



Askel- toipumisen talon merkityksiä kävijöille

Anne Stykki

2020 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Askel- toipumisen talon merkityksiä kävijöille

Anne Stykki
Sosionomi
Opinnäytetyö
Lokakuu, 2020

Anne Stykki

Askel- toipumisen talon merkityksiä kävijöille

Vuosi 2020 Sivumäärä 48

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää ja pyrkiä ymmärtämään, mitä Askeleen toiminta merkitsee sen kävijöille sekä selvittää miten koronaviruksen aiheuttama poikkeusaika vaikutti Askeleen kävijöihin. Opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä Askeleen kanssa, joka on matalan kynnyksen kohtaamispaikka Espoossa ja osa Kalliolan settlementti- ja järjestötyön yksikköä. Askel kuuluu naapuruus- ja vapaaehtoistoiminnan tiimiin. Askel on erityisesti tarkoitettu päihdeongelmallisille ja heidän läheisilleen.

Tämän opinnäytetyön tietoperusta koostuu ihmisen kohtaamisesta, sosiaalisesta osallisuudesta, päihderiippuvuudesta ja siitä toipumisesta. Päihderiippuvuus on osa monen Askeleen kävijän päivittäistä elämää ja joskus ainoa tapa auttaa päihderiippuvuudesta kärsivää, on kohdata hänet aidosti ja kanssaelää hänen rinnallaan, myötätuntoisesti kuunnellen. Hyvinvointivajeita ja syrjäytymistä vastaan, voidaan suojautua sosiaalisilla verkostoilla sekä osallisuuden kokemusten kautta (THL 2015).

Opinnäytetyössä käytettiin sekä laadullista että määrällistä tutkimusotetta. Koska tavoitteena oli pyrkiä ymmärtämään Askeleen kävijöiden antamia merkityksiä Askeleelle, oli tutkimusotteen pääpaino kuitenkin kvalitatiivinen. Aineistonkeruumenetelmäksi valikoitui kyselylomake, johon vastasi yhteensä 22 Askeleen kävijää. Aineisto analysoitiin sekä määrällisin että laadullisin menetelmin.

Työn tuloksissa nousi vahvasti esiin kävijöiden arvostus Askelta kohtaan. Kävijät kokevat Askeleen tukevan heitä, he saavat sieltä ymmärrystä, kunnioitusta ja sosiaalisia suhteita. Askel vastaa kävijöiden tarpeisiin ja toiminnallaan edistää heidän hyvinvointiaan. Tuloksissa käy myös ilmi, että koronaviruksen aiheuttama poikkeusaika aiheutti useassa kävijässä levottomuutta ja masennuksen lisääntymistä.

Asiasanat: matalan kynnyksen palvelut, päihderiippuvuus, sosiaalinen osallisuus

Anne Stykki

“Askel” recovery houses meaning to its visitors

Year

2020

Pages

48

The aim of this thesis was to investigate what “Askel” means to its visitors. The aim was moreover to show the importance of “Askel” and justify existence by how impressive it is. This thesis is made in co-operation with “Askel”, which is a low-threshold meeting-place in Espoo and part of Kalliola settlement. “Askel`s” mission is to support individuals with substance abuse problems as well as supporting their families.

This theoretical framework of this thesis consists of; client-worker encounters, social complicity, substance abuse problems and recovering from them. Substance abuse is daily life for “Askels” visitors and sometimes the only way to help such a person is to meet him/her with compassion and show sympathy. Social complicity has positive influences on human health (THL 2015).

Both qualitative and quantitative research were used in this thesis. The data was collected by a questionnaire that was filled out by 22 visitors and the data was analysed using both qualitative and quantitative methods.

The results show that the visitors highly appreciate “Askel” and moreover it provides; support, understanding, respect and social relations. “Askel`s” activities answer the needs of its visitors which consequently improves their health.

Keywords: -low-threshold services, substance abuse, social complicity

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Matalan kynnyksen kohtaamispaikka Askel Espoo	7
3	Opinnäytetyön tietoperusta	8
3.1	Matalan kynnyksen palvelut	8
3.2	Sosiaalinen osallisuus	10
3.3	Kohtaaminen osana elämänhallintaa	12
3.4	Läsnä oleva ammatillisuus	13
3.5	Päihderiippuvuus	14
3.5.1	Päihteistä toipuminen	16
3.5.2	Vertaistuki ja kokemusasiantuntijuus toipumisen tukena	16
4	Aikaisemmat tutkimukset	17
5	Opinnäytetyön toteutus	18
5.1	Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset	19
5.2	Tutkimusmenetelmä	19
5.3	Aineiston keruu	20
5.4	Aineiston analysointi	22
6	Tulokset	23
6.1	Askeleen toiminnan merkityksiä kävijöille	24
6.2	Osallisuus	25
6.3	Askel kävijöiden näkökulmasta	27
6.4	Kävijöiden toiveet	29
6.5	Koronaviruksen aiheuttama poikkeusaika	29
7	Johtopäätökset	30
8	Pohdinta	34
8.1	Eettisyys ja luotettavuus	34
8.2	Jatkokehittämisen ajatukset	36
	Lähteet	37
	Kuviot	41
	Liitteet	42

1 Johdanto

Yhteiskunnassamme vakavimmat päihdehaitat kasaantuvat heikoimmassa asemassa oleville (Pehkonen, Kekoni & Kuusisto 2019, 335). Päihdehaittojen vähentämiseen tähtäävät matalankynnyksen palvelut ja muut järjestöt. Ne ovat suomalaisessa yhteiskunnassa tärkeässä roolissa, vaikuttajina sekä hyvinvoinnin tuottajina, sillä siellä asiakkaan on mahdollista kokea yhteisöllisyyttä ja saada osakseen yhteisestä sosiaalisesta pääomasta, josta he muuten jäisivät paitsi. (Heimonen 2007, 18).

Tämä opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä matalan kynnyksen kohtaamispaikan Askeleen kanssa, kesä-syyskuussa 2020. Ihmisen yksi perustarpeista on tulla kuulluksi ja nähdyksi, mutta kuka sinua kuulee tai näkee, jos ympärilläsi ei ole ketään toista, joka näkisi sinut hyvänä ja arvokkaana? Matalankynnyksen palvelut tarjoavat mahdollisuuden tulla kuulluksi ja nähdyksi ihmisarvoisena yksilönä.

Arvioiden mukaan, ainoastaan noin kolmasosa päihdepalveluita tarvitseva lopulta saa palvelua. Palvelujen ulkopuolelle jää siis suuri joukko, joka muodostaa kansanterveydellisen ja taloudellisen ongelman, sillä päihdeongelman hoitamattomuus johtaa ongelmien kasaantumiseen sekä niiden syvenemiseen, joka taas luonnollisesti vaikuttaa kokonaiskustannuksiin. (Pehkonen ym. 2019, 51-52.)

Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää ja pyrkiä ymmärtämään niitä merkityksiä, joita Askeleen kävijät antavat Askeleen toiminnalle. Tavoitteena on myös selvittää, miten koronaviruksen aiheuttama poikkeusaika vaikutti kävijöihin. Tarkoituksena on, että Askel voi käyttää opinnäytetyön tuloksia kehitysyössään.

2 Matalan kynnyksen kohtaamispaikka Askel Espoo

Tämä opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä Askeleen kanssa, joka on matalan kynnyksen kohtaamispaikka Espoon keskuksessa. Askeleen toimintasuunnitelman (2020) mukaan Askel on perustettu erityisesti ihmisille, joilla on päihteiden käytön ja/tai mielenterveydellisiä ongelmia ja jotka muun muassa niiden vuoksi ovat syrjäytyneet, tai syrjäytymisen vaarassa yhteiskunnasta. Askel järjestää kävijöilleen monenlaista toimintaa, sekä tukee ja auttaa heitä tarpeen mukaan erilaisissa asioissa. Suoritin viimeisen, kolme kuukautta kestävästä kehittämisestä työn harjoittelun Askeleessa, jossa kiinnostukseni päihde- ja mielenterveystyöhön heräsi.

Askel perustettiin melkein 20 vuotta sitten Espoon keskukseseen, sillä Espoon kaupunki halusi tarjota päihteiden käyttäjille paikan, jossa he voivat päivisin viettää aikaa, sekä saada apua ja tukea päihteettömyyteen. Askeleella on toipumisen talon maine, sinne saa tulla juuri sellaisena, kun on. Askel- matalan kynnyksen kohtaamispaikka on osa Kalliolan settlementin alueellisen settlementityön yksikköä, joka on myös kolmannen sektorin vaikuttaja sosiaali- ja terveysalalla. Askeleen toiminta perustuu settlementiarvoihin. Askeleella on kumppanuussopimus Espoon kaupungin kanssa, joka maksaa toimitilojen vuokran. Toiminnan rahoittaa sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA, jolta haetaan vuosittain toiminnan rahoitus.

