuus	14
3.8	Kokemustutkijuus	14
4	Menetelmälliset valinnat	15
4.1	Laadullinen lähestymistapa	16
4.2	Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä	16
4.2.1	Vertaishaastattelu	17
4.3	Sisällönanalyysi aiheen analyysimenetelmänä	18
5	Tutkimustulokset	20
5.1	Henkinen ja sosiaalinen tukeminen	20
5.2	Myönteiset kokemukset ryhmästä	23
5.3	Kehitettävät kohteet	25
5.4	Yhteenveto	26
6	Pohdinta	27
6.1	Johtopäätökset	29
6.2	Tutkielman luotettavuus	31
6.3	Tutkielman eettisyys	32
	Lähteet	34
	Taulukot	38
	Liitteet	39

1 Johdanto

Ensimmäisiä vertaistukeen pohjautuvia toiminnanmuotoja on esiintynyt Suomessa jo 1940-luvulla. Etenkin 1990-luvun lama-aikaan vertaistuen tarve lisääntyi. 1990-luvun puolivälissä vertaistoimintaa on ollut paljon potilas-, omais-, vammais- ja mielenterveysjärjestöissä. (Aaltonen 2018.) Keskeisimpiä vertaistukiryhmien tavoitteita on ehkäistä syrjäytymistä ja yksinäisyyttä. Olennaista on, että ryhmät tarjoavat mahdollisuuden kokemuksien ja tunteiden jakamiseen. Tavoitteena on voimavarojen vahvistaminen ja selviytymiskeinojen löytäminen. (Vertaistukiryhmät 2018.) Nykyajan yhteiskunnallisia haasteita ovat syrjäytymisen ja yksinäisyyden ennaltaehkäiseminen. Vertaistukiryhmät tarjoavat apua ja tukea siihen, ettei päihdekuntoutuja syrjäytyisi tai tuntisi itseään yksinäiseksi.

Opinnäytetyö toteutettiin Stop Huumeille ry:n Radalta himaan -hankkeelle. Hanke pitää vertaistukiryhmää eri laitoksissa keskimäärin kerran kahdessa tai kerran kolmessa viikossa. Kerran viikossa on myös avoin ryhmä Stop Huumeille ry:n päivätoimintakeskuksessa, Stopissa. Opinnäytetyö on muodoltaan tutkielma ja sitä toteuttamassa oli kaksi sosionomiopiskelijää Laurea-ammattikorkeakoulusta.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia päihdekuntoutujien kokemuksia hankkeen vertaistukiryhmän toimivuudesta. Toimeksiantaja oli kerännyt palautetta aikaisemmin lomakekyselyiden avulla, mutta oli kokenut, ettei saanut kyseisellä menetelmällä tarpeeksi rehellisiä vastauksia. Hän ehdotti, että aineistoa kerättäisiin vertaishaastatteluiden avulla. Toimeksiantaja toivoi, että kyseisen menetelmän avulla saataisiin rehellisempiä ja monipuolisempia vastauksia. Vertaishaastattelua on käytetty aiemmin Lauri Kuosmasen hankkeessa, jossa kokemusasiantuntijat haastattelivat potilaita HYKSin psykiatriassa. Kyseisestä hankkeesta kerrotaan vertaishaastattelukappaleessa. Tästä hankkeesta myös toimeksiantaja sai idean käyttää menetelmänä vertaishaastattelua.

Tutkielmaa varten haastateltiin viittä eri päihdekuntoutujaa, joista jokaisella oli omakohtaista kokemusta hankkeen vertaistukiryhmästä. Haastattelut toteutettiin syyskuun 2018 aikana. Haastattelutilanteessa paikalla olivat vain vertainen ja haastateltava, sillä opinnäytetyön tekijöiden läsnäolo olisi saattanut vaikuttaa vastauksiin negatiivisesti. Kerätyn materiaalin ja sen analysoinnin perusteella tavoitteena oli löytää kehitettäviä kohteita ja antaa toimeksiantajalle kehittämisohdotuksia ryhmää varten. Kehitettäviä kohteita kartoitettiin kysymällä, miten haastateltavat kehittäisivät ryhmän toimintaa, millaista apua ryhmästä toivottaisiin saatavan, sekä näkevätkö he vertaistuella olevan haittapuolia. Kysymysten lisäksi tekijät havainnoivat kehitettäviä kohteita koko sisällönanalyysiprosessin ajan. Tekijät onnistuivat mielestään löytämään muutaman hyvän kehitettävän kohteen, joihin syvennyttään tarkemmin johtopäätökset-osiossa.

2 Tutkielman tausta ja tavoite

Tarkoituksena oli kartoittaa päihdekuntoutujien kokemuksia Radalta himaan -hankkeen vertaistukiryhmästä. Tavoitteena oli löytää kehitettäviä kohteita ja tuottaa toimeksiantajalle kehittämisehdotuksia ryhmää varten. Tutkimuskysymykseksi määriteltiin yksi kysymys, joka ohjasi koko opinnäytetyötä. Tutkimuskysymyksen pohjalta määriteltiin myös haastattelukysymykset. Kysymys oli: Millaisia kokemuksia päihdekuntoutujilla oli Radalta himaan -hankkeen vertaistukiryhmästä?

Toimeksiantajan toiveena oli saada tietoa asiakkaiden kokemuksista Radalta himaan -hankkeen vertaistukiryhmästä. Näin hän saisi tietää, mitkä asiat ryhmässä on koettu hyvinä ja mitä asioita voisi kehittää. Hankkeen vertaistukiryhmä auttaa raittiina pysymisessä, minkä vuoksi on tärkeää, että ryhmän toiminta ja sisältö suunnitellaan kävijöilleen mieluisaksi. Toimeksiantaja oli kerännyt asiakaskokemuksia aikaisemmin lomakekyselyiden avulla. Hän oli kuitenkin kokenut, ettei ollut saanut riittävän monipuolisia ja rehellisiä vastauksia.

Vertaistukiryhmistä saa tukea muun muassa elämänhallintaan, ihmissuhteisiin, tunteiden käsittelyyn sekä arjessa eteen tuleviin asioihin. Ryhmät lisäävät asiakkaan voimavaroja sekä antavat lisää itsetuntemusta koetun tuen, yhteenkuuluvuuden ja hyväksytyksi tulemisen kautta. (Vertaistukiryhmät 2017.)

Muutokseen pyrkiminen, käytäntöihin suuntautuminen sekä tutkittavien osallistuminen yhdistävät sekä tutkimuksen että kehittämisen. Esimerkiksi arviointitutkimuksen sisälle on kehittynyt vahva kehittämisarvioinnin perinne. (Seppänen-Järvelä 2006, 24.) Toiminnan kehittämiseen kuuluu kokeilu, tutkiminen, uusien ideoiden kypsyttely sekä aiempaa parempien toimintatapojen hakeminen (Seppänen-Järvelä & Karjalainen 2006, 3).

On tärkeää, että tutkimuskysymys on tarkasti määritelty ja rajattu, sillä se ohjaa koko opinnäytetyöprosessia. Käytännössä aiheen rajaaminen tarkoittaa yhden polun valitsemista useista mahdollisuuksista. Se auttaa ilmiön hallinnassa ja selityksen löytämisessä. Kun tutkittava ilmiö rajataan, se mahdollistaa ongelman hallinnan. Usein rajaaminen tapahtuu tutkimuksen edetessä sekä ilmiön tarkentuessa tutkijalle. (Kananen 2014, 33.) Tämän opinnäytetyön aihe rajattiin hyvin jo ennalta. Tutkimuskysymys teki aineiston rajaamisesta helpompaa, eikä haastatteluista muodostunut liian laajoja.

2.1 Toimeksiantaja

Stop Huumeille ry on yhdistys, jonka tavoitteena on tukea päihdeettömyyttä. Yhdistyksellä on päivätoimintakeskus Helsingin Pasilassa, joka tarjoaa täysi-ikäisille vertaistukea ja päihdetöntä sisältöä arkeen. Päivätoimintakeskus on tuttavallisemmin nimeltään Stoppi. Yhdistys järjestää toimintaa myös iltaisin ja viikonloppuisin erilaisten harrastusmuotojen ja päihdetömien tapahtumien muodossa. Stop Huumeille ry tarjoaa myös erilaista päihteisiin liittyvää

infoa esimerkiksi lapsille, nuorille, vanhemmille ja ammattilaisille. Yhdistys tarjoaa apua opiskelijoille ja työntekijöille perehdyttämällä heitä kohtaamaan päihdeasiakkaita. (Toiminta 2018.) Stop Huumeille ry:llä on käynnissä myös Fattaluuta-hanke, jonka tarkoituksena on kouluttaa vertaisia olemaan neuvonantajina henkilöille, jotka kaipaavat apua ja tukea erilaisissa palveluissa tai virastoasioinneissa (Fattaluuta 2018).

Opinnäytetyössä kartoitettiin Stop Huumeille ry:n, vuonna 2013 käynnistetyn, Radalta himaan-hankkeen vertaistukiryhmän kävijöiden kokemuksia. Hankkeen tarkoituksena on tarjota matalan kynnyksen ohjausta ja neuvontaa päihdekuntoutujille paikoissa, jotka tarjoavat päihdepalveluita. Hankkeessa työskentelee työparina sosiaalialan ammattilainen ja vertaistyöntekijä. He kiertävät päihdepalveluita tarjoavissa paikoissa keskustelemassa, esittelemässä erilaisia hoito- ja tukimuotoja, ohjaamassa vertaistukiryhmää sekä tarjoamassa ohjausta ja vertaistukea palveluihin hakeutumisessa. Ajatuksena on, että työpari toimisi ikään kuin siltana asiakkaiden ja palveluiden välillä. Hanke tarjoaa myös kaikille avoimen Radalta himaan -ryhmän, joka kokoontuu Stopin tiloissa joka perjantai. (Radalta himaan 2018.)

3 Teoreettiset lähtökohdat

3.1 Päihteiden käyttö

Päihde on yleisnimitys kemiallisille aineille, jotka vaikuttavat ihmisen tajunnan tasoon, psyykkisiin ja fyysisiin toimintoihin sekä aiheuttavat euforiaa eli mielihyvää (Lappalainen-Lehto, Romu & Taskinen 2007, 65). Erilaisia päihteitä ovat muun muassa tupakka, alkoholi, erilaiset huumausaineet (esimerkiksi kannabis, stimulantit, opioidit, hallusinogeenit, muuntohuumeet, liuottimet), rauhoittavat- ja unilääkkeet sekä dopingaineet (Partanen, Holmberg, Inkinen, Kurki & Salo-Chydenius 2015, 61-86). Alkoholi on Suomessa yleisimmin käytetty laillinen päihdeaine (Holmberg 2010, 19).

Päihteiden käyttö voidaan jaotella eri tasoihin. Raittiin ihmisen elämään päihteet eivät kuulu lainkaan. Kokeilukäytöstä puhutaan silloin kun ihminen käyttää päihdettä muutamia kertoja, koska sitä on saatavilla. Kokeilija haluaa kokea päihteen vaikutuksen ja päättää tämän jälkeen jatkaako käyttöä vai lopettaako kokeilut. Satunnaiskäytössä päihdettä käytetään ajoittain, jos sitä on saatavilla ja käyttöön on mahdollisuus. Päihteen aiheuttama mielihyvän tunne ei kuitenkaan vaikuta satunnaiskäyttäjän elämänhallintaan. Tapakäytössä päihteen käyttö on toistuvaa ja se tapahtuu tietyissä tilanteissa. Päihteen vaikutukset ovat haluttuja ja sen saaminen taattua. Tapakäyttö voi olla myös riskikäyttöä, jos päihteen käyttö uhkaa käyttäjän terveyttä ja hyvinvointia tai fyysisten tai psyykkisten ominaisuuksien vuoksi ei sovellu käyttäjälle. (Holmberg 2010, 36.)

Ongelmakäytöstä puhutaan silloin, kun päihteen käyttö vaarantaa käyttäjän hyvinvoinnin, terveyden ja sosiaaliset suhteet. Päihteen vaikutus käyttäjään on tällöin hallitseva vähintään yhdellä elämänelineellä. (Holmberg 2010, 36.) Ongelmakäyttäjä ei välttämättä ole kuitenkaan

koukussa päihteeseen, vaan voi esimerkiksi paeta sen avulla rankaksi kokemaansa elämäntilannettaan (Kun puhut huumeiden käytöstä, mistä puhut? 2018). Riippuvuuskäytössä päihteen käyttö on puolestaan jatkuvaa ja pakonomaista (Holmberg 2010, 36).

3.2 Päihderiippuvuus

Riippuvuus eli addiktio määritellään fyysiseksi ja psyykkiseksi motivaatiojärjestelmän häiriöksi (Partanen ym. 2015, 106). Se voi olla fyysistä, psyykkistä tai sosiaalista riippuvuutta tai samanaikaisesti kaikkia näitä (Leimio 2015). Addiktoitunut ihminen menettää itsensä hallinnan tavoitellessaan pakonomaisesti tyydytystä ja jatkaa käyttäytymistään haitoista välittämättä. Ominaista päihderiippuvuudelle on lisääntynyt tarve toimia riippuvuutta tukevalla tavalla, sietokyvyn kasvu jotakin tiettyä ainetta kohtaan sekä vieroitusoireet. (Partanen ym. 2015, 106-107.)