Askeleessa työskentelee kaksi sosiaalialan työntekijää: vastaava koordinaattori sekä yhteisökoordinaattori. Vastaavan koordinaattorin toimenkuvaan kuuluu talon toiminnasta vastaaminen ja jokavuotisten avustushakemusten tekeminen STEA:lle, sekä talon käyttöoikeuden hakeminen Espoon kaupungilta, aina vuodeksi kerrallaan. Molempien työntekijöiden tehtäviin kuuluvat myös teemaryhmän ja naistenryhmän ohjaaminen, yhteistyöverkostojen ylläpitäminen ja kehittäminen sekä asiakkaiden palveluohjaus ja keskusteluavun tarjoaminen tarvittaessa, asiakkaan pyynnöstä. Työntekijöillä on vaitiolovelvollisuus. Askeleessa voi suorittaa yhdyskuntapalvelusta sekä työskennellä kuntouttavan työtoiminnan, TE-toimiston työkokeilun tai sosiaali- ja terveysalan työharjoittelun kautta. Opiskelijaharjoittelijoita on sosionomi AMK koulutuksesta, lähihoitaja tai päihde- ja mielenterveys työn koulutuksesta, näiden lisäksi maahanmuuttajilla on mahdollisuus suorittaa suomen kielen kieliharjoittelujakso Askeleessa.

Askeleen ydintavoite on toimintaan osallistuvien elämänhallinnan, osallisuuden ja toimijuuden vahvistaminen. Tavoitetta pyritään edesauttamaan Askeleen perustoiminnoilla, jotka ovat: olohuone, vertaistuki ja muut ryhmät, ohjaus ja neuvonta, työllistämistoiminta, opiskelijaharjoittelut, jalkapallo, bänditoiminta ja muut tapahtumat. Näiden perustoimintojen lisäksi Askeleen toimintaa ohjaa asiakaslähtöisyys, jolloin kävijöiden tarpeista ja toiveista nousevat kehittämisideat pyritään ottamaan huomioon.

Askeleessa on vuosien saatossa muodostunut vahvat toimintatavat ja arvot. Askeleen toimintaperiaatteeseen kuuluu, että siellä kunnioitetaan kanssaihminen oikeuksia ja luotetaan jokaisen kykyyn toimia siinä ympäristössä tasavertaisena toimijana. Askeleen toiminnan taustalla

vaikuttaa olettamus, että ihmisen voimavaroja voidaan vahvistaa, kun häntä kohdellaan arvostaen, rohkaisten, tarvittaessa auttaen ja mahdollistaen jokaisen osallistumisen ja toimintaan vaikuttamisen. Kun voimavaroja pyritään löytämään toisessa ja vahvistamaan niitä, voidaan voimaantuminen silloin nähdä olevan sekä yksilöllinen että sosiaalinen prosessi. (Väisänen, Immonen, Ojaksela 2011, 7.)

Askeleen vaikuttavuutta mitataan jatkuvasti erilaisin mittarein, mittareina toimivat erilaiset palaute kyselyt yhteistyökumppaneille, opiskelijoille, kävijöille ja työllistetyille sekä opiskelijoiden opinnäytetyöt. Askeleen olohuoneessa on myös vuoden ympäri ”sana on vapaa” laatikko, johon kävijä voi kirjoittaa palautetta. Askelta kehitetään jatkuvasti asiakaslähtöisesti ja enemmän kävijöitä osallistavaan suuntaan. Osallisuuteen on työkaluina ideapajat, johon kaikki halukkaat kävijät saavat osallistua, siellä on tarkoitus kuulla asiakasta, heidän mielipiteitään ja ajatuksiaan. Jos kävijällä nousee toiveena esimerkiksi retki, annetaan hänelle vastuuta ja mahdollisuus järjestää sellainen. Vaikuttavuutta arvioidaan myös havainnoimalla ja keskustelemalla kävijöiden kanssa. Askeleen työntekijät pyrkivät jatkuvasti olemaan kehityksessä ajan tasalla, muun muassa koulutusten avulla. Sen lisäksi, että Askeleessa tehdään vaikuttavuuden arviointia jatkuvasti, vaatii STEA myös vuosittaisen vaikuttavuusraportoinnin. Raportissa selvitetään Askeleen toiminnan vaikuttavuutta eri näkökulmista, mittareina toimivat palautekyselyt eri ryhmille, tehty havainnointi sekä kävijämäärät eri toiminnoissa. Askel laatii avustus hakemuksen joka vuosi, jossa selvitetään seuraavan vuoden toimintasuunnitelma ja budjetti. (Ponkarla-Karlsson, 2020.)

3 Opinnäytetyön tietoperusta

Tämän opinnäytetyön tietoperusta muodostui matalan kynnyksen palveluista ja teorioista, jotka tuottavat Askeleen vaikuttavuutta, ja joilla päihderiippuvaista pyritään Askeleessa tukemaan. Nämä ovat kohtaaminen osana elämänhallintaa, läsnä oleva ammatillisuus, päihderiippuvuudesta toipuminen vertaistuen avulla ja sosiaalinen osallisuus. Päihderiippuvuus ja päih-teistä toipuminen koskettaa suurinta osaa Askeleen kävijöitä, ja on siksi olennainen osa opinnäytetyön tietoperustaa. Tutkimuksen tietoperusta muodostaa sen teoreettisen osuuden, joka koostuu tutkimuksen käsitteistä ja niiden merkityksistä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 18).

3.1 Matalan kynnyksen palvelut

Matalan kynnyksen palvelut saivat alkunsa Euroopassa 1980-luvun alussa, jolloin palvelu toimi osana huumeiden käyttäjien hoitojärjestelmää. Tavoitteena oli toimia huumeiden käytöstä aiheutuvia haittoja vastaan, kuten estää ja minimoida yliannostuskuolemat, tartuntatautien leviäminen ja rikollisuus. Matalan kynnyksen käsite laajentui myöhemmin myös muihin palveluihin. (Törmä 2009.) Matalan kynnyksen palveluissa on tavallista, että asiakkaaksi pääsee

kuka tahansa ja palvelussa on vähemmän vaatimuksia, kuin tavanomaisissa palveluissa. Matalan kynnyksen määritelmään vaikuttaa myös asiakkaiden kokemukset ja palveluun hakeutumisen aktiivisuus, joten matalan kynnyksen palvelun käsitteessä on kysymys kahden toimijan välisestä suhteesta. (Leemann & Hämäläinen 2015, 3.)

Matalan kynnyksen palveluista vastaa kolmannen sektorin järjestötoimijat. Matalan kynnyksen palveluilla pyritään tavoittamaan ihmisiä, jotka jostain syystä ovat jääneet palvelujärjestelmän ulkopuolelle. Matalan kynnyksen tavoitteena on lisätä kävijöiden sosiaalista osallisuutta, erityisesti kaikista huono-osaisten. Sanansa mukaisesti, matalan kynnyksen palveluun hakeutuminen tulisi tapahtua mahdollisimman matalalla kynnyksellä. Kynnyksiä, jotka voivat estää palveluun hakeutumisen voivat olla esimerkiksi liian korkeat hoidon tavoitteet, päihitteettömyys, valvonta tai pelko leimaantumisesta, fyysiset ja psyykkiset esteet, häpeän tunteet tai pitkät jonot julkisissa palveluissa. Matalan kynnyksen palveluiden yhtenä tavoitteena, on purkaa ja madaltaa näitä palveluihin hakeutumisen esteitä ja saamaan ihmisiä takaisin palveluiden piiriin. (THL 2015.) Suomessa palvelujärjestelmään pääsy on säädetty perustuslaisissa ja erityislaeissa. STM:n mukaan valtion on taattava palvelujen saatavuus, ja jokaisella apua tarvitsevalla on oikeus saada asianmukaista palvelua. (Leemann & Hämäläinen 2015, 2.)

Matalan kynnyksen palveluun voi hakeutua ilman ajan varausta tai lähetettä. Palvelun asiakkaalla on oikeus palveluun anonyyminä. Matalan kynnyksen palveluissa on tavallista, että asiakkaaseen ei kohdisteta muutos- tai sitoutumisvaatimuksia. (Wahlbeck, Hietala, Kuosmanen, McDaid, Mikkonen, Parkkonen, Reini, Salovuori, Tourunen 2018, 26.) Matalan kynnyksen palveluita järjestetään eri muodoissa, riippuen kohderyhmästä ja sen tarpeista (Jämsen & Tahvanainen 2014, 22).

Kohtaamispaikkatoiminta on yksi tapa tuottaa palvelua matalalla kynnyksellä. Kohtaamispaikat täydentävät julkisia ja yksityisiä sosiaalipalveluita, asiakaslähtöisellä palvelutoiminnalla, joka on muodoltaan kuntouttavaa ja elämänhallintaa tukevaa. Kansalaisareena ry:n teettämän selvityksen mukaan kohtaamispaikka on usein avoin tila, johon kuka tahansa voi tulla. Kohtaamispaikat tarjoavat yleensä mahdollisuuden osallistua ohjattuun toimintaan tai erilaisiin tapahtumiin, sekä paikan passiiviselle oleilulle. Kohtaamispaikassa työskentelee tyypillisesti 1-3 työntekijää sekä vapaaehtoisia. (Miikulainen & Niskanen 2007, 32.) Kohtaamispaikkatoiminta pyrkii vastaamaan ryhmän tarpeisiin ja toiveisiin. Kaikille avoimissa kohtaamispaikoissa kävijöitä ei luokitella minkään diagnoosin, tai muun ryhmään kuulumisen perusteella. (Jämsen & Tahvanainen 2014, 22.)

Matalan kynnyksen palvelut lisäävät etenkin kaikista heikoimmassa asemassa olevien sosiaalista osallisuutta. Sosiaalisella osallisuudella, yksilön näkökulmasta tarkoitetaan tunnetta yhteiskuntaan ja yhteisöön kuulumisesta. Matalan kynnyksen palvelut tarjoavat erilaista päivätoimintaa, joihin osallistumalla voi harjoitella ja ylläpitää omia sosiaalisia taitoja ja päästä

osaksi sosiaalisia verkostoja. Sosiaali- ja työllisyyspolitiikan näkökulmasta, ovat matalan kynnyksen palveluiden toiminta osa aktivointikannustinta. Matalan kynnyksen palvelut tähtäävät monenlaisten esteiden ja vaikeuksien vähentämiseen, näin ollen matalan kynnyksen palveluilla on mahdollista tuottaa positiivisia vaikutuksia, esimerkiksi sosioekonomisten terveys- ja hyvinvointierojen kaventumista, joka puolestaan vaikuttaa myönteisesti kansanterveyteen. (THL 2015.)

Suomessa oikeus palvelujärjestelmään on säädetty sekä perustuslaissa, että erityislaeissa. Sosiaali- ja terveysministeriön mukaan, kaikilla ihmisillä on oikeus saada palvelua ja valtion on taattava palvelujen saatavuus. Kataisen ja Sipilän hallitusohjelmissa ja sosiaali- ja terveydenhuollon kansallisessa kehittämissuunnitelmassa (Kaste), yhtenä tavoitteena oli matalan kynnyksen palveluiden kehittäminen, vahvistaminen ja niiden lisääminen. (THL 2015.)

Matalan kynnyksen palveluiden toiminnan vaikuttavuutta on tärkeää selvittää, jotta tiedetään kannattaako toimintaa jatkaa. Matalan kynnyksen palveluiden vaikuttavuuden selvittäminen on kuitenkin hankalaa, sillä kävijöiden hyvinvoinnin ja elämänhallinnan parantumiseen on voinut vaikuttaa monet muutkin tekijät, muun muassa ympäristötekijät ja sisäiset syyt. On mahdotonta erottaa matalan kynnyksen osuutta elämänmuutoksessa, silti matalan kynnyksen palvelu saattaa hyvinkin olla se paikka, jossa kävijä motivoituu omasta elämästään. Päiväkeskustoiminnan ja matalan kynnyksen palveluiden vaikuttavuutta voidaan (Heimosen 2007, 130) mukaan arvioida armahtavan teorian kautta, jolloin vaikuttavuutta ei todisteta, vaan se perustellaan. Vaikuttavuuden perusteluita on tuotettu hanketöiden teoreettisesta ja tutkitusta tietopohjasta. Kun matalan kynnyksen palveluiden vaikutukset on tutkitun tiedon valossa todistettu, voidaan siitä päätellä, että palvelu tuottaa myös vaikuttavuutta, jolloin toiminta on kannattavaa. (Heimonen 2007, 130.)

Vaikuttavuudella tarkoitetaan sitä, että palvelu tuottaa tulosta, sen avulla saavutetaan toiminnalle asetettuja tavoitteita (Kettunen 2017, 6). Tuloksia voi olla muutokset kävijän elämässä, kuten kävijän syrjäytyminen pysähtyy ja hänessä alkaa näkyä merkkejä elämänhallinnasta. Matalan kynnyksen palveluiden vaikuttavuuden arvioimisessa voidaan kiinnittää huomiota siihen, mitä merkkejä elämänhallinnasta ja sosiaalisen pääoman kasvamisesta on havaittavissa. (Heimonen 2007, 131.)

3.2 Sosiaalinen osallisuus

Matalan kynnyksen palvelut linkittyvät sosiaaliseen osallisuuteen monimuotoisesti, sillä palveluihin pääsy on jokaisen perusoikeus ja palvelun saavutettavuus on osa sosiaalista osallisuutta (Leemann & Hämäläinen 2015, 2). Sosiaalinen osallisuus on laaja moniulotteinen käsite, jolla usein tarkoitetaan syrjäytymisen vastakohtaa, silti sille ei ole olemassa vakiintunutta määritelmää. Osallisuutta voidaan tarkastella monesta eri näkökulmasta ja lähestymistavasta. Osallisuuden käsitteen juuret juurtuvat yhteiskuntatieteelliseen teoriaan. Sosiaalipoliittisesta

näkökulmasta sosiaalinen osallisuus nähdään valtion velvollisuutena mahdollistaa kansalaisilleen osallistuminen yhteiskuntaan, kun taas kotimaisessa kirjallisuudessa sosiaalista osallisuutta tarkastellaan usein ihmisen kokemuksellisenä, sekä tunneperäisenä ilmiönä. (Leemann, Kuusiosto & Hämäläinen 2015, 1.)

Sosiaalista osallisuutta voidaan edistää erilaisilla toimenpiteillä. Keskeisimmät kohderyhmät toimenpiteille ovat: työttömät, syrjäytymisen vaarassa olevat nuoret, huono-osaiset, köyhät, osatyökykyiset sekä maahanmuuttajat. Euroopan komission yhteinen raportti mainitsee seuraavat toimenpiteet, joilla voidaan lisätä sosiaalista osallisuutta: aktiivinen työmarkkinapolitiikka sekä osallistavat työmarkkinat, riittävä toimeentulotuki, laadukkaiden sosiaali- ja terveydenhuoltopalveluiden ja hoitopalvelujen saatavuus sekä koulunkäynnin päättämisen ehkäiseminen liian varhain. (Leemann ym. 2015, 7.) Sosiaali- ja terveysministeriön vastuulla on turvata jokaisen kansalaisen kohtuullinen toimeentulo ja toimivat peruspalvelut (STM 2020).

Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallisen kehittämissuunnitelman (Kaste) mukaan sosiaalista osallisuutta voidaan edistää seuraavilla toimenpiteillä: uudistamalla aikuissosiaalityötä ja sosiaali- ja terveyspalvelujen menetelmiä, parantamalla palvelujen saatavuutta, tehostamalla työllistymistä ja kuntouttavaa työtoimintaa sekä kiinnittämällä terveydenhuolto yhä tiiviimmin työkykyä ylläpitäviin ja työllistäviin prosesseihin. Lisäksi Kaste mainitsee yhteistyön selkiennyttämisen eri toimijoiden välillä, sekä asiakasosallisuuden ja matalan kynnyksen palvelut. Matalan kynnyksen palvelut toimivat keinona osallisuuden lisäämisessä, etenkin heillä, jotka jäävät palvelujen ulkopuolelle. (Leemann ym. 2015, 7.)

Osallistuminen mahdollistaa osallisuuden kokemisen, sen tunteen, että on merkityksellinen ja kuuluu johonkin. Osallinen ihminen kokee tulevansa kuulluksi ja osaa vaikuttaa elämänsä kulkuun sekä yhteisiin asioihin. Osallisuuden avulla on mahdollista vaikuttaa omaan elämään liittyviin asioihin, se on olennainen osa yhteiskunnallista osallistumista ja kiinnittymistä yhteisöön. Osallisuuden kokeminen edellyttää omia ja yhteisiä voimavaroja, joita ovat luottamus sekä keskinäinen kunnioitus, toimeentulo, palvelut, taito, tieto, toiminta ja yhteiset merkitykset. (THL 2020.) Markku Hyyppä on tutkinut sosiaalisen pääoman vaikutuksia ihmisten hyvinvointiin. Hyyppä (2002, 49) mukaan sosiaalisen pääoman keskeisin hyvinvointia tuottava tekijä on luottamus. Erilaiset tukiryhmät perustuvat luottamukseen, kuten AA-kerhojen toiminta. Hyvän sosiaalisen verkoston ja yhteisöllisyyden avulla, on mahdollista muuttaa terveyskäyttäytymistään. (Hyyppä 2002, 49.)

Luottamuksesta syntyy pysyvyyttä ja elämän ennakoitavuutta, joka edellyttää ihmisten välistä vuorovaikutusta. Luottamuksesta syntyy kunnioitusta kanssa ihmisiä kohtaan. Luottamuksen rakentuminen vaatii kykyä ratkaista esiin nousseita ristiriitoja. Ihmisen on mahdollista tulla kuulluksi ja nähdyksi toiminnan kautta, sillä elämän merkityksellisyys syntyy vuorovaikutuksessa toisten sekä taiteen tai luonnon kanssa. Osallisuuden kokemus vaikuttaa ihmisen

toimintakykyyn ja siihen miten paljon omia voimavaroja hän ottaa käyttöönsä. (THL 2020.) Osallisuus vaihtelee eri ikä- tai elämän vaiheissa, on tavallista, että joissain elämän vaiheessa ihminen on osallisempi ja yhteiskunnallisesti aktiivisempi, kun jossain toisessa (THL 2018).