Riippuvuuden syntyminen voidaan havaita esimerkiksi siitä, että käyttäjällä on pakonomainen tarve ajatella sen syntyä tukevalla tavalla. Käyttäjän kyky hallita omaa käyttäytymistään ja loogista toimintaa voi heikentyä sekä arvostelukyky saattaa pettää ajoittain. Pitkän käytön seurauksena voi esiintyä psyykkisiä tai fyysisiä vieroitusoireita. (Partanen ym. 2015, 114-115.) Aluksi päihteen käyttö voi pysyä hallinnassa ja saada aikaan positiivisen illuusion sen vaikutuksista, mutta todellisuudessa käyttö kehittyi riippuvuudeksi vähitellen (Kuusisto 2010, 34).

Tarkemmin määriteltynä fyysiseen riippuvuuteen liittyvät toleranssin eli sietokyvyn kasvu ja fyysiset vieroitusoireet. Sosiaaliselle riippuvuudelle ominaista on tarve kuulua johonkin ryhmään, jossa käytetään riippuvuutta aiheuttavaa ainetta. Tämän taustalla voi olla tarve hyväksynnän hakemisesta. Psyykkisesti riippuvainen henkilö ajattelee, ettei voi tulla toimeen ilman päihdyttävää ainetta. Psyykinen riippuvuus ei aiheuta fyysisiä vieroitusoireita, mutta henkilö voi olla hermostunut, ahdistunut tai masentunut. Psyykkisestä ja sosiaalisesta riippuvuudesta voi olla vaikeampaa päästä irti kuin fyysisestä riippuvuudesta. (Leimio 2015.)

Riippuvuudelta suojaavia tekijöitä ovat muun muassa terveys, perimä, ympäristö, hyvät ihmissuhteet, hyvät vuorovaikutustaidot, pystyvyyden- ja kelpoisuudentunne, ongelmaratkaisutaidot, ristiriitojen käsittelytaidot, sosiaalinen tuki, koulutustausta ja mielekkäältä tuntuva työ. Riskitekijöitä puolestaan ovat muun muassa turvaton lapsuus ja elinympäristö, heikko koulutustausta, ongelmat itsensä kanssa, perinnöllinen alttius sekä pitkäaikaissairaudet. (Partanen ym. 2015, 110-112.) Riippuvuus voi muodostua myös vaikean elämäntilanteen tai kriisin seurauksena (Riippuvuusongelmat 2018).

3.3 Päihdekuntoutus

Kuntoutumishoitoa on mahdollista saada avo- tai laitoshoitona (Lappalainen-Lehto ym. 2007, 171). Suurimmaksi osin palvelut ovat kuitenkin avohoitopainotteisia ja ne pyritään järjestämään matalankynnyksen periaatteella. Lähtökohtana on se, että hoidon ja tuen piiriin

hakeudutaan omaehtoisesti. (Holmberg 2010, 24-25.) Palveluita voidaan käyttää myös anonyymina, eikä päihtymystila ole esteenä palvelun saamiselle (Lappalainen-Lehto ym. 2007, 186). Avokuntoutus voi tarvita tuekseen myös laitoshoidonjaksoja. Katkaisu- eli vieroitushoidon tarkoitus on vieroittaa päihteestä ja katkaista päihdekierre. Vieroitushoidon jälkeisen kuntoutumishoidon päätarkoitus on puolestaan vahvistaa yksilön myönteisiä voimavaroja kokonaisvaltaisesti. (Lappalainen-Lehto ym. 2007, 135-171.) Hoidosta saa usein merkittävää apua, mutta siitä huolimatta moni palaa ongelmalliseen päihteiden käyttöön pian hoidon jälkeen (Kuusisto 2010, 57).

Päihdekuntoutuksessa ei käsitellä ainoastaan yksilön päihteidenkäyttöä, vaan tarkoituksena on kartoittaa henkilön koko sosiaalinen elämäntilanne. Työntekijä arvioi, millaisia muutosta tukevia sekä päihdeongelmaa ylläpitäviä tekijöitä tai riskitekijöitä siihen kuuluu. Lähtökohdana sosiaaliselle kuntoutukselle on sosiaalinen toimintakyky, joka sisältää arkipäivän elämisen taitoja sekä kykyä toimia yhteiskunnassa. Tavoitteena on yksilön psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen tilanteen paraneminen kokonaisvaltaisesti. (Lappalainen-Lehto ym. 2007, 171-172.)

Kuntoutus voi sisältää monenlaista toimintaa, kuten yksilö- ja ryhmäkeskusteluja, verkostokouksia ja vertaistukea. Keskeistä toiminnassa on sosiaalisten taitojen harjoittelu, sillä ihmissuhteet voivat luoda usein vaihtoehdon päihteiden käytölle. Pitkäaikaista kuntoutusta tai hoitoa tarvitseville suositellaan palveluohjausta, jossa etsitään ratkaisuja eri elämänhallinnan ongelmiin. Samalla pyritään varmistamaan, että tuki on riittävän pitkäkestoista. Käytännössä tämä tarkoittaa pyrkimystä rakentaa kuntoutusjatkumoa tai hoitopolkuja eri yhteistyökumppaneiden kesken. (Lappalainen-Lehto ym. 2007, 172.) Tämä on ensisijaisen tärkeää, koska kuntoutumisen haasteena on usein kuntoutusjatkumojen ylläpitäminen siirryttäessä paikasta toiseen (Seppä, Aalto, Alho & Kiiänmaa 2012, 77).

3.4 Vertaisuus

Vertaisuus on sitä, että toisella ihmisellä on taito ymmärtää toisia kokemuksellisuuden kautta. Ymmärretyksi tuleminen tuo tunteen, ettei ole yksin, vaan toiset ymmärtävät, koska he ovat kokeneet samankaltaisia asioita. (Rissanen & Puumalainen 2016.) Toisin sanoen vertaisuus tarkoittaa samankaltaisia kokemuksia kokeneita henkilöitä. Heitä voivat yhdistää joko samanlaiset elämänvaiheet tai jokin normaalista elämäkulusta poikkeavaksi katsottu asia (Laine, Hyväri & Vuokila-Oikkonen 2010, 87).

Opinnäytetyössä käsitellään kahta toisilleen hyvin samankaltaista termiä: vertaisuus ja vertaistukiryhmät. Nämä ovat kuitenkin tarvittaessa kaksi toisistaan eroteltavissa olevaa käsitettä. Vertaisuus itsessään on laajempi käsite kuin vertaistuki. Ihmisten keskinäinen vertaisuus ei edellytä sairautta, kriisiä tai ongelmaa. Vertaisuutta voi olla monenlaista ja vertaistointia voi muodostua hyvin erilaisista ihmisistä yhdistävistä asioista. (Laine ym. 2010, 86.)

Kuten myös vertaistuki, vertaisuus on samanlaisessa elämäntilanteessa olevien tai olleiden ihmisten toisilleen antamaa tukea. Se on ajatusten, pohdintojen sekä kokemusten jakamista tai eri asioiden yhdessä tekemistä ihmisten kanssa, joiden yhdistävänä tekijänä ovat samankaltaiset kokemukset. Samankaltaisten ihmisten kokemusten kuuleminen voi auttaa oman kuntoutumisen tiellä. On usein hyvin helpottavaa ja vapauttavaa kuulla, että muut ovat käyneet läpi samanlaisia asioita. Vertaisten selviytymiskokemukset voivat antaa toivoa ja uskoa omaan selviytymiseen päihdekierteestä. (Valkonen 2011, 14.) Vertaisuuden ja kokemustiedon vastakoh- tia ovat asiantuntemus ja ammatillinen tieto, jotka puolestaan perustuvat koulutukseen, tut- kimukseen sekä osaamiseen, joka on saatu ammatillisessa työssä (Pennanen 2007, 30).

3.5 Vertaistukiryhmät

Päihdekuntoutuksen tukena järjestetään paljon erilaisia vertaistukiryhmiä. Tukea voi antaa kuka tahansa omasta kokemuksesta ammennetun tiedon ja taidon avulla (Seppä ym. 2012, 140). Kolmannen sektorin toimintana vertaistuki on yksi sosiaalisen tuen muodoista (Mikkonen 2011, 204). Ryhmät voivat olla suljettuja, avoimia tai jotain näiden väliltä. Ne voivat olla joko määräaikaista tai jatkuvia. Ryhmät voivat olla toiminnallisia, luovia tai teemaryhmiä, jol- loin niiden aiheena on joku ennalta määritelty asia. (Häkkinen 2013, 171-173.)

Vertaistukiryhmien tarkoituksena on kokoontua yhteen samassa tilanteessa olevien ihmisten kanssa, joilla on yhteinen ongelma, elämäkriisi tai muu haasteellinen elämäntilanne (Tammi, Aalto & Koski-Jännes 2009, 38; Laine ym. 2010, 87). Ryhmämuotoinen vertaistuki pohjautuu useimmiten omien kokemusten kertomiseen ja muiden kertomusten kuuntelemiseen. On hel- pompaa kertoa omasta tilanteestaan vertaiselle kuin henkilölle, jolla ei ole asiasta omakoh- taista kokemusta. (Seppä ym. 2012, 140.)

Keskustelun perimmäisenä tarkoituksena on löytää tekijöitä, jotka helpottavat arjessa jaksamista ja selviytymistä (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2008, 114). Ryhmän yhteisenä tavoitteena voi olla esimerkiksi lopettaa päihteiden käyttö ja pysyä raittiina. Vertaistuella on huomattu olevan suuri merkitys länsimaisessa toipumiskulttuurissa. Yleensä ensimmäinen kos- ketus vertaistukiryhmiin tapahtuu jonkin virallisen tahon tai järjestön kautta. (Tammi ym. 2009, 38-40.)

Ryhmän jäsen voi olla samaan aikaan sekä auttaja että avunsaaja. Yksilön omanarvontunto voi vahvistua, jos hän huomaa auttavansa myös muita. Tällöin ihminen voi kokea itsensä hyödylliseksi ja tarpeelliseksi. Kun yksilö auttaa muita samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia, hän voi samalla syventää ymmärrystä omasta ongelmastaan. (Laine ym. 2010, 87.)

Vertaistuki sopii usein henkilöille, joilla ei ole raittiutta tukevaa sosiaalista verkostoa ympäril- lään (Tammi ym. 2009, 40). Palojärven (2009) tutkimuksessa todetaan, että moni vertaistuki- ryhmiin hakeutuva kärsii yksinäisyydestä, riittämättömydentunteesta ja lähisuhteet ovat

heikkoja. Voidaan siis ajatella, että vertaistuki paikkaa ja korvaa myös puutteellisia ihmissuhteita. Vertaistuki tarjoaa sosiaalista tukea, johon päihteiden käyttö ei kuulu. Ryhmästä saatava tuki asettuu korvaamaan päihteiden käyttämiselle myönteistä ympäristöä. (Tammi ym. 2009, 40.)

Vertaistuen keskeisimpiä yhteisiä käsitteitä ovat muun muassa hengenheimolaisuus, samankaltaisuus, yhteenkuuluvuus, kokemuksellisuus sekä tuen ja tiedon saanti (Mikkonen 2011, 206). Vertaistukiryhmä tarjoaa mahdollisuuden tuntea itsensä tasavertaiseksi ja hyväksytyksi (Lappalainen-Lehto ym. 2007, 222). Palojärvi (2009) toteaa tutkimuksessaan, että ryhmiin osallistujat ovat kokeneet samankaltaisuutta muita ryhmän jäseniä kohtaan sekä tunteneet osallisuutta kuuluessaan ryhmään. Tutkimuksessa todettiin myös, että ryhmä auttoi osallistujia pohtimaan suhdetta itseensä. Ryhmän jäsenet kokivat voimaantuvansa ryhmän edetessä sekä ryhmä auttoi omien voimavarojen löytymisessä. Tämä vaikutti positiivisesti henkilön minäkuvaan - osallistujat alkoivat tarkastella itseään yksilöinä, oman elämän uhriuttaminen väheni ja he oppivat vuorovaikutustaitoja. Ryhmäläiset kokivat myös voivansa vaikuttaa asioihinsa. (Palojärvi 2009.) Vertaisten kohtaaminen ja heidän selviytymistarinoidensa kuuleminen toimii hyvinä apuna uuden identiteetin rakentamisessa (Mikkonen 2011, 206).

Kuntoutumisen alkumetreillä päihdekuntoutuja saattaa käydä useita kertoja viikossa eri vertaistukiryhmissä, mutta vähitellen tarve ryhmien tuelle vähenee. Toisin sanoen, riippuvuudesta toipumisessa vertaistukiryhmät voivat olla hyödyllisiä siirtymävaiheen ajan, mutta useat jäävät niistä pois saatuaan riittävän varmuuden itsenäiseen raittiudessa pysymiseen. (Tammi ym. 2009, 41.)

3.6 Ryhmän ohjaaminen

Ryhmänohjaajalta vaaditaan varmuutta ja ammattitaitoa. On tärkeää, että hän antaa itseltään luotettavan ja uskottavan vaikutelman ohjattaville. Tämä tapahtuu olemalla kannustava, läheinen ja tasapuolinen kaikkia ryhmän jäseniä kohtaan. Uskottavuus ei tule kaikilta luonnostaan, vaan sen eteen on tehtävä paljon töitä. (Innanen 2011, 8.) Ryhmänohjaajan on omaksuttava ohjaava vuorovaikutustyyli. Se antaa ryhmän jäsenille turvallisen tunteen, sillä he saavat tietoa ja ohjausta. Ominaista tyylille on, että ohjaaja tekee edotuksia, kehottaa ja vuorovaikutus on toisesta huolehtivaa. (Kauppila 2006, 53-54.)