Sosiaalinen pääoma, tukee ihmisten elämänhallintaa sekä yhteisön hyvinvointia että turvallisuutta. Sosiaalisella pääomalla tarkoitetaan sitä, kun ihmiset kokoavat vuorovaikutuksessa omat henkilökohtaiset voimavaransa yhteen, jolloin voimavarat nousevat moninkertaisiksi. Ihminen tuottaa sosiaalista pääomaa, kun hän toimii toisten hyvinvoinnin edistämiseksi. Matalan kynnyksen palveluiden sisällä syntyy yhteisöllisyyttä työntekijöiden ja kävijöiden kesken, jolloin luodaan yhteisiä normeja ja luottamusta toisiin, joka edelleen vaikuttaa elämänhallinnan lisääntymiseen. (Heimonen 2007, 18.)

3.3 Kohtaaminen osana elämänhallintaa

Särkelän (2013) mukaan, kuulluksi tuleminen on eheyttävä ja emotionaalisesti korjaava kokemus, sillä siten tulee myös arvostetuksi. Aidolla kohtaamisella saattaa olla suuri merkitys ihmiselle, sen avulla voidaan kohentaa mielialaa, jäsentää omia ajatuksia ja lisätä elämänhallintakykyä. (Särkelä 2013.)

Elämänhallinta koostuu sekä ulkoisista, että sisäisistä tekijöistä. Ulkoiset tekijät ovat: perhe, asuminen, koulutus, työ, vapaa-aika, terveys, toimeentulo, sosiaaliset suhteet ja normien mukaan käyttäytyminen. Sisäisellä elämänhallinnalla taas tarkoitetaan ihmisen tahtoa ja valmiuksia toimia elämässään tavoitteellisesti ja edistää hyvinvointiaan. Sisäiset tekijät koostuvat: itsetunnosta, identiteetistä, tavoitteellisuudesta, uskosta omiin mahdollisuuksiin, suhtautumisesta tulevaisuuteen, onnistumisista ja epäonnistumisista sekä hallinnan tunteesta. Matalan kynnyksen palvelut ja sen sosiaalinen verkosto tarjoaa ihmiselle mahdollisuuden kohentaa omaa ulkoista ja sisäistä elämänhallintaa toisen tuen, viranomaisyhteyksien ja oman voimaantumisen avulla. (Heimonen 2007, 21.) Ihmisen kehitykseen vaikuttaa merkittävästi hänen ympäristönsä, jossa hän on kasvuvaiheessaan elänyt. Elämänhallinnan puutteet johtuvat siitä, että ihmiselle ei olla hänen kasvuvaiheessaan opetettu niitä taitoja. (Martela 2015, 229.)

Heimosen (2007, 20) mukaan päihdeongelmaisen identiteetti ja itsetunto ovat usein romuttuneet, päihteiden käytön ja sen tuoman elämäntavan myötä. Matalan kynnyksen palvelut ja päiväkeskukset ovat hyviä paikkoja, joissa on mahdollista tuntee itsensä jälleen ihmisarvoiseksi, hyväksytyksi ja tervetulleeksi. Usein päihdeongelmainen tarvitsee välittäviä ihmisiä ympärilleen ja yhteisöllisyyden kokemuksia, jotta hän voisi voimaantua ja lisätä elämänhallintaa. Kun ihminen saa kannustusta toisilta, alkaa hän usein myös itse nähdä itsensä ja elämänsä mielekkäänä sekä merkityksellisenä. (Heimonen 2007, 20.)

Kohtaaminen syntyy hetkessä olemisesta ja läsnäolosta (Halme, Paavalinen & Åstedt-Kurki 2007, 18). Filosofi Martin Buberin mukaan toisen ihmisen aito kohtaaminen tarkoittaa sellaista

yhteyttä toiseen ihmiseen, että ihminen on siinä koko olemuksellaan. Buberin mukaan omat asenteet itseä ja toista ihmistä kohtaan vaikuttavat kohtaamiseen. (Buber 1986, 25-27.)

Kun ihminen kohtaa toisen ihmisen ensi kertaa, muodostaa hän mielessään kuvan henkilöstä, tämä kuva vahvistuu, tai muuttuu suhteen syventyessä. Ensivaikutelman sanotaan olevan suhteen alussa merkittävä, sillä jos se on hyvä, kestää suhde usein virheitäkin. Työntekijän muodostama turvallinen, lämmin ja kiireetön ilmapiiri on kohtaamisessa hyvin merkittävässä asemassa. Suhdetta edesauttaa se, että työntekijä on kiinnostunut asiakkaasta, hänen asioistansa ja suhtautuu niihin arvostaen. Työntekijän eleet, ilmeet ja asennot ovat usein merkittävämpiä, kuin sanotut sanat, sillä ne viestivät suoraan hänen asenteestaan asiakasta kohtaan. (Särkelä 2011, 69.)

Särkelän (2011, 29) mukaan työntekijän ja asiakkaan välisessä kohtaamisessa on aina kyse kahden erilaisen todellisuuden kohtaamisesta. Todellisuutta tarkasteltaessa, me ihmiset olemme aina omien näkökulmien ja tiedonintressiemme vankeja. Todellisuus ja oma tulkinta todellisuudesta ovat kaksi eri asiaa. Ne eivät koskaan täysin vastaa toisiaan. Sekä asiakas että työntekijä tarkastelevat asiaa rajallisista näkökulmistaan. Kohtaamisessa asiakas ja työntekijä asettuvat samalle tasolle tutkimaan ja vertailemaan omaa ja toisen todellisuuskuvaa, näin syntyy uutta todellisuuskuvaa, joka auttaa asiakasta hänen ponnisteluisiaan kohti parempaa elämäntapaa. (Särkelä 2011, 29.) Raatikaisen (2015, 108) mukaan vuorovaikutus muodostaa parhaimmillaan vastavuoroisuuteen pyrkivän dialogin, jolloin se on kahden ihmisen välistä tasa-arvoista vuorovaikutusta, jossa kunnioitetaan toisen ihmisen subjektisuutta. Asiakassuhteessa vuorovaikutuksellinen dialogi pyrkii ottamaan huomioon sekä työntekijän, että asiakkaan vaatimukset, jotta molemminpuolinen ymmärrys voi syntyä (Raatikainen 2015, 108).

Särkelän (2011, 30) mukaan työntekijän kohdatessa asiakkaan, on tärkeää tutustua huolella hänen näkökulmaansa sekä tarkastella hänen näkemystään ja kokemustaan. Työntekijän on myös kerrottava asiakkaalle, miten hän on ymmärtänyt kuulemansa, jotta asiakas voi todeta, onko työntekijä oikeasti ymmärtänyt häntä. Usein vasta sitten, kun asiakas kokee tulleen ymmärretyksi, on hän valmis vastaanottamaan toisen ihmisen näkökulman asiasta. Tällöin keskustelu voi edelleen kehittyä dialogiksi. (Särkelä 2011, 30.)

3.4 Läsä oleva ammatillisuus

Kohtaaminen on toisen ihmisen aktiivista kuuntelemista. Kuuntelemalla voidaan osoittaa toiselle ihmiselle hyväksyntää ja arvostusta. Aito kohtaaminen mahdollistaa ymmärretyksi tulemisen, joka on psyykkisen hyvinvoinnin kannalta tärkeää (Mieli 2020). Kassilan & Koskelan (2016, 53) mukaan ihmissuhdeammattilaisen ammattitaito mitataan kohtaamisen kykyä, läsnäolo on heidän mukaansa syvemmän kohtaamisen perusta.

Särkelän (2011, 73) mukaan ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa, syntyy tunteiden ja ajattelun välistä dialogia eli empatiaa ja sympatiaa, joka on myötä tuntemista. Auttamistyössä ei riitä, että työntekijä tuntee autettavaa kohtaan sympatiaa. Joissain tilanteissa se voi olla jopa haitallista, koska tunteisiin mukaan meneminen aiheuttaa sen, että työntekijä ikään kuin kadottaa itsensä ja omat näkemyksensä. Vaikka juuri niitä asiakas siinä tilanteessa tarvitsee, siksi on tunnettava myös empatiaa. Empatian avulla työntekijän on mahdollista ymmärtää, mitä asiakas tarvitsee sillä hetkellä. Asiakkaan kuvailemaan tilanteeseen on uskallettava mennä mukaan ja kanssaelää, mutta sieltä on myös kyettävä tulemaan pois ja annettava toisenlaista näkökulmaa. (Särkelä 2011, 73.)

Empatialla Särkelä (2013) tarkoittaa kykyä asettua toisen ihmisen asemaan, jotta voisi ymmärtää hänen näkökulmansa ja tunteensa. Empaattisuudessa on yksilöllisiä eroja, toiset ihmiset ovat empaattisempia kuin toiset, riippuen siitä kuinka paljon on itse saanut osakseen empatiaa, sillä se vaikuttaa siihen, kuinka paljon empatiaa kykenee vastaavasti antamaan muille. (Särkelä 2013.)

Hammarlundin (2010, 85) mukaan empatia on taitoa, jota voi kehittää ja harjoittaa läpi koko elämän, sen perusta on muotoutunut ihmisen varhaisessa kehityksessä. Ammatillisella empatialla Särkelä (2013) tarkoittaa tietoista empatian käyttämistä välineenä, ammatillisessa auttamistyössä. Ammatillisessa empatiassa ei menetetä suhdetta omaan ammatilliseen tietoon ja taitoon, vaan tilanteessa pidetään myös kiinni opitusta ammattietiikasta. Silloin ammattilainen tutkii ja ymmärtää asiakkaan näkökulmia ja tunnemaailmaa, kadottamatta kuitenkaan yhteyttä omaan ammatilliseen ajatteluun ja kokemukseen. (Särkelä 2013.)

3.5 Päihderiippuvuus

THL:n mukaan eri aineet voivat aikaansaada päihderiippuvuuden, näitä aineita ovat: alkoholi, nikotiini, bentsodiatsepiinit, kannabis, opiaatit ja amfetamiini. Riippuvuuden muodostuminen edellyttää, että sen tuottama psyykinen tai fyysinen tila, jollain tavalla tuottaa tyydytystä. Mitä nopeammin jokin aine tai toiminta tuottaa tyydytystä, sitä helpommin siihen syntyy riippuvuus. Riippuvuuden syntyyn vaikuttavat perinnölliset tekijät, sosiaalinen oppiminen, kokemukset lapsuudessa ja nuoruudessa, riippuvuus voi syntyä myös reaktiona elämäntilanteeseen. Riippuvuuden kehittyminen ei ole vain ihmisen oma ongelma, sillä sen syntyyn vaikuttaa myös yhteisö ja yhteiskunnan rakenteet. (Koski-Jännes 2020.) Kassilan ym. (2016, 53) mukaan riippuvuuden perimmäinen syy on ykseyden kokemuksen (eheyden ja kokonaisuuden) tunteen kaipaaminen.

Riippuvuus kytkeytyy kokemukseen, jonka päihdyttävä aine tai toiminta tuottaa. Riippuvuuden edetessä kehittyvät aivoissa erilaisia hermostollisia muutoksia. Fysiologiset ja neurokemialliset muutokset ylläpitävät riippuvuutta, yhdessä erilaisten uskomusten kanssa. Riippuvuudet aiheuttavat ihmisessä usein ristiriitaa, sillä aine tai toiminta tuottaa mielihyvää ja toisaalta

sosiaalista paheksuntaa ja muita terveydellisiä haittoja. Riippuvuus herättää ihmisessä usein syllisyttä ja häpeää, etenkin paikoissa, joissa itsehillintää arvostetaan. (Koski-Jännes 2020.)

Päihderiippuvuus kehittyy yleensä vähitellen, siihen tarvitaan aina päihdyttävää ainetta, eikä se synny itsestään. Päihderiippuvuudesta voidaan puhua silloin, kun päihteiden käytöstä on muodostunut pakonomaista toimintaa, silloin päihteiden käytön hallitseminen ja lopettaminen tuntuu yhä vaikeammalta. Päihderiippuvaisen toleranssi päihdyttävään aineeseen on yleensä korkea, sillä se nousee aina sitä korkeammalle, mitä enemmän päihdettä käyttää. Riippuvuuden muodostumiseen, tarvitaan pitkäkestoista altistusta päihteelle. Päihderiippuvuudelle tyyppillistä on, että käytön lopettaminen aiheuttaa sekä psyykkisiä että fyysisiä vieroitusoireita. (Holmberg 2010, 39.)

Päihderiippuvuus voidaan selittää ihmisen motivaatiojärjestelmän pitkäkestoisena häiriötilana, johon ei vaikuta ainoastaan perintö- tai ympäristötekijät. Fysiologisten ja neurokemiallisten ominaisuuksien lisäksi, päihderiippuvaisella ihmisellä on usein uskomuksia ja kokemuksia riippuvuutta ylläpitävän toiminnan toimivuudesta. Ihminen hakee yleensä turvaa ja tyydytystä riippuvuutta aiheuttavasta aineesta, silloin aine näyttäytyy hyvänä ja helppona tyydytyksen lähteenä. Samalla riippuvuuden aiheuttama aine korvaa niitä asioita, joita ihminen todellisuudessa kaipaa, kuten kestävät, joustavat ja vastavuoroiset hyvät ihmissuhteet. (Holmberg 2010, 38.) Korhosen (2009, 45) mukaan päihdesairaus on tunnepuolen sairaus, jossa ihmisen tunnemaailma ja tunteet sairastuvat. Sen seurauksena ihminen alkaa vähitellen toimimaan riippuvuuden pakottamana.

Päihderiippuvuus voidaan Holmbergin (2010, 40) mukaan jakaa neljään eri ulottuvuuteen: fyysinen riippuvuus, psyykinen riippuvuus, sosiaalinen riippuvuus ja henkinen riippuvuus. Fyysisellä riippuvuudella hän tarkoittaa sitä, että päihteitä käyttävän elimistö on tottunut päihteeseen, jolloin elimistö on mukautunut päihteeseen, joka näkyy myös aivotoiminnan muutoksina. Korhosen (2009, 45) mukaan muutokset näkyvät ja tuntuvat myös hermosoluissa ja tunnemaailmassa.

Psyykkisellä riippuvuudella, tarkoitetaan himoa ja pakonomaista tunnetta päihdyttävää ainetta kohtaan. Sosiaalisella riippuvuudella tarkoitetaan ihmissuhteita, joita päihteiden käyttö yhdistää, siihen liittyy ihmisten välinen vuorovaikutus. Henkisellä riippuvuudella tarkoitetaan sitä, kun päihteiden käyttö edustaa tiettyjä arvoja, uskomuksia, ihanteita, henkisyttä tai hengellisyyttä. Päihteitä käyttämällä pyritään saavuttamaan jokin hengellinen yhteys, tai henkinen tila. Ihminen voi olla riippuvainen päihteestä kaikissa, tai vain osassa sen ulottuvuuksista, kuten kannabis aiheuttaa psyykkistä riippuvuutta, mutta ei fyysisiä vieroitusoireita. (Holmberg 2010, 40.) Havion, Inkisen & Partasen mukaan (2009, 42) päihderiippuvuus voi olla fyysistä, psyykkistä tai sosiaalista, kaikkia niitä samanaikaisesti tai ilmentyä erilaisin yhdistelmin.

3.5.1 Päihteistä toipuminen

Päihderiippuvuudesta ei ole Häkkisen (2013, 15) mukaan mahdollista parantua, vaan toipua. Ihmisen sairastuessa päihderiippuvuuteen, pysyy se piilevänä sairautena myös raitistumisen jälkeen (minnesota-hoito 2020). Toipumisen voi nähdä elinikäisenä kasvuprosessina. Päihderiippuvuus on aina osa ihmistä. Toipumisen edetessä persoonallisuus alkaa vähitellen muuttua ja muistuttaa yhä enemmän omaa todellista itseä. (Häkkinen 2013, 65). Ihminen tuottaa itseään tietynlaisena toiminnan kautta, jolloin ihminen tulee toimintansa näköiseksi, myös tiedot ja taidot kehittyvät toiminnan kautta. Toimintaa muuttamalla, on mahdollista muuttaa lopulta myös itseään. (Särkelä 2011, 60.) Kassilan ym. (2016, 109) mukaan toisin tekeminen on sitä, että tietyllä hetkellä onnistuu katkaisemaan omat turhat ajatukset, kuten pelot ja negatiiviset tunteet. Silloin myös mahdollistuu omien pelkojen voittaminen, jolloin voi onnistua kohtaamaan oman elämän pelottomasti.

Riippuvuudesta toipuminen saattaa toisille olla myös helppoa. Toipuminen edellyttää ongelman myöntämistä, muutoshalua ja päättäväisyyttä. Toipumisessa olennaisinta on itsetutkiskelu ja tarkkailu, kun tunnistaa ne tilanteet, joissa mielihalut heräävät on mahdollista oppia uusia toimintatapoja näissä tilanteissa. Uusia toimintatapoja on myös harjoiteltava pitkään, jotta toisin toimiminen vakiintuu. (Koski-Jännes 2020.)

Häkkinen on työssään käyttänyt kolmen toipumisvaiheen mallia. Ensimmäiseen vaiheeseen kuuluu poteminen ja toipuminen, johon kuuluu hätä, tyytymättömyys, eksyneenä olemisen tunne. Siitä seuraa kriisiytyminen ja avun hakeminen. Tässä vaiheessa on tyypillistä, että heitteleditään mielihyvän- ja pahan välillä. Etäisyydenottokyky alkaa vähitellen kehittyä. Toiseen vaiheeseen kuuluu puutteelliset työkalut ja itsensä kehittämien. Tässä toisessa vaiheessa alkaa opiskelu. Ihmisestä nousee esiin rikkinäinen persoonallisuus, kipeät muistot sekä itsetunto kysymykset. Usein tässä vaiheessa herää tarve kasvaa ihmisenä. Vuorovaikutus- ja ihmissuhde- sekä ryhmätyötaidot nousevat tarkastelun kohteiksi. Kolmanteen vaiheeseen kuuluu käyttövälineet ja eläminen, jolloin oma elämä alkaa muotoutua vaatimusten mukaisesti. Ihminen alkaa vähitellen luottamaan itseensä ja siihen, että tilanteet menevät omalla painollaan, jos vain on läsnä. (Häkkinen 2013, 73.) Kassila ym. (2016, 53) määrittää toipumisen olevan rakkauden matka omaan itseän.