Ohjaajan on hyvä tehdä alusta asti selväksi, mitä pelisääntöjä noudatetaan. Tämä mahdollistaa ryhmälle myönteisen toimintakulttuurin. Kun ryhmän jäsenillä on tiedossa raamit, joiden sisällä pyritään toimimaan, hyvät toimintaedellytykset seuraavat kuin itsestään. Jämällä toiminta säästää sekä ohjattavan että ohjattavien voimavaroja. Hyvään toimintakulttuuriin pääseminen vaatii kuitenkin kaikissa muodoissa paljon toistoja. Asioiden ja tapojen kertaaminen on hyväksi varsinkin, kun on kyseessä uusi ryhmä. (Innanen 2011, 8-17.)

Vertaistukiryhmien ohjaamisessa olennaista on arvostava ja tasavertainen dialogi. Dialogi tarkoittaa kahden tai useamman ihmisen välistä vuoropuhelua, jossa on tavoitteena yhteisen ymmärryksen edistäminen. Arvostavassa dialogissa on tärkeää toisen ennakkoluuloton kuunteleminen toista kritisoimatta sekä valmius muuttaa omia käsityksiä. Tasavertaiseen dialogiin kuuluu olennaisena osana moniäänisyys. Se tarkoittaa, että ei ole yhtä ainoaa oikeaa mielipidettä tai vastausta, vaan kaikkien ryhmän jäsenten mielipiteet ja vastaukset ovat tasavertaisia keskenään. Ohjaajan tärkeä tehtävä on rohkaista osallistujia keskustelemaan ja ilmaisemaan itseään. Lisäksi hänen tulee pitää yllä erilaisuutta hyväksyvää ilmapiiriä. (Holm ym. 2010, 53-54.) Ilman luottamuksellista suhdetta syntyy harvoin myöskään oikeutusta dialogiselle vuorovaikutukselle. Asiakastyön ammattilainen pystyy myös kehittämään omaa vuorovaikutusosaamistaan, joka onkin yksi asiakastyön vaativimmista alueista. (Mönkkönen 2007, 89, 28.)

Ryhmänohjaajan tulee eläytyä ryhmän jäsenten todellisuuteen ja kokemuksiin empaattisesti ja aistinvaraisesti. Jos ohjaajan oma tunne-elämä on lukossa, muiden kertomukset nostavat esiin hänen omia tunteitaan. Ohjaajan tulee kunnioittaa ryhmän jäseniä tasavertaisesti. Se tarkoittaa vastavuoroisuuden hyväksymistä ja osallistujien yksityisyyden kunnioittamista. Ryhmänohjaajalla täytyy olla taito käsitellä vaikeita asioita sekä hänen tulee uskaltaa kohdata hankalia tilanteita. Näissä tilanteissa on erityisen tärkeää ohjaajan hyväksyvä asenne. Jos ryhmänohjaaja osaa heittäytyä, olla spontaani ja hän omaa hyvän huumorin- ja tilannetajun, pystyy hän näiden avulla pelastamaan kiusallisia tilanteita sekä laukaisemaan jännitteitä. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 59-62.) Ohjaajan on myös hyvä muistaa, että hän ei ole vastuussa osallistujien elämäntavoista tai niiden muuttamisesta (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2011, 92).

Toimivan ryhmän tunnusmerkkejä ovat muun muassa avoin, monipuolinen sekä rakentava vuorovaikutus, jäsenten kuuntelu, kaikkien osallistujien huomioon ottaminen sekä pyrkiminen päätöksenteossa kaikkia osallistujia tyydyttäviin ratkaisuihin (Kauppila 2006, 110). Yksi ryhmänohjaajan tärkeimmistä tehtävistä on luottamuksen ja turvallisuudentunteen rakentaminen (Kaukkila & Lehtonen 2007, 65). Hyväksyvän ilmapiirin luominen helpottaa ryhmäläisten omien kokemusten jakamista, sekä se voi rohkaista antamaan myös palautetta ryhmästä itsestään.

Toivottavaa ryhmän kannalta olisi, että keskusteluun painottuvassa ryhmässä olisi enemmän osallistujia kuin yksi tai kaksi. Neljä osallistujaa saa aikaan jo hyvän keskustelun. Ryhmänohjaajan tehtävänä on ohjata keskustelua. Puhumisen annostelu ja ohjaus on tärkeää, sillä jotkut saattavat olla jatkuvasti äänessä ja jotkut voivat olla hyvinkin hiljaisia. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 69.)

3.7 Sosiaalinen osallisuus

Osallisuus on nykyajan sosiaali- ja terveystalitiikassa keskeinen käsite (Romakkaniemi, Lindh & Laitinen 2018). Usein yksilö maarittelee osallisuuden sanomalla kuuluvansa johonkin. Ihminen voi siis kokea sosiaalista osallisuutta olemalla osa jotain ryhmää. (Mitä sosiaalinen osallisuus on? 2018.) Osallisuus maaritellaan yhdeksi yhteiskunnalliseksi tavoitteeksi ja samalla se on myös olennainen sosiaali- ja terveystalveluiden tavoite. Sosiaali- ja terveystalveluissa osallisuuden kehittämistä pidetaan tarkeana etenkin heidän kannalta, jotka ovat syrjäytymisvaarassa ja joiden vaikutusmahdollisuudet ovat heikot. Osallisuus on osa yksilön valtaistumista ja voimaantumista. Osallisuus voidaan nähdä myös syrjäytymisen vastakohtana; se on mukanaoloa, aktiivisuutta sekä inhimillistä toimijuutta tukeva asia. (Romakkaniemi ym. 2018.)

Opinnäytetyössä kasitellaan yksilön käsitystä sosiaalisesta osallisuudesta kokemuksellisenä tunteena. Usein osallisuuden kokeminen vertaistukiryhmässä syntyy vähitellen ja sitä edesauttaa yhteinen luottamussuhde (Mikkonen 2011, 206). Sosiaalinen osallisuus maaritellaan henkilökohtaisena tai tunneperäisenä kokemuksena, joka kehittyy vuorovaikutuksesta muiden kanssa. Yksilöllä on tunne, että kuuluu jonkinlaiseen yhteisoon tai yhteiskuntaan, sekä tunne vaikutusmahdollisuuksista oman elaman kulkuun. (Leemann, Kuusio & Hämäläinen 2015.) Sosiaalinen osallisuus on yhteyttä hyvinvoinnin lähteisiin. Osallisuus koetaan yksilöllisenä kokemuksena, mutta siihen vaikuttavat myös yhteiskunnan lait ja käytännöt. (Isola 2016.) Yksilön kokemusta sosiaalisesta osallisuudesta ei voida maaritella ulkopuolelta, mutta sitä pystytaan edistamaan (Leemann ym. 2015).

Sosiaalista osallisuutta voidaan tarkastella myös yhteiskuntapoliittisena ja yhteiskuntatieteellisenä käsitteenä, joissa paapaino on syrjäytymisen ehkäisyssä ja osallisuuden vahvistamisessa. Yhteiskuntapoliittisena käsitteenä sosiaalinen osallisuus on mahdollisuuksien, yhdenvertaisten oikeuksien sekä resurssien tarjoamista, jotta yksilö pystyy osallistumaan yhteiskunnan toimintaan. Yleensä sosiaalinen osallisuus näkyy sosiaaliturvan myöntämisellä ja takaamalla pääsy sosiaali- ja terveystalveluihin sekä työmarkkinoille. (Leemann ym. 2015.)

3.8 Kokemustutkijuus

Kokemus voidaan maaritella tunteeksi, jossa yhdistyvät kokeminen ja kohde. Yksilön koko elämä koostuu kokemuksista. Kokemuksia voivat olla elämykset, aistimukset, tunteet ja tunnelmat. Kokemus koostuu yksilön sillä hetkellä olevasta elämyksellisestä tilasta, jossa yhdistyvät elämäntilanne ja vuorovaikutus. Yksilö kokee sen sillä hetkellä itselleen merkityksellisenä. (Kokemus ja käsitys 2018.) Ihminen voi kuvailla kokemusta sanoina, kuvina tai ääninä (Kokemus 2018).

Kokemustutkijuus on ihmisen kokemusten tutkimista. Sitä voidaan toteuttaa monella eri tavalla ja viime aikoina se on yleistynyt myös sosiaalityössä. Kokemustutkijuuden avulla voidaan

esimerkiksi tutkia ja saada tietoa asiakkaiden kokemuksista erilaisissa palveluissa. Tavoitteena on päästä kehittämään palvelua entistä paremmaksi palvelemaan asiakkaiden tarpeita. (Granholm, Juvonen & Jäppinen 2011.) Kokemustutkijuuden lähtökohtana voidaan ajatella olevan palvelun käyttäjien osallistaminen tutkimustoimintaan (Rissanen 2015). Sosiaalialan kentällä myös sosiaalityöntekijät ovat heittäytyneet ja lähteneet kokemustutkijuuteen mukaan, mahdollisimman tasavertaisina, yhdessä asiakkaiden kanssa (Granholm ym. 2011).

Kokemuksen tutkimisen tieteellisyyden lähtökohtana on se, miten hyvin tutkittavana oleva asia tavoitetaan sellaisena kuin se tutkimuskysymysten kannalta todellisuudessa on olemassa. Tällöin tieteellisyyden perusta on tutkijan ajattelemisen taidossa sekä tahdossa toteuttaa tutkimus ajattelemisensa kanssa johdonmukaisesti. (Perttula & Latomaa 2006, 136.)

Tutkimisen kannalta olennaista on tutkijan kiinnostus toisten kokemuksiin. Tutkija selvittää ensiksi itselleen aiheen, joiden kokemuksista on kiinnostunut ja etsii sitten ihmisiä, joiden elämäntilanteeseen kyseinen aihe sisältyy. Kokemustutkijalta odotetaan malttia, ettei hän ryntää suoraan tutkittavien tajuntaan, niin sanotusti heidän ”päänsä sisälle”. Tarkoituksena ei ole saada tutkittavana olevia henkilöitä reflektoimaan, mutta tutkija saa olla kiinnostunut henkilöiden rakentamista elävistä kokemuksista. (Perttula & Latomaa 2006, 136-140.)

Kokemuksen tutkijan on hyvä pysähtyä pohtimaan esimerkiksi seuraavia kysymyksiä: Mitä tutkit, kun tutkit kokemusta? Millaisesta aiheesta olevia kokemuksia tutkit? Millaisia kokemuksia tutkit? Ketkä valitset kuvaamaan kokemuksia? Miten valitset kokemusten kuvaustavan? Mitä tutkimus edellyttää sinulta tutkijana? (Perttula & Latomaa 2006, 149-157.)

Kokemusten ymmärtämisessä on olennaista tietää, kenen kannalta sitä tarkastellaan. Kokemuksen merkitys muuttuu sen perusteella, onko tutkittava kuntoutuja, työntekijä tai esimerkiksi ystävä. Kuntoutujien kokemustutkiminen voi olla osaltaan myös haastavaa, koska jokainen ihminen tulkitsee samankaltaisia kokemuksia ja asioita eri tavoin. (Rissanen 2015.)

4 Menetelmälliset valinnat

Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkielmana. Tarkoituksena oli keräillä kävijöiden kokemuksia hankkeen ryhmästä. Opinnäytetyön tekijöiden mielestä laadullinen lähestymistapa sopi tutkielmalle, jossa aineistoa kerättiin vertaishaastattelulla. Kananen (2014, 11) toteaa, että kvalitatiivinen tutkimus on ikään kuin tietohippujen ja vihjeiden etsimistä tietovirrasta. Laadullinen tutkimus edellyttää oikeiden kysymysten valintaa, jotta tietojen kerääminen onnistuisi. Jos tutkittavaa ilmiötä ei tunneta, on mahdotonta laatia oikeita kysymyksiä.

4.1 Laadullinen lähestymistapa

Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on saada tutkittavasta ilmiöstä syvälinen näkemys, luoda uusia teorioita ja muodostaa ilmiöstä hyvä kuvaus. Tyypillisiä laadullisen tutkimuksen piirteitä ovat muun muassa seuraavat ominaisuudet: tutkimus suoritetaan luonnollisessa ympäristössään, aineistoa kerätään tutkittavilta vuorovaikutussuhteen avulla, tutkija on aineiston kerääjä, huomio kiinnittyy tutkittavien näkökulmaan, merkityksiin ja näkemyksiin sekä tavoitteena on ymmärrys tutkittavasta ilmiöstä. (Kananen 2014, 17-18.)

Laadullisen tutkimuksen tiedonkeruumenetelmiä ovat havainnointi, haastattelut, kyselyt ja dokumentit. Aineistoa analysoidaan erilaisilla analyysimenetelmillä, joiden avulla saadaan vastauksia tutkimuskysymyksiin. (Kananen 2014, 28.)

Tutkielma täytti tiettyjä laadullisen tutkimuksen piirteitä, mikä tuki valintaa laadullisesta lähestymistavasta. Opinnäytetyön yksi pääpaino oli vertaishaastattelussa ja tarkoituksena oli kartoittaa kokemuksia, joten toteutus määrällisenä tutkimuksena olisi ollut haastavaa. Laadullisen lähestymistavan avulla opinnäytetyön tekijät saivat laaja-alaista tietoa, syvällistä näkemystä sekä kartoitettua kehittämiskohteita.