3.5.2 Vertaistuki ja kokemusasiantuntijuus toipumisen tukena

Sosiaalialalla on 2010-luvulla alettu kiinnittämään enemmän huomiota yksilön kokemuksiin. Kokemustietoa on pyritty ottamaan yhä enemmän mukaan päätöksentekoon, auttamistyöhön ja vaikuttamiseen. Kokemusasiantuntija muodostaa elämäkokemuksellaan aktiivisen toimijan roolin, jolloin hän toimii kokemuksensa tuottaman tiedon kautta organisaatiossa, jossa on samoja asioita kokeneita henkilöitä. Kokemusasiantuntijan työtehtäviä saattavat olla palveluiden kehittäminen, kouluttaminen, muiden samaa kokeneiden auttaminen tai

yhteiskunnallinen vaikuttaminen. Kokemusasiantuntijuuden taustalla vaikuttaa ajatus yksilön kasvusta, autettavasta aktiiviseksi toimijaksi. (Meriluoto 2016, 68.)

Valtioneuvoston selvityksessä: Toimiva mielenterveys- ja päihdepalvelut, nousi esiin kokemusasiantuntijoiden kommentit, päivätoimintojen tärkeydestä. Päivätoiminnot, joissa on säännöllisesti ohjattua ohjelmaa, pienryhmiä ja vertaistukea edistävät heidän mukaansa arjessa selviytymistä ja sairaudesta kuntoutumista (Wahlbeck ym. 2018, 26). Näitä toimintoja järjestää myös matalan kynnyksen kohtaamispaikat.

Matalan kynnyksen palvelut, tarjoavat mahdollisuuden saada vertaistukea samankaltaisissa elämäntilanteissa olevilta. Heimosen (2007, 61) mukaan vertaistuki on arkista kohtaamista, tasavertaista ihmisyyttä ja kokemusten jakamista. Vertaistuen avulla, on mahdollista jakaa ja työstää psyykkisesti omia kokemuksiaan ja elämänkulkuaan, sen avulla voi kokea yhdessä tuotettua sosiaalista pääomaa, joka vahvistaa ihmistä ja hänen identiteettiään. Vertaistuki vahvistaa myös yhteisöä, jäsenten yhteenkuuluvuutta, vastavuoroisuutta, luottamusta ja turvallisuutta. Samankaltaisia kokemuksia kokeneet ihmiset, pystyvät ymmärtämään oman kokemusten kautta, toisen ihmisen tarinaa ja tukemaan häntä. (Heimonen 2007, 61-62.) Kassilan ym. (2016, 111) mukaan addiktiosta toipuminen edellyttää vertaistukea ja sosiaalista verkostoa, sillä riippuvuudesta kärsivän mieli ei kykene itsereflektioon ja tunnistamaan riippuvuutta ylläpitäviä ajatuksia, siihen tarvitaan toisen ihmisen apua.

AA-ryhmät ovat hyvä esimerkki, sillä moni päihdeongelmainen on saanut sen tuella elämänsä takaisin raiteilleen. Matalan kynnyksen palveluissa on mahdollista saada spontaania vertaistukea, jota syntyy, kun kävijät alkavat keskustella keskenään ja jakavat kokemuksiaan, tai ohjattujen vertaistukiryhmien avulla. Vertaistukiryhmien tavoitteena on tavata toinen, joka on kohdannut vastaavanlaisia ongelmia ja vaikeuksia, puhua yhteisistä kokemuksista sekä tiedon jakaminen ja vaihtaminen. Vertaistuen mahdollistama vastavuoroisuus luo yhteisöllisyyttä, joka edelleen tukee jokaisen omaa selviytymistä. (Heimonen 2007, 61.)

Asiakkaiden sosiaalisissa verkostoissa ja yhteisöissä on havaittu positiivisia muutoksia, kun päihde- ja mielenterveyspalveluissa on käytetty kokemusasiantuntijoita. Kokemusasiantuntija toiminta ja vertaistuki ovat esimerkkejä siitä, miten henkilökohtaiset kokemukset voivat muotoutua yhteisölliseksi voimavaraksi ja miten heikossa asemassa olevien ja järjestelmän välistä kuilua voidaan kaventaa. (Meriluoto 2016.) Kokemusasiantuntijoilla ja asiakkailla tulisi Meriluodon (2016) mukaan olla mahdollisuus vaikuttaa mielenterveys- ja päihdepalveluissa.

4 Aikaisemmat tutkimukset

Matalan kynnyksen palveluiden merkityksiä on selvitelty paljon AMK opinnäytetöinä. Askeleeseen on tehty muutamia opinnäytetöitä aikaisempina vuosina, Rosannah Jokisen opinnäytetyö

vuodelta 2016, on viimeisin Askeleeseen tehty työ. Hän selvitti opinnäytetyöllään Askeleen merkityksiä päihdeongelmallisille. Jokisen työn tuloksissa nousi esiin Askeleen avoin, yhteisöllinen ja humoristinen ilmapiiri. Askel koettiin kävijöitä aktivoivana ja heidän mielialaansa parantavana paikkana, tuoden samalla merkityksellisyyttä sekä sisältöä kävijöiden päiviin. Askeleen tarjoama ammatillinen apu ja tuki, katsottiin vähentävän kävijöiden kokemia syrjäytymisen tunteita. Lisäksi askel koettiin turvallisena, päihteettömyyttä suojelevana paikkana. (Jokinen 2016, 3.)

Jenna Hirvonen on vuonna 2018 tutkinut pro gradu -tutkielmassaan ikäihmisten kokemuksia matalan kynnyksen ryhmätoiminnasta. Hänen työnsä tuloksissa nousi esille ryhmätoiminnan tärkeys, muiden ihmisten tapaaminen ja mahdollisuus keskustella muiden kävijöiden kanssa. Ryhmätoiminta koettiin viikkorytmiä ylläpitävänä ja mukavana toimintana. (Hirvonen 2018, 2.)

Helsingin A-klinikkasäätiö on vuonna 2017 selvittänyt Elokolon, matalan kynnyksen kohtaamispaikkojen osuutta hyvinvoinnin edistämisessä. Kyselyyn vastanneet kävijät, kokivat osallistumisen itselleen tärkeäksi ja toiminnan vaikuttaneen myönteisesti heidän hyvinvointiinsa. Toimintaan osallistumisen syyt, olivat toisten ihmisten tapaaminen sekä uusiin ihmisiin tutustuminen. Tuloksissa nousi esille kävijöiden kokemukset myönteisistä muutoksista psyykkisessä terveydessä, osallistumisessa, arjen sujumisessa, elämänlaadussa, perhetilanteessa, asumisessa ja päihteiden käytössä. (Pitkänen, Jokelainen, Sironen & Glad 2017, 1.)

5 Opinnäytetyön toteutus

Ajatus toteuttaa opinnäytetyö yhteistyössä Askeleen kanssa, heräsi harjoittelun aikana helmikuussa 2020. Opinnäytetyön suunnittelu alkoi maaliskuussa. Opinnäytetyö piti alun perin toteuttaa syksyllä 2020. Koronaviruksen aiheuttama poikkeusaika herätti kuitenkin työn tarpeen kesäksi 2020, sillä haluttiin Askeleen henkilökunnan kanssa ottaa työssä huomioon myös poikkeusolot. Kyselylomakkeen avulla haluttiin täten selvittää, miten koronaviruksen aiheuttama poikkeusaika vaikutti Askeleen kävijöihin Askeleen ollessa suljettuna. Kyselylomakkeeseen (Liite1) laadittiin kysymys: Miten koronaviruksen aiheuttama poikkeusaika vaikutti sinuun? Toukokuussa laadittiin suunnitelman pohjalta puolistrukturoitu kyselylomake, aineiston keräys päättyi kesäkuun lopussa.

Tässä luvussa kerron ensin opinnäytetyössä käytetyistä menetelmistä, aineiston keruusta ja sen analysoimisesta. Opinnäytetyössä käytettiin sekä kvalitatiivista että kvantitatiivista tutkimusotetta, koska tutkimusotteet täydentävät toinen toisiaan, ja näin ollen kyselystä tulee monipuolisempi (Heikkilä 2014). Opinnäytetyö toteutettiin kyselytutkimuksena ja tiedonkeruun välineenä käytettiin puolistrukturoitua kyselylomaketta. Maaliskuussa olin suunnitellut

kerääväni aineiston teemahaastattelun avulla. Koronaviruksen aiheuttamat toimenpiteet pakottivat minua muuttamaan suunnitelmia ja toisaalta, halusin myös kuulla useamman kävijän mielipiteen, kun mitä teemahaastattelulla olisin voinut toteuttaa.