4.2 Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä

Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin haastattelua, tarkemmin määriteltynä vertaishaastattelua. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina ja ne nauhoitettiin myöhempää sisällysanalyysivaihetta varten, jolla taattiin tulosten luotettavuus. Haastatteluiden etu oli niiden joustavuus. Tämä ilmeni haastattelijan mahdollisuutena toistaa kysymys, oikaista mahdollisia väärinkäsityksiä, selventää sanamuotoja sekä käydä vuoropuhelua haastateltavan kanssa. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 73). Laadulliselle tutkimukselle on ominaista, että ei ole olemassa haastateltavien määräsääntöä, jolloin jopa yksi haastateltava riittää. Ajatellaan, että tärkeämpää on tulkintojen kestävyys ja syvyys kuin aineiston laajuus ja haastateltavien määrä. (Kananen 2014, 95.) Haastattelut olivat laajoja ja monialaisia, joten haastateltavien määrää pidettiin riittävänä.

Vapaaehtoisia haastateltavia etsittiin Radalta himaan-hankkeen ryhmästä. Haastateltaviksi valittiin kaikki halukkaat ja heitä tuli yhteensä viisi. Olennaista oli, että haastateltavat tiesivät tilanteeseen tullessaan, että haastattelut dokumentoidaan nauhoittamalla. Asia varmistettiin suostumuslomakkeessa, jonka haastateltavat allekirjoittivat ennen haastattelujen alkua. Haastateltaville sanottiin, ettei heistä kerätä henkilötietoja, eikä heidän nimensä ole näkyvissä valmiissa opinnäytetyössä. Heille kerrottiin myös, etteivät nauhoitukset pääse ulkopuolisten käsiin ja ne hävitetään välittömästi, kun niitä ei enää tarvita. Nauhoittaminen oli parhain dokumentointivaihtoehto, sillä kirjoittaminen olisi ollut hidasta ja se olisi saattanut katkaista haastatteluja aika ajoin. Muistiinpanoja kirjoittamalla saattaisi jäädä huomioimatta myös jotakin olennaista.

4.2.1 Vertaishaastattelu

Käytännössä vertaishaastattelu tarkoittaa sitä, että vertainen keskustelee haastateltavan kanssa ennalta laadittujen teemojen pohjalta. Tarkoituksena ei ole haastatella tutkittavana olevaa henkilöä, vaan ideana on, että haastattelijan rooli olisi niin vähäinen, että haastattelu käytäisi ikään kuin keskustelun kautta läpi. (Vertaisarvioinnin menetelmiä 2017.) Vertaishaastattelua ohjaa ennalta laadittu teemarunko. Jokaisesta teemasta keskustellaan juuri sen aikaa, minkä vertaiset kokevat itselleen sopivaksi. Keskustelutyylisenä menetelmänä vertaishaastattelu saattaa tuoda ilmi erilaisia asioita kuin perinteisemmät keskustelut teema-haastattelun tai keskustelututkimuksen tapaan. (Seppänen-Järvelä 2005.)

Vertaishaastattelu mahdollistaa tasavertaisen ja avoimen dialogin ihmisen kanssa, jolla on samanlaista kokemustaustaa. Samanlaiset kokemukset voivat kannustaa myös dialogin vastavuoroisuuteen ja vuorovaikutukseen. (Seppänen-Järvelä 2005.) Kuosmasen (2017) mukaan vertaisen keräämä palaute on rehellisempää, avoimempaa sekä osin myös kriittisempää.

Kyseinen menetelmä on hyväksi havaittu aineistonkeruumuoto sekä kehittämisen väline. Vertaishaastattelun avulla voidaan kartoittaa muun muassa koettuja epäkohtia sekä kehittämissaasteita. (Lyytikäinen 2013.) Se on mahdollista toteuttaa ryhmähaastattelun muodossa, mutta pelkona saattaa olla, että ryhmäpaine kontrolloi vastausten laatua. Toisin kuin yksilöhaastattelun, ryhmähaastattelun avulla voidaan saada enemmän tietoa, sillä haastateltavat voivat esimerkiksi muistella asioita yhdessä. (Seppänen-Järvelä 2005.) Tämän opinnäytetyön haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina, jotta muiden haastateltavien mielipiteet eivät vaikuttaisi haastateltavan yksilön vastauksiin.

Tiedonkeruumenetelmäksi valittiin vertaishaastattelu, koska toimeksiantaja ei ollut kokenut aikaisemmin käytettyä lomakekyselyä toimivaksi menetelmäksi. Vertaishaastattelu oli myös toimeksiantajan toive. Kyseinen menetelmä sopi hyvin tutkielman tarkoitukseen ja tavoitteisiin. Vertaishaastattelu ja haastattelu eroavat hieman toisistaan, kuten jo aiemmin mainittiin. Haastattelulle on ominaista haastattelijahaastateltavarooli, kun taas vertaishaastattelu toteutetaan keskustelun kautta ennalta sovittujen teemojen pohjalta (Vertaisarvioinnin menetelmiä 2017).

Toimeksiantaja oli saanut idean käyttää vertaishaastattelumenetelmää tutustuttuaan Lauri Kuosmasen hankkeeseen, jossa kokemusasiantuntijat haastattelivat potilaita psykiatrisessa erikoissairaanhoidossa HYKSissä. Kuosmanen on koulutukseltaan yhteistyökoordinaattori, dosentti ja terveystieteiden tohtori. Kuosmasen hankkeen tarkoituksena oli testata mitä tapahtuu, kun kokemusasiantuntija haastattelee potilasta. Haastattelut toteutettiin keväällä 2017. Kuosmasen mukaan aikaisemmista tutkimuksista oli käynyt ilmi, että vertaisen keräämä palaute oli rehellisempää, avoimempaa ja osin myös kriittisempää. (Kuosmanen 2017.)

Kuosmanen toteaa, että jokaisen asiakkaan kokemus on tärkeä ja se kertoo palvelun laadusta. Asiakkaan kokemus voi tuoda sellaista tietoa, mitä työntekijät tai organisaatio eivät itse havaitse. Hankkeen tavoitteena oli saada laadullista, pieniinkin yksityiskohtiin keskittyvää tietoa, sekä kerätä ihmisten kokemuksia. Haastatteluja varten suunniteltiin konkreettisia apukysymyksiä ja haastattelut toteutettiin rennosti keskustelun kautta. Tarkoituksena oli säilyttää tilanne mahdollisimman rentona, ei liian virallisena tai jäykkänä, jotta asiakkaat antaisivat mahdollisimman rehellisen palautteen. (Kuosmanen 2017.)

Kuosmanen hankkeen tulosten perusteella tehtiin suosituksia HYKSin psykiatrian johdolle. Kun kyseisiä suosituksia verrataan tähän opinnäytetyöhön, olennaista oli muun muassa se, että kokemusasiantuntijoiden tekemää arviointityötä tulisi lisätä. Suosituksissa todettiin myös, että haastattelurunkoa olisi hyvä yksinkertaistaa, koska se oli koettu liian monimutkaisena. Yksinkertaistaminen jättää enemmän tilaa asiakkaan yksilölliselle kertomukselle. Kuosmanen mukaan kokemusasiantuntijoiden tekemät haastattelut tuottavat uudenlaista tietoa verrattuna muihin palautteenantomenetelmiin. (Kuosmanen 2017.)

4.3 Sisällönanalyysi aiheen analyysimenetelmänä

Toisin kun usein oletetaan, analyysi ei ole laadullisen tutkimuksen viimeinen vaihe, vaan se kulkee mukana läpi prosessin (Kananen 2014, 18-19). Tavoitteena on, että sisällönanalyysin avulla luodaan hajanaisesta aineistosta selkeää, jotta tulkinta ja johtopäätösten tekeminen olisi mahdollista (Tiedon analysointi 2018).

Aineisto analysoitiin induktiivisesti eli aineistolähtöisesti. Induktiivisessa lähestymistavassa tutkimuksen pääpaino on aineistossa. Tarkoituksena ei ole hypoteesien tai teorian testaaminen. Induktiivinen sisällönanalyysi vaatii tutkijalta ennakkokäsitysten ja teorioiden poissulkeamista. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2018.)

Aineistolähtöistä aineiston analyysia voidaan kutsua eräänlaiseksi prosessiksi. Ensimmäisenä aineisto litteroidaan eli kirjoitetaan auki. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 108.) Tämä edellyttää oman aineiston perusteellista tuntemista, se on ikään kuin tutkijan herkistymistä aiheeseen (Metsämuuronen 2006, 124). Kvalitatiiviselle tutkimukselle on ominaista, että aineistot ovat laajoja, jolloin niiden käsittely sellaisenaan on hankalaa (Kananen 2014, 103). Litteroinnin jälkeen aineisto redusoidaan eli pelkistetään. Se voi olla joko informaation tiivistämistä tai pilkkomista osiin. Litteroidusta aineistosta voidaan etsiä tutkimuskysymyksillä niitä kuvaavia ilmaisuja. Alkuperäisilmauksille keksitään pelkistetyt ilmaukset. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 108.)

Edellä mainittujen vaiheiden jälkeen pelkistetyt ilmaukset klusteroidaan eli ryhmitellään. Aineistosta etsitään samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Samankaltaiset käsitteet ryhmitellään ja yhdistetään yhdeksi luokaksi, joka nimetään luokan sisältöä

kuvaavalla käsitteellä. Viimeisenä abstrahoidaan eli käsitteellistetään. Siinä erotellaan tutkimuskysymyksen kannalta olennainen tieto, jonka jälkeen saadun tiedon perusteella muodostetaan teoreettisia käsitteitä. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 109-111.) Tutkielman abstrahointia ei jatkettu muodostaen pääluokista yhdistäviä luokkia, sillä sitä ei koettu tarpeelliseksi. Aineiston abstrahointia toisin sanoen luokkien yhdistelemistä jatketaan niin pitkään kuin se aineiston näkökannalta on tarpeellista (Tuomi & Sarajärvi 2013, 111).

Haastattelut litteroitiin Word-pohjalle ja sivuja oli yhteensä kaksitoista. Litterointia helpotti se, että nauhoitteita pystyi kuuntelemaan uudelleen, jos jokin asia jäi epäselväksi. Litteroidusta tekstistä etsittiin tutkimuskysymykseen vastaavia alkuperäisilmaisuja. Alkuperäisilmausten pelkistäminen ja loput analysointivaiheet tehtiin toiselle Word-pohjalle. Klusterointivaiheessa samankaltaiset pelkistetyt ilmaukset yhdistettiin omiksi luokikseen, jotka nimettiin luokkia kuvaavilla käsitteillä. Näin samankaltaisista ilmauksista muodostui alaluokkia.

Abstrahointia jatkettiin yhdistelemällä samankaltaisia alaluokkia, joista muodostui jälleen yläluokkia. Nämä nimettiin myös kyseisiä luokkia kuvaavilla käsitteillä. Lopuksi vielä samankaltaiset yläluokat yhdistettiin kolmeksi pääluokaksi. Pääluokkien nimet olivat henkinen ja sosiaalinen tukeminen, myönteiset kokemukset ryhmästä ja kehitettävät kohteet. Alla oleva taulukko selkeyttää aineiston abstrahointia. Kaikki aiheeseen liittyvät muistiinpanot, nauhoitteet ja Word-tiedostot poistettiin, kun niitä ei enää tarvittu.

ALALUOKKA	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA
Apua arkeen Tukea muista Ryhmän merkitys elämässä Päihteettömyys Uusia ystäviä	Ryhmän merkitys arkeen	Henkinen ja sosiaalinen tukeminen
Turvallinen olo Hyvä ilmapiiri	Ilmapiiri	
Epäonnistumisten jakaminen Kommunikointi Palautteen anto	Vuorovaikutus	
Ei tarvetta kehittää toimintaa Ei haittaa vertaistuesta	Ei tarvetta kehittää	Myönteiset kokemukset ryhmästä
Erilainen kuin muut ryhmät Hyvä vastaanotto uusille ryhmäläisille Hyvät ryhmän aiheet Tyytyväisyys ryhmän kokoon Hyvät ryhmän ohjaajat Ryhmän suosittelu	Hyväksi koetut asiat	
Vapaammat ryhmät Jalkautuminen laitoksiin Puutteellinen tiedottaminen Tyytymättömyys ryhmän kokoon Vertaistuen haitat Haasteet ryhmän aloittamisessa	Kehitettäviä kohteita	Kehitettävät kohteet

Taulukko 1 Aineiston abstrahointi

5 Tutkimustulokset

Tutkimustuloksia tarkasteltiin sisällönanalyysin kautta muodostuneiden pääluokkien pohjalta. Näitä olivat henkinen ja sosiaalinen tukeminen, myönteiset kokemukset ryhmästä sekä kehitettävät kohteet. Näissä kappaleissa käytiin läpi tarkemmin kyseisten pääluokkien alaisia alaluokkia.

Tutkielman kannalta ei ollut oleellista kysyä haastateltavien ikää tai sukupuolta, sillä ne eivät olisi vaikuttaneet oleellisesti tutkimustuloksiin. Vertaishaastattelija perehdytettiin tehtäväänsä, joten hän oli tietoinen haastatteluprosessin kulusta. Haastateltavat allekirjoittivat ennen haastatteluiden alkamista suostumuslomakkeet ja heille kerrattiin vielä suullisesti opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite.

5.1 Henkinen ja sosiaalinen tukeminen

Haastatteluissa korostui keskustelemisen tärkeys ryhmässä. Yksi koki saavansa ryhmästä keskusteluapua ja toinen mainitsi tärkeäksi vertaisten kanssa keskustelun. Myös asioiden ja kokemusten jakaminen ryhmäläisille mainittiin. Ryhmästä saatiin apua kuulemalla muiden kokemuksia. Kuulemalla muiden epäonnistumisia, pystyi itse välttämään tekemästä samoja virheitä.