Tutkimuslupa saatiin 11.6.2020, jonka jälkeen aineisto kerättiin. Kyselyyn vastasi 22 kävijää. Kyselylomakkeen suljettujen kysymysten vastausvaihtoehdot rakensin Rosannah Jokisen 2016 aikaisemman opinnäytetyön tulosten pohjalta, joka on toteutettu yhteistyössä Askeleen kanssa. Rosannah Jokinen on tehnyt vuonna 2016 opinnäytetyön teemahaastattelua käyttäen, jolloin hänen työnsä tuloksissa nousi esille kävijöiden kokemukset Askeleesta turvallisena, aktivoivana, mielialaa parantavana, päihitteettömyyttä suojelevana, sosiaalisuutta- ja osallisuutta lisäävänä ympäristönä. Askeleen ammatillisesti tarjoaman tuen koettiin vähentävän syrjäytymisen tunteita (Jokinen 2016, 3).

5.1 Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset

Tämä opinnäytetyö pyrki selvittämään kävijöiden kokemuksia Askeleen toiminnasta sekä ymmärtämään niitä merkityksiä, joita kävijät antavat sen toiminnalle. Opinnäytetyö toimii eräänlaisena kanavana kävijöiden äänen kuulemiselle. Tarkoitus on, että Askel voi käyttää opinnäytetyön tuloksia kehittämistyössään ja rahoitushakemuksessaan.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Mitä merkityksiä Askeleen kävijät antavat sen toiminnalle?
2. Miten koronaviruksen aiheuttama poikkeusaika vaikutti Askeleen kävijöihin?

5.2 Tutkimusmenetelmä

Laadullinen tutkimus pyrkii ymmärtämään tutkimuksen kohdetta, tässä tapauksessa kävijää. Tutkimukselle on ominaista, että otos ei ole niin suuri. Laadullinen tutkimusmenetelmä sopii tutkimukselle hyvin silloin, kun tavoitteena on toiminnan kehittäminen, vaihtoehtojen etsiminen tai sosiaalisten ongelmien tutkiminen. (Heikkilä 2014.) Tämän opinnäytetyön kyselylomake sisältää yhteensä kuusi avointa kysymystä.

Laadullisessa tutkimuksessa on ominaista, että tutkijan ymmärrys aiheeseen liittyvistä tulkinnoista ja näkökulmista lisääntyy vähitellen prosessin edetessä. Tutkimus ei täten välttämättä etene suoraviivaisesti eri vaiheita noudattaen, vaan tutkimuskysymykset ja aineistonkeruussa käytetyt menetelmät voivat muuttua prosessin aikana. On tavallista, että tutkittava ilmiö selkeytyy tutkijalle tutkimusprosessin aikana. Laadullisen tutkimuksen prosessin voidaan ajatella olevan myös eräänlainen oppimistapahtuma myös itse tutkijalle. (Kiviniemi 2007, 70.) Tässä tapauksessa minulle, sosionomiopiskelijalle. Näitä ominaispiirteitä tunnistin myös tämän opinnäytetyön prosessissa. Alkuperäisessä suunnitelmassa, tarkoitukseni oli peilata Askeleen toimintaa erilaisiin hyvinvointiteorioihin, mutta tämä suunnitelma muuttui prosessin edetessä.

Kvantitatiivisten kysymysten avulla on tarkoitus saada tietoa, joka on yleistettävissä. Analysointi perustuu mittaamiseen, jonka tuloksena syntyy numeerinen havaintoaineisto, jota analysoidaan tilastollisin analyysimenetelmin. Tietoa käsitellään tilastollisina yksikköinä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 135.)

Kvantitatiiviselle tutkimukselle on tyypillistä kerätä aineisto kyselylomakkeen avulla. Kyselytutkimus sopii tutkimukselle, jossa tavoitteena on tutkia vastaajan toimintaa, asenteita ja arvoja. (Vehkalahti 2008, 11.) Suljetut kysymykset on laadittu valmiiksi ja niissä on valmiit vastausvaihtoehdot (Vehkalahti 2008, 24). Opinnäytetyön kyselylomakkeessa on yhteensä yhdeksän suljettua kysymystä. Avoimiin kysymyksiin vastataan puolestaan vapaasti, jolloin niiden avulla voidaan saada tietoa, joka muuten jäisi saamatta (Vehkalahti 2008, 25). Yhdistelemällä molempia tutkimusotteita saadaan tutkimuksesta monipuolisempi (Heikkilä 2014).

5.3 Aineiston keruu

Opinnäytetyön aineistonkeruu tavaksi valikoitui puolistrukturoitu kyselylomake, jossa yhdistyvät kvalitatiiviset ja kvantitatiiviset kysymykset. Koska tavoitteena oli pyrkiä ymmärtämään kävijöiden merkityksiä Askeleen toiminnasta, oli opinnäytetyön pääpaino kvalitatiivisessa tutkimusotteessa.

Opinnäytetyössä käytettiin kvantitatiiviselle tutkimukselle ominaista kyselylomaketta, tiedonkeruuvälineenä (Heikkilä 2014). Kyselylomake pyrittiin muotoilemaan niin, että sen avulla saataisiin tutkimusongelmiin vastaukset. Kyselylomake alkaa informatiivisella osuudella, jossa kerron lyhyesti kyselyn tarkoituksen, tavoitteet ja kuka olen. Taustatiedot osiossa kartoitettiin kyselyyn osallistuvien sukupuolta ja ikää, tämä oli tarpeellista, koska näin saatiin tietoa kyselyyn vastanneesta Askeleen kävijästä.

Kyselylomakkeen tavoitteena on selvittää osallisuuden, ilmapiirin, toimintaan vaikuttamisen mahdollisuuksia sekä toiveita. Näitä tutkimalla saadaan tietoa siitä, mitä kokemuksia ja näkemyksiä kävijöillä on Askeleesta. Tulokset eivät näin ollen ole yleistettävissä kaikkiin matalan kynnyksen palveluihin. Vastausten analysointi on luonteeltaan kuvailevaa. Olen käyttänyt aineiston kuvailussa frekvenssijakaumaa ja esitän vastaukset prosenttilukuina. Suljettujen kysymysten vastaukset esitän pivot-taulukoina.

Opinnäytetyön onnistumisen edellytys on Heikkilän (2001, 47) mukaan kyselylomakkeen toimivuus, lomakkeen kysymykset tulee suunnitella niin, että ne antavat tutkimusongelmaan vastauksen. Hirsjärven (2009, 204) mukaan kyselylomakkeen tulisi olla helppo täyttää sekä virheetön. Kyselylomaketta olisi myös hyvä testata ennen sen käyttöönottoa. Kyselylomakkeen kysymykset voivat olla joko avoimia tai suljettuja, jolloin vastausvaihtoehdot on laadittu valmiiksi. (Kananen 2011, 30.) Kyselylomaketta käytetään Vilkan (2014, 28) mukaan silloin, kun

havaintoyksikkönä on henkilö ja häntä koskevat asiat, joita voivat olla asenteet, mielipiteet, ominaisuudet tai käyttäytyminen.

Kanasen (2011, 30) mukaan hyvin suunniteltu kyselylomake houkuttelee vastaamaan. Hyvin tehdyssä lomakkeessa ominaista on sen toimivuus, jolloin siinä on varmistettu se, että vastaaja on varmasti ymmärtänyt kysymyksen oikein. Kyselylomaketta (Liite 1) laatiessa on huomioitu yksiselitteisyys ja sen täyttämisen helppous, valitsemalla helppoja kysymyksiä.

Kyselylomake toimi myös kävijöitä osallistavana ja aktivoivana toimenpiteenä, johon toivottavasti oli mukavaa osallistua. Laadittu kyselylomake on monipuolinen, sillä se sisältää suljettuja kysymyksiä, Likertin asteikon kysymyksiä ja avoimia kysymyksiä. Avoimilla kysymyksillä voidaan Heikkilän (2014) mukaan saada ennalta arvaamattomia vastauksia ja toivoin, että mahdollisimman moni olisikin vastannut niihin. Tiedostin kuitenkin haasteen saada kyselylomakkeen avulla syvällisiä vastauksia, sillä Heikkilän (2004, 49) mukaan monet jättivät avoimiin kysymyksiin vastaamatta. Avointen kysymysten avulla on mahdollista saada spontaaneja mielipiteitä, minkä takia avoimia kysymyksiä rajataan mahdollisimman vähän (Vilkkä 2014, 68).

Kyselylomakkeen strukturoiduissa kysymyksissä (Liite 1) käytettiin Likertin asteikon mielipideväittämiä 6-portaisena, joissa vastausvaihtoehdot olivat: täysin samaa mieltä, jokseenkin samaa mieltä, ei samaa muttei eri mieltä, jokseenkin eri mieltä, täysin eri mieltä ja en osaa sanoa. (Heikkilä 2001, 50.) Lisäksi käytettiin kysymyksiä, joissa vastausvaihtoehtoina on a, b, c, d, e, joista tulee valita yksi tai useampi väittämä, jotka kuvaavat omia mielipiteitä parhaiten.