”Jos kuulee et joku on mennä päin mettää, et ei välttämättä tarvii tehdä samoin.”

”Oli vähän isompia kriisejä elämässä ja mä en puhunut mistään, nii sit mä meinasin heti lähtee takas uudestaan käyttää. Sit ku mä puhuin siit, nii mä sain sitä vertaistukea ja ihmiset kerto omii kokemuksii, nii sit se autto heti.”

Eräs haastateltavista mainitsi, että ryhmässä ollut hyvä ilmapiiri edesauttoi tarvetta puhua.

”Tarve on puhua, koska tuolla on nii erilainen tunnelma, ku jossain NA -ryhmässä, nii siellä on tarve ihmisillä puhua ja ihmiset puhuu siellä helpommin.”

Yksi haastateltavista kertoi, että hän puhuu asioistaan vasta, kun hän voi huonosti ja asiat ovat jo kasaantuneet.

”Jos mulla on jotain pieniä asioita, nii mä en niiku, mä ajattelen jotenki, et ne niiku unohtuu tai jotain. Ja sitten mä käytän vertaistukea hyödyksi vasta, ku mä oikeesti voin huonosti. Nyt mä yritän treenaa itekkin sitä, et mä toisin kaikki ongelmat esiin, ku mä kasaan kaikkee pientä.”

Yhden henkilön kertomuksesta ilmeni myös toisten tukemisen ja kunnioituksen tärkeys. Hänen mukaansa toisten puheenvuoroja kommentoitiin toista tukien. Vuorovaikutuksen kautta ryhmäläinen voi saada tukea arjessa jaksamiseen.

”Ne on semmosii avoimii keskusteluryhmii, missä jokaisella on kuitenkin oma puheenvuoro, et ei huudella toisten päälle ja ei tavallaan niiku negatiivisesti kommentoida toisten puheita, vaan just silleen tukien.”

Haastatteluissa kysyttiin palautteen antamisesta. Vastausten perusteella koettiin, että palautetta oli pystytty antamaan ohjaajille. Palautteen antamisesta nimettömänä ja lomakekyselynä mainittiin, sillä ne oli koettu hyvinä ja toimivina ratkaisuinä.

”Semmonen kirjallinen palaute nimetön tai niiku anonyymi, mun mielest se oli tosi toimiva, koska siinä tuli niiku se fiilis, et ku sä taitat sen lapun ja survaset sen sinne sekaan, nii kukaan ei tiä enää mikä on sun.”

Palautteen jakamista ryhmäläisten kesken pidettiin vaikeana.

”Ryhmissä pidättäydytään siitä, ettei anneta palautetta tai neuvoja muille.”

Toisaalta yksi koki palautteen jakamisen ryhmän kesken itselleen helpoksi.

”Jos mä oon jostain tyytymätön omassa kotiryhmässä, et kyl mä niiden ryhmän jäsenien kans sanon, et kun on asiapalaveri et siinä ratkotaan et mitä tehdään ja et mennään välillä äänestysysteemillä et tehdäänkö sitä vai tätä.”

Kaikki kokivat, että ryhmässä oli hyvä ilmapiiri. Muutama haastateltava mainitsi lisäksi, että ryhmässä oli positiivisella tavalla erilainen ilmapiiri kuin muissa vastaavanlaisissa ryhmissä. Myös samaistuminen muihin ryhmäläisiin mainittiin ja se koettiin ilmapiiriä nostavana asiana. Haastatteluissa eräs mainitsi myös, että ryhmässä jokainen osallistuja oli tärkeä.

”Se on rauhallinen ja rento, hyvä ilmapiiri.”

”Hyväksyvä, kannustava ja kiitollinenkin tulee mieleen.”

Ilmapiiriin liittyen kaksi mainitsi, että tunsu ryhmässä olonsa turvalliseksi. Eräs mainitsi myös, että ryhmä tuntui kotoisalta ja ilmapiiri luotettavalta. Haastatteluista ilmeni turvallisen ympäristön vaikutus siihen, että osallistuja uskalsi jakaa ongelmiansa ryhmässä. Hänen ei tarvinnut ajatella, mitä muut hänestä ajattelivat.

”Sellanen turvallinen ympäristö olla tavallaan alasti ilman niitä rooleja.”

”Pystyn tuomaan ne omat ongelmat esiin ilman, että mun tarvii ajatella, mitä muut ajattelee.”

Haastateltavat kokivat, että vertaistukiryhmällä oli vaikutusta heidän arkeensa usealla eri tavalla. Osa määritteli, että he tarvitsivat ryhmästä saatavaa tukea arjessa jaksamiseen. Yksi haastateltavista kertoi, että koki ryhmän tärkeäksi, koska siellä voitiin yhdessä etsiä keinoja ongelmien ratkaisemiseksi. Tämän lisäksi myös seuraavat asiat mainittiin:

”Ihan jokapäiväisiin arjen asioihin, vihan hallintaan, raittiina pysymiseen, kaikkeen.”

” Pystyy elämään ja nauttimaan elämästä. Tavallaan et pärjää päänsä kanssa ja voi nauttia siitä joskus.”

Yksi haastateltavista mainitsi myös, että arjessa auttoi jo tieto paikasta, mistä saa tarvittaessa apua ongelmiin.

”Miten se näkyy niiku arjessa, et jos tulee jotain ongelmii, nii on puhelinnumero mihin soittaa ja jos on jotain ongelmii, joista halua puhuu, niin on paikka, jossa voi puhuu.”

Useasta haastattelusta ilmeni myös yhdessäolon merkitys ja se, ettei jää yksin ongelmiensa kanssa. Muilta ryhmäläisiltä saatavalla tuella oli merkitystä omaan arkeen.

”No sillon ku alkaa päässä oikee pyörittää, mikä ei oo, mikä käy aika useinki, ni ihan vaa semmonen yhdessäoleminen auttaa mulle.”

Ryhmällä koettiin olevan suuri merkitys omassa elämässä. Yksi vastaajista totesi, että ryhmä merkitsi hänelle koko elämää. Erään haastateltavan mukaan ryhmässä istuminen oli hänelle parasta terapiaa. Yksi puolestaan kertoi, että muilla ryhmäläisillä oli suuri merkitys hänen elämässään.

”Kyl niil on iso osa mun elämässä, kuitenkin, vaikka mä en tunne hirveesti kehtään. Muuten mä oisin yksin, jos mä en ois niiden kaa. Kyl niil sillee on ja ne kuuntelee noi murheet ja jos mä soittaisin joillekki mun kenttäajan kavereille, nii ei niit vittuakaan kiinnostakaan mikään, eikä niit oo ikinä kiinnostanu. Nii niiltä saa semmosta välittämisen tunnetta ja niiku semmosii hyvii kokemuksii.”

Kolme vastaajaa mainitsi, että ryhmästä sai apua ja tukea selvinpään olemiseen sekä siinä pysymiseen. Yksi heistä kertoi tulleensa raittiiksi vertaistukiryhmien avulla.

”Mä oon ollu erilaisissa vertaistukiryhmissä ja saanut puhtauden ja raittiuden vertaistukiryhmien avulla.”

Moni haastateltava kertoi, että päihteiden käytön lopettamisen seurauksena heidän ystäväpiirinsä oli muuttunut. Uudet ystävät koostuivat monella ryhmäläisistä eli vertaisista. Neljä haastateltavaa mainitsi, että oli löytänyt ryhmästä uusia ystäviä. Haastatteluista kävi ilmi, kuinka tärkeää haastateltaville oli uusien ystävien löytäminen, joihin pystyy luottamaan ilman pelkoa taka-ajatuksista.

”Tärkein on varmaan se verkostoituminen uudestaan, ystäviä, harrastuksii, tavallaan se kaveripiirin vaihto.”

”Mun kaikki ystävät koostuu tänä päivänä ryhmäläisistä.”

5.2 Myönteiset kokemukset ryhmästä

Haastatteluista ilmeni suurimmaksi osaksi myönteisiä kokemuksia Radalta himaan -ryhmästä. Kaksi haastateltavista mainitsi, että ryhmässä oli hyvä vastaanotto ja ryhmään oli helppo tulla myös uutena jäsenenä.

”Sillee, et helppo tulla ja ihan ajankohtaisia aiheita ja voi olla siellä niiku haluu olla tai niiku on. Ja puhuu mitä haluu puhuu, et jotenki, en mä tiiä, sillee et voi niiku mennä omana ittenään ilman niiku mitään.”

”Helppo tulla ja ihan ajankohtaisia aiheita.”

Monet pitivät ryhmän kokoa sopivana. Kahden haastateltavan kohdalla ilmeni, että hyvä ryhmä koostui enintään noin 10 henkilöstä.

”Mun mielestä tommonen 10 ihmistä maksimissaan on hyvä, et siinä kerkee jokainen puhumaan, koska tarve on puhua.”

”Joo siis on sopivan kokoinen, et jos mennään niiku noihin NA-ryhmiin, nii sit ne on tosi isoja ja siellä mä en taas pysty olee sillee.”

Muutama haastateltava mainitsi myös, että ryhmässä käsiteltiin hyviä ja ajankohtaisia aiheita.

”Kyl ne aiheetki on ihan hyviä. Esimerkiks tänään oli aiheena rehellisyys. Sielki pysty tosi paljon samaistumaan.”

Radalta himaan -ryhmä koettiin myönteisellä tavalla erilaiseksi kuin muut vertaistukiryhmät, kuten esimerkiksi NA - ja AA -ryhmät. Tähän vaikuttaviksi tekijöiksi haastateltavat

mainitsivat, ryhmän pienen koon lisäksi, ryhmän intensiivisyyden, ryhmän koostumisen pääosin tutuista ihmisistä sekä erilaiset toimintatavat.

”Ja ne tehtävät oli sillee paljon jotenki sellasii, jotka täytti mielellään. Sit siinä oli semmost yleensä jotain ryhmätyöskentelyä, et tehtiin yhteisön kesken pienissä ryhmissä silleen, et se oli silleen tosi erilainen, et se oli tosi hyvä.”

”Intensiivisempi ja enempi tuttuja ihmisiä ja vähän erilaisia ihmisiä istuu Radalta himaan -ryhmissä, kun kyseisissä NA - ja AA -ryhmissä.”

Suurin osa haastateltavista kertoi pitävänsä ryhmän ohjaajia hyvinä. Yksi haastateltava kuvasi heitä lämpimiksi ihmisiksi, joilla oli aito halu auttaa. Eräs taas piti heitä ikään kuin ryhmän jäseninä.

”Tosi jotenki lämpimii ihmisiä, ne oikeesti halua auttaa, et ne tekee sitä sen takia et ne halua tehdä sitä, eikä sillee niiku pakosta.”

”En mä koe niit sillee ohjaajina, et kaikki siel on sillee samal viival.”

Neljä haastateltavaa viidestä kertoi olevansa tyytyväisiä ryhmään ja sen sisältöön. Heidän mielestä toiminnan kehittämiseksi ei ole tarvetta. Eräs haastateltava koki, että sai ryhmästä kaiken tarvittavan.

”No en mä tiiä, sielt saa sen mitä mä toivon niiltä ryhmiltä. Sitä vertaistukea ja sitä sellasta peilaamista. En mä tiedä mitä muuta pitäskä saada.”

”Toimii hyvin silleen kun se on, mun mielestä.”

Neljä viidestä ei nähnyt vertaistuella olevan minkäänlaisia haittapuolia. Eräs haastattelija kertoi myös suosittelevansa ryhmää mielellään muille.

”Mä en ole kokenut vertaistuella olevan mitään haittaa, että kaikki ku istutaan samojen pöytien ääressä.”

”Voisinko sanoa, että houkuttelen mukaan. Välillä onnistun ja välillä en. Ja sanon, että hyvä ryhmä, tervetuloa kokeilemaan, että lähden mukaan, ettei tarvitse yksin mennä.”

5.3 Kehitettävät kohteet

Vaikka ryhmä koettiin pääosin myönteiseksi ja sen aiheita kehitettiin, toivoi yksi haastateltava vapaampaa ryhmää.

”Välillä tuntuu, että ryhmä noudattaa liikaa jotain kaavaa, et se voisi niiku olla vapaampi tavallaan.”

Neljä vastaajaa mainitsi ryhmän pitämisen laitoksissa. Ryhmän pitäminen laitoksissa koettiin tärkeäksi ja yksi vastaajista kertoi, että se oli laitoksessa olon aikana viikon parhain ryhmä. Hänen kertomansa mukaan Radalta himaan -ryhmä järjestettiin kyseisessä laitoksessa kerran kahdessa viikossa. Eräs kertoi, että löysi Radalta himaan -ryhmän laitoksessa ollessaan ja sieltä rohkaistuneena uskalsi lähteä mukaan myös muuhun Stop Huumeille ry:n toimintaan. Yhden haastattelussa ilmeni, kuinka tärkeää laitoksiin jalkautuminen oli. Myös toinen haastateltava mainitsi samasta asiasta:

”Sit ku tulee ulos sieltä ja jos ei oo kuullu mitään sanomaa mistään ja nähnyt mitään meininkii, nii ei sit tuu ikinä pysyy puhtaana, et se on tärkeätä mun mielest se laitoksis käynti.”

Kaikki haastateltavat mainitsivat, että ryhmän mainostamista tulisi lisätä, koska ryhmästä oli vaikea saada tietoa. Haastateltavien mukaan myös toisella paikkakunnalla asuminen hankaloitti tiedon saamista ryhmästä. Eräessä haastattelussa mainittiin, että kyseessä ei ollut mikään tahansa ryhmä, sillä ryhmässä pystyi vaikuttamaan itse ryhmän sisältöön ja siellä oli keskustelun lisäksi myös toiminnallisuutta.

”Ei niistä kauheesti varmaa Stopin ulkopuoliset tiedä, muuta ku et joku stoppilainen kertoo. Et enemmän pitäis olla ehkä noissa A-poleilla ja tollasissa infoo ja hoitolaitoksissa nykypäivänä, ku ei oo oikee niitä ryhmiä oikee siellä, et käytäs niissä hoitolaitoksissa. Pitäis sit olla enemmän infoo siel muuten, mun mielestä.”

”Kyl se tieto aika pitkälle menee suusta suuhun varmasti. Et ehkä sitä voisi vielä enempikin tehdä, et tääl on tämmönen ryhmä tääl Radalta himaan -ryhmä, niin ehkä siihen kannattais vähän panostaa.”

Suurin osa koki ryhmän koon sopivaksi, mutta yksi haastateltavista mainitsi sen olevan ajoittain liian pieni. Osa haastateltavista ei osannut määritellä vertaistuen haittoja, mutta eräs haastateltava totesi, että vertaistuesssa saattoi olla haittapuolena toisten ihmisten hyväksikäyttö.

*”Jotkut käyttää hyväkseen sitä vertaistukea tavallaan että, vaikei oo sitä ha-
lukkuutta siihen raittiiseen elämään, mut sit ei oo asuntoo ja sun muuta, nii
sit tulee usein käytetty ihmisiin hyväks ja sitten että jotkut on vaan liian kilt-
tejä. Mut ne rajat luoda et sä pystyt auttaa sillee, ettet sä satuta ittees.”*

Eräässä haastattelussa ilmeni myös vaikeus mennä ryhmään ensimmäisen kerran.

*”Ku mä ekaa kertaa tulin ryhmään, aluks tuntu siltä et se on vaikee lähtee
sinne, mut sit se oli hyvä kokemus.”*

5.4 Yhteenveto

Kaikki haastateltavat kokivat keskustelemisen muiden ryhmäläisten kanssa tärkeäksi. Keskus-
teluavulla ja keskustelemalla vertaisten kanssa saatiin tukea ja ymmärrystä omille asioille.
Haastatteluissa mainittiin myös kokemusten jakamisesta ja kuulemisesta. Eräs haastatelta-
vista koki, että ryhmän erilainen ilmapiiri rohkaisi puhumaan. Yksi haastateltavista kertoi
myös, että puhui asioistaan muille vasta sitten, kun voi huonosti ja asiat olivat kasaantuneet
liian suuriksi.

Haastateltavat kertoivat, että palautetta pystyi antamaan ohjaajille. Parista vastauksesta il-
meni palautteen antaminen nimettömänä lomakemuodossa. Tällainen palautteen antotapa
koettiin hyväksi. Yksi haastateltavista kertoi, että palautteen jako ryhmäläisten kesken oli
vaikeaa. Toisaalta toinen vastaajista kertoi, että koki palautteen antamisen ryhmäläisten kes-
ken helpoksi.

Kaikki vastaajat kokivat, että ryhmässä oli hyvä ilmapiiri. Kaksi haastateltavaa mainitsi, että
tunsi olonsa turvalliseksi. Ryhmässä kerrottiin olevan kotoisa ja luotettava ilmapiiri. Myös sa-
maistuminen muihin ryhmäläisiin mainittiin.

Hankkeen ryhmällä koettiin olevan merkitystä arjessa monella eri osa-alueella. Haastatelta-
vien mukaan ryhmästä sai tukea arkipäiväisiin asioihin ja elämästä nauttimiseen. Siellä jaet-
tiin myös keinoja ongelmien ratkaisemiseksi. Jo pelkästään tieto paikasta, josta saa apua, ko-
ettiin arkea helpottavaksi asiaksi. Yhdessäolon merkitys ja tieto siitä, ettei jää yksin ongel-
miensa kanssa mainittiin myös. Eräs haastateltavista kertoi, että ryhmä merkitsi hänelle koko
elämää. Toinen taas mainitsi, että ryhmässä istuminen oli hänelle parasta terapiaa. Muilla
ryhmäläisillä koettiin olevan merkitystä omassa elämässä. Useampi sai ryhmästä tukea päih-
teettömyyteen.

Monet kertoivat, että entiset ystävät olivat jääneet päihteiden käytön lopettamisen vuoksi.
Tämän seurauksena myös ystäväpiiri oli muuttunut. Uudet ystävät muodostuivat vertaisista ja
ryhmäläisistä. Moni koki löytäneensä ryhmästä itselleen uusia, luotettavia ystäviä. Uusien ys-
tävien löytäminen oli monelle tärkeä asia.

Vastaajien kokemukset ryhmästä olivat pääosin myönteisiä. Muutama mainitsi ryhmän hyvästä vastaanotosta, jonka johdosta ryhmään oli helppo tulla mukaan myös uutena jäsenenä. Monet pitivät ryhmää myönteisellä tavalla erilaisena verrattuna muihin vertaistukiryhmiin, kuten esimerkiksi NA -ryhmään. Tähän vaikuttaviksi tekijöiksi muodostuivat ryhmän pieni koko, intensiivisyys, ryhmän koostuminen suurimmaksi osin tutuista ihmisistä sekä erilaiset toimintatavat. Muutama haastateltava mainitsi myös ryhmässä käsitellyt hyvät ja ajankohtaiset aiheet. Monet vastaajista kokivat ryhmän ohjaajien olleen hyviä. Eräs kuvaili heitä lämpimiksi ihmisiksi, joilla oli aito halua auttaa.

Suurin osa vastaajista kertoi olleensa tyytyväisiä ryhmään. He eivät nähneet tarvetta toiminnan kehittämiseksi. He eivät myöskään nähneet vertaistuella olevan minkäänlaisia haittapuolia. Eräs haastateltava kertoi suosittelevansa ryhmää mielellään muille.

Lähes kaikki haastateltavat mainitsivat, miten tärkeää ryhmän pitäminen oli laitoksissa. Kaikki haastateltavat mainitsivat myös, että ryhmää tulisi mainostaa enemmän, sillä tietoa ryhmästä oli vaikea saada. Yksi haastateltavista toivoi ryhmästä hieman vapaampaa. Eräs haastateltava toivoi, että ryhmä olisi hieman suurempi. Yksi haastateltavista kertoi vaikeudestaan mennä ensimmäistä kertaa ryhmään, mutta totesi sen olleen lopulta hyvä kokemus.

6 Pohdinta

Pääteemojen lisäksi haastatteluista ilmeni myös muutama muu huomionarvoinen asia. Eräs vastaaja mainitsi ryhmässä aloittamisen vaikeuden. Hän oli kuitenkin rohkaissut mielensä, osallistunut ryhmään ja pitänyt sitä hyvänä kokemuksena. Mutta miten käy heille, jotka eivät esimerkiksi sosiaalisten tilanteiden pelon vuoksi uskalla osallistua ryhmään, vaikka niin haluaisivat? Vertaistuen hyödyt ovat kuitenkin kiistattomat. Opinnäytetyön tekijöiden havaintojen mukaan erilaiset ahdistuksen muodot ovat kyseisen asiakasryhmän keskuudessa melko yleisiä. Olisiko mahdollista järjestää esimerkiksi yksilökeskusteluita Radalta himaan -ryhmän ohjaajan kanssa ennen ryhmässä aloittamista? Keskustelussa voisi käydä läpi mitä ryhmässä tapahtuu, millaisia aiheita siellä käsitellään ja niin edelleen. Tämä voisi madaltaa kynnyksiä ryhmässä aloittamiseen. Mahdollisuudesta yksilökeskusteluun tulisi myös mainita ryhmän mainostamisen yhteydessä.

Yksi haastateltavista mainitsi, että hän kertoo asioistaan vasta sitten, kun ne ovat huonosti ja kasaantuneet. Kuinka ryhmäläisiä voisi rohkaista kertomaan ongelmistaan jo aiemmin? Vertaistuesta olisi tällöin apua myös ennaltaehkäisevästi ja se voisi estää ongelmien laajenemisen. Uusille ryhmäläisille asioiden jakaminen voi olla vaikeampaa kuin heille, jotka ovat käyneet ryhmässä jo pidempään. Voisiko myös tässä tapauksessa kahdenkeskinen keskusteluapu esimerkiksi kokemusasiantuntijan kanssa auttaa? Tällöin apuna olisi vertainen, mutta ylimääräisiä korvapareja ei olisi kuulemassa.

Tekijöiden mielestä opinnäytetyöprosessin aikana saatiin vastaus tutkimuskysymykseen. Tietoa saatiin kerättyä hyvin siitä, kuinka kuntoutujat ovat kokeneet ryhmän ja kuinka vertaistuki oli vaikuttanut heihin. Tavoitteena oli kartoittaa kehitettäviä kohteita ja jalostaa niistä kehittämisehdotuksia toimeksiantajalle. Suurin osa vastaajista oli tyytyväisiä ryhmään ja monen oli vaikea lähteä määrittelemään asioita, joiden toivoisi olevan paremmin. Tästä johtuen kehitettävien kohteiden löytäminen koettiin hankalaksi, koska toiveena oli löytää aidosti kehittämistä kaipaavia asioita. Tekijät kokivat kuitenkin onnistuneensa tavoitteessaan.

Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin vertaishaastattelua. Opinnäytetyön tekijät eivät olleet mukana haastattelutilanteissa, sillä heidän läsnäolonsa olisi saattanut vaikuttaa negatiivisesti vastauksiin ja tutkimustuloksiin. Toisaalta haastatteluun osallistuminen olisi tuonut opinnäytetyön tekijöille mahdollisuuden vaikuttaa keskustelun kulkuun, mahdollisiin lisäkysymyksiin tai tarkennuksiin. Vastauksista olisi mahdollisesti saatu laaja-alaisempia, jos haastateltavat olisivat tutustuneet haastattelurunkoon ennen haastatteluiden alkua. Monelle haastateltavalle tuotti vaikeuksia pohtia kehitettäviä kohteita ja vertaistuen haittapuolia. Vastaukset olisivat olleet mahdollisesti erilaisia, jos haastateltavilla olisi ollut enemmän aikaa sisäistää ja pohtia niitä.

Syrjäytyminen ja yksinäisyys ovat nykypäivän yhteiskuntapoliittisia ilmiöitä. Tärkeää on, että syrjäytymisvaarassa olevat ihmiset löydettäisiin mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Parasta olisi, jos ongelmiin osattaisiin puuttua jo lapsuudessa tai nuoruudessa, mutta koskaan ei ole liian myöhäistä. Jo yhdenkin syrjäytyneen tai syrjäytymisvaarassa olevan ihmisen saaminen koulutukseen ja siitä edelleen työelämään, tuo yhteiskunnalle huomattavat säästöt. Säästöjäkin tärkeämpää on henkilön kokonaisvaltaisen elämänlaadun paraneminen.

Jokaisella työntekijällä, joka työssään kohtaa syrjäytyneitä, tulisi olla riittävät valmiudet ohjata henkilö asianmukaiselle palveluntarjoajalle. Oleellista on myös, että syrjäytyneellä henkilöllä on jatkuva kontakti esimerkiksi sosiaalityöntekijään. Ihanteellisinta olisi, että työntekijä pysyisi mahdollisimman pitkään samana. Työntekijät, jotka kohtaavat syrjäytyneitä työssään, esimerkiksi sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattilaiset, voisivat perustaa omia vertaistukiryhmiä asiakkaistaan. Esimerkiksi sosiaalitoimiston sosiaalityöntekijät tai sosionomit voisivat viikkopalaverissaan keskustella asiakastapauksistaan ja näin löytää samantapaisessa elämäntilanteessa olevat asiakkaat, jotka voisivat muodostaa keskenään vertaistukiryhmiä.

Opinnäytetyön tulosten mukaan vertaistukiryhmästä löydettiin ystäviä, siellä pystyi keskustelemaan ja ryhmästä sai sisältöä arkeen. Edellä mainituilla asioilla voi olla suuri merkitys siinä, syrjäytyykö ihminen tai kokeeko hän itsensä yksinäiseksi. Opinnäytetyön tekijöiden mielestä vertaistuen hyötyjä ei voi vähätellä. Vaikka vertaistuesta puhutaan paljon ja sen hyödyt tiedetään, sitä voisi hyödyntää enemmän työelämässä.

Vastauksista ilmeni, että Radalta Himaan -hankkeen ryhmä koettiin erilaisena kuin muut vertaistukiryhmät. Erottavia tekijöitä olivat muun muassa ryhmän pieni koko, intensiivisyys sekä erilaiset toimintatavat. Ryhmän ohjaajat koettiin hyvinä ja lämpiminä ihmisinä, joilla oli todennäköisesti vaikutusta myös ryhmän viihtyvyyteen. Jokaisen vertaistukiryhmän olisi löydettävä oma tapansa toimia, jolla erottua joukosta. Vastausten perusteella ryhmän intensiivisyys ja pieni koko lisäsi ryhmäläisten viihtyvyyttä. Tärkeäksi koettiin myös se, että ryhmänohjaajat olivat ”samalla viivalla” ryhmäläisten kanssa, eivätkä pitäneet itseään muita suuremmassa roolissa. Opinnäytetyön tekijät uskovat, että viihtyvyyttä ja luotettavuutta lisäsi myös se, että toinen ryhmänohjaajista oli kokemusasiantuntija. Edellä mainituista asioista myös muut vertaistukiryhmät voisivat ottaa vinkkejä oman toimintansa kehittämiseen.

6.1 Johtopäätökset

Tutkimustulokset osoittivat, että vertaisten kanssa keskusteleminen koettiin tärkeäksi. Kokemusten jakaminen ja niiden kuuleminen mainittiin myös. Toisten kokemuksia kuulemalla kuntoutuja voi saada tukea omaan päihdeettömyyteen ja tuntea, ettei jää yksin asioidensa kanssa. Muiden selviytymiskokemuksista kuntoutuja voi saada uskoa omaan selviytymiseen (Valkonen 2011, 14). Vain vertainen voi tietää, miltä päihdekuntoutujasta voi tuntua. Ryhmässä pääsee jakamaan kokemuksia ja keskustelemaan vertaisten kanssa, mikä antaa kuntoutujalle mahdollisuuden tulla kuulluksi ja auttaa häntä sopeutumaan oman elämänsä kulkuun. (Mikkonen 2011, 215.) Kuntoutujasta voi tuntua, että häntä ei kuunnella tai kukaan ei ymmärrä häntä. Vertaistuki tarjoaa mahdollisuuden näihin asioihin.

Yksi haastateltava mainitsi, miten tärkeää epäonnistumisten jakaminen on. Niitä jakamalla voidaan estää jotakuta toista tekemästä samaa virhettä. Ihminen voi saada voimaa siitä, kun huomaa auttavansa omien kokemusten jakamisella muita. Parhaimmillaan se voi lisätä itsevarmuutta ja luottamusta itseensä. Ryhmä koettiin tärkeäksi myös siksi, että siellä pystyttiin yhdessä etsimään keinoja ongelmien ratkaisemiseksi. Vertaistukiryhmästä voi saada erilaista apua kuin viranomaisilta. Eräs haastateltava mainitsi, ettei hän halua kertoa totuudenmukaisesti sosiaalityöntekijöille kaikista ongelmistaan, koska pelkäsi siitä tulevan seuraamuksia. Ryhmä tarjosi mahdollisuuden niiden asioiden kertomiseen, joita ei välttämättä viranomaisille uskaltaisi kertoa.

Haastatteluissa keskusteltiin myös palautteen antamisesta. Toimeksiantaja oli kerännyt palautetta lomakekyselyillä, mutta kokenut, ettei niiden avulla saanut tarpeeksi rehellisiä ja kattavia vastauksia. Kaksi vastaajaa mainitsi kuitenkin lomakekyselyiden olleen hyviä nimettömyyden takia. Tästä päätellen lomakekyselyt olivat kuntoutujille mieluisimpia palautteenkeräystapoja. Tällöin myös hiljaisemmat ihmiset saavat mielipiteensä ja toiveensa kuuluviin.

Ihmisen temperamentti vaikuttaa osaltaan ohjaajille annettuun palautteeseen ja palautteen jakoon ryhmäläisten kesken. Sosiaalisesti itsevarma henkilö uskaltaa sanoa mielipiteensä ja

ajatuksensa ääneen helpommin kuin epävarma ihminen. Haastateltavat kokivat, että pystyivät antamaan palautetta ohjaajille. Tämä puolestaan kertoo siitä, että heidät oli koettu helposti lähestyttäviksi ja ryhmäläiset luottivat heihin.

Kaikkien haastateltavien mielestä hankkeen ryhmässä oli hyvä ilmapiiri. Parissa haastattelussa mainittiin, että ryhmässä oli positiivisella tavalla erilainen ilmapiiri kuin muissa vertaistukiryhmissä. Opinnäytetyön tekijöille välittyi, että osallistujat aidosti pitivät ryhmästä. Ilmapiirin lisäksi myös hyväksi koetut ohjaajat sekä ryhmän aiheet tuntuivat lisäävän viihtyvyyttä. Haastatteluissa mainittiin ryhmän sopiva koko, sen intensiivisyys ja se, että ryhmä koostui pääosin tutuista ihmisistä. Tämä saa vastausten perusteella ryhmän erottumaan muista vastaavanlaisista ryhmistä, kuten esimerkiksi NA -ryhmistä. Myös ryhmän vastaanottoa uusille jäsenille pidettiin hyvänä. Monet kokivat, että ryhmää ei tarvitse muuttaa - yhden vastaajan sanojen mukaan: ”toimii hyvin näin”.

Haastatteluiden perusteella ryhmä merkitsi monelle mittaamattoman paljon. Yksi vastaajista kertoi ryhmän merkitsevän hänelle koko elämää. Monella ei välttämättä ole ympärillään muuta verkostoa, jonka vuoksi ryhmästä muodostui tärkeä. Ihminen voi jäädä kuntoutumisen tiellä täysin yksin. Ryhmästä ja vertaistuesta sai uudenlaista, päihteetöntä sisältöä arkeen. Haastatteluissa useampi mainitsi saavansa ryhmästä tukea päihteettömyyteen, josta voidaan päätellä, että vertaistuki auttoi pysymään raittiina.

Yksi haastateltavista kertoi, ettei ole koskaan käynyt terapiassa, mutta koki ryhmässä istumisen parhaaksi terapiaksi itselleen. Monella voi olla suuri kynnys kertoa tilanteestaan ulkopuoliselle. Syynä voi olla esimerkiksi häpeä. Vertaistukiryhmät tarjoavat osaltaan mahdollisuuden tietynlaiseen terapiaan, mikä voi parhaillaan madaltaa kynnystä hakeutua myös muun avun tai hoidon piiriin.

Usein päihteiden käytön lopettamisen seurauksena ystäväpiiri muuttuu ja kuntoutujasta voi tuntua, että jää yksin asioidensa kanssa. Ystävien kaikkoaminen voi tuoda yksinäisyyden tunteen, jolloin vertaistuki tarjoaa mahdollisuuden löytää uusia ystäviä. Uudet ystävät voivat tukea toisiaan päihteettömänä pysymisessä. Eräs haastateltava mainitsi, kuinka tärkeää hänelle oli, että hänellä on raitistunut ystävä, joka soittaa välillä ja kysyy kuulumisia. Tärkeänä koettiin myös luottamus, jota entisiin ystäviin ei ollut. Useimmat kuntoutujat tarvitsevat tukiverkoston ympärilleen. Ilman sitä, vaarana on, että kuntoutuja aloittaa päihteiden käytön uudestaan.

Opinnäytetyön tavoitteena oli kartoittaa kehitettäviä kohteita ja antaa kehittämisehdotuksia toimeksiantajalle. Eräästä haastattelusta ilmeni toive, että Radalta himaan -ryhmää pidettäisiin laitoksessa useammin. Kyseinen henkilö kertoi, että hankkeen ryhmä oli viikon parhaimpia ryhmiä, sekä siinä oli hänen mielestään erilainen tunnelma kuin muissa laitoksen ryhmissä. Useasta haastattelusta ilmeni myös laitoksissa pidettävien ryhmien tärkeys. Keskimäärin

ryhmää pidettiin, laitoksesta riippuen, kerran kahdessa tai kerran kolmessa viikossa. Yhdeksi kehittämisehdotukseksi muodostui ryhmän pitäminen laitoksissa useammin. Kaksi viikkoa kuntoutumisen alkumetreillä voi olla pitkä aika odottaa mieluista ryhmää. Etenkin kuntoutumisen alussa on hyvä, että ihmisellä on mielekästä, päihteetöntä tekemistä.

Jokainen vastaaja piti tarpeellisena ryhmän mainostamista. Kerran viikossa on myös avoin ryhmä Stop Huumeille ry:n päivätoimintakeskuksella eli Stopilla. Mainostamisen haasteena on se, että laitoksissa olevaa ryhmää ei käytännössä pystytä mainostamaan. Se on suljettu ryhmä, johon pääsee vain laitoksissa sillä hetkellä olevat kuntoutujat. Mainostusta voisi lisätä kerran viikossa olevasta avoimesta ryhmästä. Suurin osa piti tärkeänä myös ryhmän pientä kokoa. Jos mainostusta lisätään, mutta ryhmän pieni koko ja sen intensiivisyys halutaan säilyttää, yhtenä vaihtoehtona on ryhmän jakaminen kahteen osaan. Sama ryhmä olisi tällöin Stopilla kaksi kertaa viikossa. Riskinä on kuitenkin, että suurin osa ryhmän kävijöistä voi valita näistä kahdesta saman ryhmän.

6.2 Tutkielman luotettavuus

Haastattelut toteutettiin rauhallisessa paikassa, poissa ulkopuolisten katseilta. Tämä lisäsi tulosten luotettavuutta, sillä esimerkiksi meluisassa paikassa tehty haastattelu saattaisi häiritä haastateltavaa ja vaikuttaa negatiivisesti hänen vastauksiinsa. Aineiston nauhoitus lisäsi myös luottamuksellisuutta, sillä se takasi sen, että niitä pystyttiin kuuntelemaan uudestaan.

Osaltaan tutkimustulosten luotettavuutta lisäsi myös se, että haastattelijana toimi vertainen. Haastattelijalla oli omakohtaista kokemusta aiheesta sekä tietoa ja ymmärrystä, mistä haastateltavat puhuivat. Tämä lisäsi todennäköisesti luottamusta haastattelijan ja haastateltavien välillä, minkä johdosta haastateltavat pystyivät puhumaan rehellisemmin ja avoimemmin.

Haastattelutilanteissa paikalla olivat vertainen ja haastateltava. Opinnäytetyön tekijöiden läsnäolo olisi saattanut vaikuttaa negatiivisesti haastateltavien vastauksiin. Tekijät kokivat, että näin tutkimustuloksista saatiin luotettavampia. Ajatuksena oli, että haastateltavat uskaltaisivat avautua paremmin, jos paikalla olisi vain vertainen. Vertaishaastattelu menetelmällä on saatu hyviä tutkimustuloksia Lauri Kuosmasen hankkeessa, jossa kokemusasiantuntijat tekivät potilashaastatteluja HYKSin psykiatriassa.

Luotettavuutta lisää se, että haastattelija pystyy toistamaan kysymyksen, oikaisemaan mahdollisia väärinkäsityksiä, selventämään sanamuotoja sekä keräämään niin paljon aineistoa kuin tutkielman kannalta oli tarve (Tuomi & Sarajärvi 2013, 73). Haastattelija voi omalla toiminnallaan vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen. Hänen tulee olla neutraali ja olla johdattelematta haastateltavaa vastauksissaan, sillä se voi vaikuttaa tutkimusaineiston luotettavuuteen. Haastattelijan on kiinnitettävä huomiota myös omaan verbaaliseen sekä non-verbaaliseen viestintäänsä. Epäkunnioittavat sanat ja eleet voivat vaikuttaa haastateltavaan ja sitä

kautta myös hänen vastauksiinsa. Näin ollen luotettavuutta lisää haastateltavana olevan arvostus ja kunnioitus.

Tutkielman oikeanlainen raportointi lisää osaltaan myös luotettavuutta. Raportin on oltava ymmärrettävissä oleva kuvaus tutkittavasta ilmiöstä ja tutkimusprosessista. Tutkimustulosten ja johtopäätösten oikeanlainen esittely tukee opinnäytetyön luotettavuutta. Tutkimustulokset tulevat selkeämmiksi ja ymmärrettäviksi, kun ne kerrotaan mahdollisimman yksinkertaisesti. Tutkijan tulee antaa riittävästi tietoa siitä, miten tutkimus on tehty, jotta lukijat pystyvät arvioimaan tutkimuksen tuloksia. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 141.) Tässä opinnäytetyössä luotettavuutta lisäsi myös alkuperäisilmauksien käyttäminen, sillä niin saatiin vastaajien mielipiteitä totuudenmukaisesti esiin.

Lähdekriittisyys kuuluu olennaisena osana opinnäytetyöprosessiin. Luotettavalla ja asiallisella lähteellä varmistettiin, että tutkielmassa oli laadukasta tietoa. Opinnäytetyön tekijät kiinnittivät huomiota muun muassa siihen, kuka lähteen oli kirjoittanut, milloin lähde oli julkaistu ja mistä kyseisessä lähteessä oleva tieto oli peräisin. He pyrkivät etsimään tietoa useammasta lähteestä, joka varmisti tekstin luotettavuuden.

6.3 Tutkielman eettisyys

Ennen haastatteluiden aloittamista haastateltavilta pyydettiin allekirjoitukset suostumuslomakkeisiin, joissa annettiin suostumus haastattelulle, niiden nauhoittamiselle sekä aineiston käyttöönottamiselle. Suostumuslomake oli laadittu niin haastateltavien kuin opinnäytetyön tekijöiden oikeuksia varten. Oli eettisesti oikein, että haastateltavat tiesivät oikeutensa ja sen, mihin he olivat osallistumassa. Opinnäytetyön tekijät kokivat tärkeäksi, että haastateltavat olivat tietoisia opinnäytetyön tarkoituksesta ja tavoitteista.

Keskeisimmät käsitteet tutkimustulosten käsittelyssä ovat luottamuksellisuus ja anonymiteetti (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2018). Haastateltaville painotettiin, että haastattelut toteutetaan anonyymina niin, ettei heidän tietojaan tule näkyviin. Tärkeää oli, että haastateltavat luottivat tekijöihin. Oli haastateltavan oikeus, että hänen yksityisyydensuojansa taattiin. Aineiston litteroinnin jälkeen haastattelut poistettiin. Näin varmistettiin, että ne eivät joudu ulkopuolisten käsiin. Olennaista oli myös tekijöiden salassapitovelvollisuus haastateltavien henkilötiedoista.

Eettisyyteen vaikuttaa osaltaan se, kuinka laadukkaasti tutkimus tehdään. Tutkijoiden eettinen sitoutuneisuus on olennainen osa opinnäytetyöprosessia. Heidän on pidettävä huoli siitä, että tutkimussuunnitelma on toteutettu laadukkaasti ja tutkimuksen raportointi on tehty hyvin. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 126-127.)

Oleellista on myös, että tekijöiden on kunnioitettava haastateltavien ihmisarvoa ja oikeuksia (Tutkimuksen eettisyys 2018). Päihdekuntoutujien kanssa työskennellessä keskiössä on

dialoginen ja asiakaslähtöinen kohtaaminen. Vuorovaikutus perustuu luottamukselliseen vuorovaikutukseen ja yhteistyösuhteeseen. Luottamus rakentuu kunnioittavalle asennoitumiselle päihdekuntoutujaa kohtaan ja hänen elämäntilanteensa kokonaisvaltaiselle huomioimiselle. Tällöin päihdekuntoutuja voi olla oma itsensä, kokea itsensä hyväksytyksi ja hän voi puhua avoimesti asioistaan. Luottamuksellisuuteen sisältyy myös tunne siitä, että kuuntelijalla on aito halu ymmärtää. Se vaati haastattelijalta sensitiivisyyttä, erilaisuuden hyväksymistä, voimaa kuunnella ja kykyä rakentaa yhteistyötä. (Partanen ym. 2015, 164.)

Lähteet

Painetut

Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. 2008. Mieli ja terveys. Helsinki: Edita.

Holm, J., Huuskonen, P., Jyrkämä O., Karnell, S., Laimio, A., Lehtinen, I., Myllymaa, T. & Vahtivaara, J. 2010. Vertaistoiminta kannattaa. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA.

Holmberg, J. 2010. Päihderiippuvuudesta elämänhallintaan. Helsinki: Edita.

Häkkinen, I. 2013. Toipumiskulttuuri. Päihdetoipuminen ja esimerkin voima. Tallinna: Pro-metheus Kustannus Oy.

Innanen, J. 2011. Ryhmänohjaus estämään nuorten syrjäytymistä. Tampere: Jukka Innanen.

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2007. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy.

Kauppila, R. 2006. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Juva: Ps-Kustannus.

Laine, T., Hyväri, S. & Vuokila-Oikkonen, P. (toim.) 2010. Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi.

Lappalainen-Lehto, R., Romu, M. & Taskinen, M. 2007. Haasteena päihteet. Ammatillisen päihdetyön perusteita. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit OY.

Metsämuuronen, J. (toim.) 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Helsinki: International Methelp.

Mikkonen, I. 2011. Vertaistuki osana sosiaalista vahvistamista. Teoksessa Lundbom, P. & Heranen, J. (toim.) 2011. Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä. Sarja C. Oppimateriaaleja 26, 2011. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu.

Mönkkönen, K. 2007. Vuorovaikutus. Dialoginen asiakastyö. Helsinki: Edita.

Partanen, A., Holmberg, J., Inkinen, M., Kurki, M. & Salo-Chydenius, S. 2015. Päihdehoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Seppä, K., Aalto, M., Alho, H. & Kiianmaa, K. 2012. Huume- ja lääkeriippuvuudet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Seppänen-Järvelä, R. 2006. Suunnittelurationalismista hyviin käytäntöihin. Kehittämisen menetelmien ja ajattelutapojen muutos. Teoksessa Seppänen-Järvelä, R. & Karjalainen, V. (toim.) 2006. Kehittämistyön risteyskiä. Helsinki: Stakes.

Seppänen-Järvelä, R. & Karjalainen, V. (toim.) 2006. Kehittämistyön risteyskiä. Helsinki: Stakes.

Tammi, T., Aalto, M. & Koski-Jännes, A. (toim.) 2009. Irti päihdeongelmista. Helsinki: Edita.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Valkonen, S. 2011. Mahdollisuuksia muutokseen. Päihde- ja mielenterveyskuntoutuajan työkirja. Helsinki: Mielenterveyden keskusliitto.

Vänskä, K., Laitinen-Väänänen, S., Kettunen, T. & Mäkelä, J. 2011. Onnistuuko ohjaus? Sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. Helsinki: Edita.

Sähköiset

Aaltonen, T. 2018. Tietoa vertaistuesta. Suomen Akustikusneurinoomayhdistys ry. Viitattu 8.11.2018.

https://www.akustikusneurinoomayhdistys.com/@Bin/189429/Mit%C3%A4_vertaistuki_on.pdf

Fattaluuta. 2018. Stop Huumeille ry. Viitattu 1.8.2018.

<http://www.stophuumeille.fi/index.php/fattaluuta>

Granhölm, C., Juvonen, T. & Jäppinen, M. (toim.) 2011. Tutkiva sosiaalityö. Sosiaalityön paikka tieteessä ja yhteiskunnassa. Talentia-lehti. Sosiaalityön tutkimuksen seura 2011. Viitattu 15.6.2018.

http://www.socca.fi/files/2520/Kohtaamisia_kokemustutkijatoiminnasta_artikkeli.pdf

Isola, A-M. 2017. Mitä osallisuus on ja miten sitä edistetään? Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 12.9.2018.

<https://www.youtube.com/watch?v=T5PUgtFihuw&feature=youtu.be>

Kokemus. 2018. Tieteen termipankki. Viitattu 7.11.2018.

<http://tieteentermipankki.fi/wiki/Folkloristiikka:kokemus>

Kokemus ja käsitys. 2018. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Viitattu 7.11.2018.

<https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Kokemus-ja-kasitys>

Kun puhut huumeiden käytöstä, mistä puhut? 2018. Päihdelinkki. Viitattu 26.8.2018.

<https://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/vanhemmille/huolesta-puheeksi-puheesta-teoiksi/kun-puhut-huumeidenkaytosta-mista-puhut>

Kuusisto, K. 2010. Kolme reittiä alkoholismista toipumiseen. Tutkimus muutoksesta vertaistuen avulla sekä ilman professionaalista hoitoa. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto. Viitattu 7.8.2018.

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

Leemann, L., Kuusio, H. & Hämäläinen, R.-M. 2015. Sosiaalinen osallisuus. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 12.9.2018.

https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti_Sosiaalinen_Osallisuus.pdf/4bc56a65-8eb2-41c3-87b8-0cd963a2c600

Leimio, S. 2015. Addiktiot. Päijät-Hämeen ehkäisevä mielenterveys- ja päihdetyö. Viitattu 22.10.2018.

<http://phekaisevatyo.pbworks.com/w/file/attach/95219798/Addiktiot.pdf>

Lyytikäinen, M. 2013. Vertaishaastattelu. Innokylä. Viitattu 15.6.2018.

<https://www.innokyla.fi/web/malli262841>

Mitä sosiaalinen osallisuus on? 2018. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 12.9.2018.
<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/mita-sosiaalinen-osallisuus-on>

Palojärvi, H. 2009. Vertaistuki voimaantumisen välineenä sosiaalityössä. Miten NOVAT-ryhmä auttaa ja tukee, kun naisella on paha olo? Sosiaalityön ammatillinen lisensiaatintutkimus. Helsingin Yliopisto. Viitattu 2.8.2018.
<https://www.sosnet.fi/loader.aspx?id=de2042b2-f94e-4426-b737-de704e430061>

Pennanen, J. 2007. Vertaistuen vaikuttavuus. Vertaistuen vaikuttavuus Irti Huumeista ry:n huumeiden käyttäjien läheisille tarkoitetuissa vertaistukiryhmissä. Pro gradu tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 7.8.2018.
https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/12790/URN_NBN_fi_jyu-2007476.pdf?sequence=1

Radalta Himaan. 2018. Stop Huumeille ry. Viitattu 30.3.2018.
<http://www.stophuumeille.fi/index.php/radaltahimaan>

Riippuvuusongelmat. 2018. Suomen mielenterveysseura. Viitattu 22.10.2018.
<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/mielenterveyden-h%C3%A4iri%C3%B6t/riippuvuusongelmat>

Rissanen, P. 2015. Toivoton tapaus? Autoetnografia sairastumisesta ja kuntoutumisesta. Kuntoutussäätiö. Viitattu 20.9.2018.
https://kuntoutussaatio.fi/files/2116/Paivi_Rissanen.pdf

Rissanen, P. & Puumalainen, J. 2016. Kokemuksen kautta osaamiseen: Vapaaehtoisuus, vertaisuus ja kokemusasiantuntijuus. Kansalaisareena. Viitattu 15.6.2018.
http://www.kansalaisareena.fi/KUN1601_katsaus_vapaaehtoisuus.pdf

Romakkaniemi, M., Lindh, J. & Laitinen, M. 2018. Nuorten aikuisten osallisuus ja sosiaalinen kuntoutus Lapissa. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 147. Viitattu 12.9.2018.
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/232086/Tutkimuksia147.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Saaranen-Kauppinen & Puusniekka. 2018. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Viitattu 3.8.2018.
<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/index.html>

Seppänen-Järvelä, R. 2005. Vertaismenetelmät kehittävän arvioinnin välineinä. Stakes, FinSoc Arviointiraportteja 2/2015. Viitattu 15.6.2018.
<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77163/vertaismenetelmat.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Tiedon analysointi. 2018. Liikenteen tutkimuskeskus Verne. Viitattu 3.8.2018.
<http://www.tut.fi/verne/tutkimusmenetelmat/tiedon-analysointi/>

Toiminta. 2018. Stop Huumeille ry. Viitattu 1.8.2018.
<http://www.stophuumeille.fi/index.php/toiminta>

Tutkimuksen eettisyys. 2018. Turun Yliopisto. Viitattu 1.8.2018.
<https://www.utu.fi/fi/Tutkimus/eettisyys/Sivut/home.aspx>

Vertaisarvioinnin menetelmiä. 2017. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 15.6.2018.
<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/hankkeet-ja-hanketuki/arviointi/vertaisarviointi/vertaisarvioinnin-menetelmia>

Vertaistukiryhmät. 2017. Päihdelinkki. Viitattu 31.3.2018.
<https://www.paihdelinkki.fi/fi/mista-apua/vertaistukiryhmat>

Vertaistukiryhmät. 2018. Suomen Mielenveysseura. Viitattu 8.11.2018.
<https://www.mielenveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/vertaistukiryhm%C3%A4t>

Julkaisemattomat

Kuosmanen, L. 2017. Palautteella parempaa hoitoa - kokemusasiantuntijoiden tekemät potilashaastattelut Hyksin psykiatriassa. Kokeiluhanke. Kokemusasiantuntijuuden monimuotoisuus-seminaari.

Taulukot

Taulukko 1 Aineiston abstrahointi	19
---	----

Liitteet

Liite 1: Suostumuslomake haastatteluja varten	40
Liite 2: Haastattelurunko	41

Liite 1: Suostumuslomake haastatteluja varten

Suostumuslomake opinnäytetyön haastattelua varten

Opinnäytetyön nimi: Päihdekuntoutujien kokemuksia vertaistukiryhmästä
Stop Huumeille ry:n Radalta Himaan-hanke

Minua on pyydetty osallistumaan tutkielmapohjaisen opinnäytetyön haastatteluosuuteen, jonka tarkoituksena on kartoittaa päihdekuntoutujien kokemuksia Radalta Himaan -hankkeen vertaistukiryhmästä. Olen tietoinen opinnäytetyön tarkoituksesta ja tavoitteista. Tiedän, että haastattelu nauhoitetaan opinnäytetyön aineiston analysointia varten. Tiedän kuitenkin, että nauhoitteet poistetaan, kun opinnäytetyön tekijät eivät niitä enää tarvitse.

Ymmärrän, että osallistun haastatteluun vapaaehtoisesti. Tiedän, että minulla on oikeus peruuttaa osallistumiseni missä vaiheessa tahansa ilman erillistä syytä. Suostun, että opinnäytetyön tekijät saavat käyttää haastatteluaineistoa tutkielmansa tekemiseen. Olen tietoinen, että henkilötietojani käsitellään luottamuksella, eivätkä ne pääse ulkopuolisten tietoon. Haastattelun aineistoa saa käyttää tutkielmassa niin, että henkilöllisyys ei ole niistä tunnistettavissa.

Haastateltavan nimi

Haastateltavan puhelinnumero

Päiväys

Paikka

Allekirjoitus

Opinnäytetyön tekijöiden allekirjoitukset

Nimenselvennykset

Päiväys

Paikka

Liite 2: Haastattelurunko

Haastattelukysymykset

Vertaistuen vaikutus

- Mitä vertaistuki merkitsee sinulle?
- Millaista apua olet saanut vertaistukiryhmästä? Miten se näkyy omassa arjessasi?
- Millaisiin asioihin koet tarvitsevasi vertaistukea?
- Millainen vaikutus muilla ryhmäläisillä on elämääsi?

Ilmapiiri

- Millainen ilmapiiri ryhmässä mielestäsi on? Pystytkö kuvailemaan?
- Millaiseksi koet ryhmän ohjaajat?
- Millaiseksi koet palautteen annon? Miten sitä voisi helpottaa?

Konkreettiset kokemukset

- Millaisia kokemuksia sinulla on ryhmän kokoon ja osallistujiin liittyen?
- Vertaistuen haitat, jos on niin millaisia?
- Miten suosittelisit ryhmää vertaisellesi? Miten kuvailisit ryhmää?

Ryhmään ohjautuminen

- Miten sait tiedon ryhmästä? Minkälaisia haasteita siihen voisi liittyä?

Kehittämisehdotukset

- Miten kehittäisit ryhmän toimintaa?
- Millaista apua toivoisit ryhmästä saatavan?