Kesäkuun 11 päivä saatiin tutkimuslupa, jonka jälkeen suoritettiin kyselylomakkeen testaus. Kyselylomaketta on hyvä testata ennen varsinaista tulosten keruuta, jotta pahimmat ongelmat voidaan korjata. Testaajat olisi hyvä valita kohderyhmästä, jotta saadaan todenmukainen käsitys siitä, onko kysymykset ymmärretty tarkoitetulla tavalla. (Vehkalahti 2008, 48.) Kyselylomakkeesta ei testivaiheessa noussut esiin virheitä tai muuta muutostarvetta, joten varsinaisen tulosten kerääminen alkoi. Se merkitsi sitä, että aktiivisesti kerättiin vastauksia kyselylomakkeeseen, tavoitteena saada mahdollisimman monta vastusta. Tulosten analysointi tapahtui heinä- ja elokuussa. Elokuussa 2020 jatkoin opinnäytetyön työstämistä.

Aineiston kerääminen tapahtui kesäkuun 2020 aikana Askeleen tiloissa, kyselylomakkeen oli tarkoitus tavoittaa mahdollisimman monta kävijää. Kävijöitä käy kesäaikaan Askeleessa hiekan vähemmän, kuin muina vuodenaikoina, siksi laitoin kesäkuun aikana Askeleen WhatsApp- ja Facebook-ryhmään tietoa kyselylomakkeesta, jotta saisin houkuteltua kävijöitä paikalle. Askeleessa käy noin 30 vakituista kävijää päivittäin olohuonetoiminnassa. Askeleessa on noin 150-200 asiakaskäyntiä viikossa, eri kävijöitä noin 30-50 henkilöä. Kesäkuun lopulla oli saatu yhteensä 22 täytettyä kyselylomaketta.

Sovimme Askeleen henkilökunnan kanssa, että kirjoitan opinnäytetyötäni taukokuoneessa, jolloin minun oli helppo kerätä vastauksia, aina kun potentiaalinen vastaaja saapui. Lisäksi näin toimimalla sain mukavia kahvitaukoja kirjoittamisen keskellä. Askeleen työntekijät keräsivät myös vastauksia kyselylomakkeisiin, silloin kun en itse ollut paikalla. Kävijä täytti itsenäisesti kyselylomakkeen, jotta anonymiteetti säilyisi.

Täytetyt lomakkeet taiteltiin postilaatikkomaiseen pahvilaatikkoon. Pahvilaatikkoa säilytettiin aukioloaikoina Askeleen olohuoneen pöydällä. Täytettyjä lomakkeita säilytettiin henkilökunnan lukitussa työhuoneessa. Näin toimimalla voitiin varmistaa, että kukaan ulkopuolinen ei päässyt käsiksi kyselylomakkeisiin.

5.4 Aineiston analysointi

Aineiston keräämisen jälkeen, aloitetaan analysointi tutustumalla kerättyyn aineistoon selaillemalla ja katselemalla niitä. Näin voidaan varmistaa, että aineisto sisältää tarvittavat tiedot. (Vehkalahti 2008, 51.) Määrällisen aineiston tutustumisen jälkeen syötetään tiedot tietokoneelle. Usein tutkimuslomakkeen tiedot syötetään havaintomatriisiin, tilasto-ohjelman data-lomakkeelle tai taulukkolaskentaohjelman taulukkoon. Havaintomatriisi on taulukko, jossa vaakariveille kirjataan tilastoyksiköt ja pystyriveille muuttujat. Jokaisen lomakkeen vastaukselle annetaan oma muuttuja. Lopuksi tarkastetaan vielä, että muuttujien nimet ja arvot vastaavat kyselylomakkeen tietoja. Tietojen syöttämisen jälkeen, ne käsitellään niin, että ne antavat vastaukset tutkimusongelmiin. (Heikkilä 2004, 123.) Opinnäytetyössä käytettiin havaintomatriisin muodostamiseen Microsoft Excel taulukkolaskentaohjelmaa. Excelin avulla oli helppo muuttaa vastaukset graafiseen muotoon, joka edelleen helpotti vastausten analysointia. Kvantitatiiviset tulokset esitetään tässä opinnäytetyössä graafisessa muodossa.

Laadullinen sisältöanalyysi perustuu Tuomen ja Sarajärven mukaan (2002, 115) päättelyyn ja tulkintaan. Avointen kysymysten vastaukset ryhmitellään asiasisällön mukaisesti (Vilkkä 2007, 68). Analyysimenetelmä pyrkii tuottamaan tiivistetyn kuvauksen tutkittavasta ilmiöstä, etsien samalla aiheen kannalta merkityksellisiä asioita. Ennen analyysia tulee määritellä analyysiyksikkö, johon vaikuttaa tutkimusongelma ja aineiston laatu. Aineisto pelkistetään, karsimalla kaikki epäoleellinen pois. Aineistosta etsitään tutkimusongelmaa kuvaavat ilmaukset. Pelkistämisen jälkeen, aineisto ryhmitellään siten, että siitä etsitään eroavaisuuksia ja samankaltaisuuksia. Lopuksi aineisto käsitteellistetään, eli siitä erotellaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 124-125.) Esimerkki luokittelusta (Liite 2).

Tässä opinnäytetyössä analyysiyksiköksi päättyi Askeleen merkitykset. Aineistoa läpikäymällä löytyi tutkimusongelmaan liittyvät ilmaisut. Pelkistämisen jälkeen, kokosin yhteen eroavaisuuksia ja samankaltaisuuksia. Luokittelin vastaukset positiivisiin ja negatiivisiin vaikutuksiin, koska saadut vastaukset olivat lyhyitä, usein yhden sanan mittaisia. Jäljelle jäi

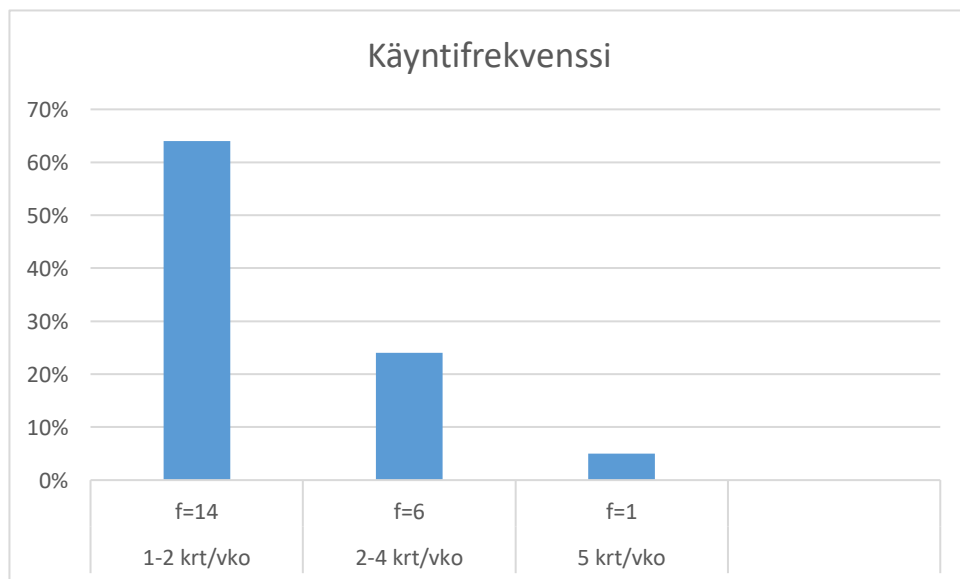
tutkimusongelman kannalta olennainen tieto. Kyselylomakkeen vastukset ryhmiteltiin sen mukaan, mitä tuloksista kävi ilmi. Vastaukset muutettiin numeeriseen muotoon laskemalla prosenttiosuudet.

Muutamasta kyselylomakkeesta puuttui yksi tai kaksi vastausta, nämä vastaukset huomioitiin analyysissä. Väärin täytettyjä lomakkeita ei ollut. Muutamassa lomakkeessa avoimiin kysymyksiin oli vastattu ”hyvää kesää” näitä ei otettu huomioon tuloksissa.

6 Tulokset

Tulokset perustuvat Askeleen kävijöiden vastauksiin. Kyselyyn vastasi yhteensä 22 (n=22) Askeleen kävijää. Vakituksia kävijöitä on ryhmät mukaan lukien arvioitu olevan yhteensä noin 100, joten vastausprosentti vakituksista kävijöistä oli noin 22 prosenttia. Askeleen kävijöistä valtaosa on miehiä ja se näkyi myös vastauksissa, sillä ainoastaan yksi nainen vastasi kyselyyn. Naisia on arvioitu olevan kaikista kävijöistä noin 20 prosenttia. Kyselyn taustakysymysten avulla selvisi, että suurin osa Askeleen kävijöistä on 50-70-vuotiaita miehiä, sillä 77 prosenttia 18 vastaajista kertoi olevansa 50-70-vuotiaita. Loput 18 prosenttia, eli neljä kävijää olivat iältään 40-50-vuotiaita ja ainoastaan viisi prosenttia (yksi vastaaja) oli iältään 30-40-vuotias.

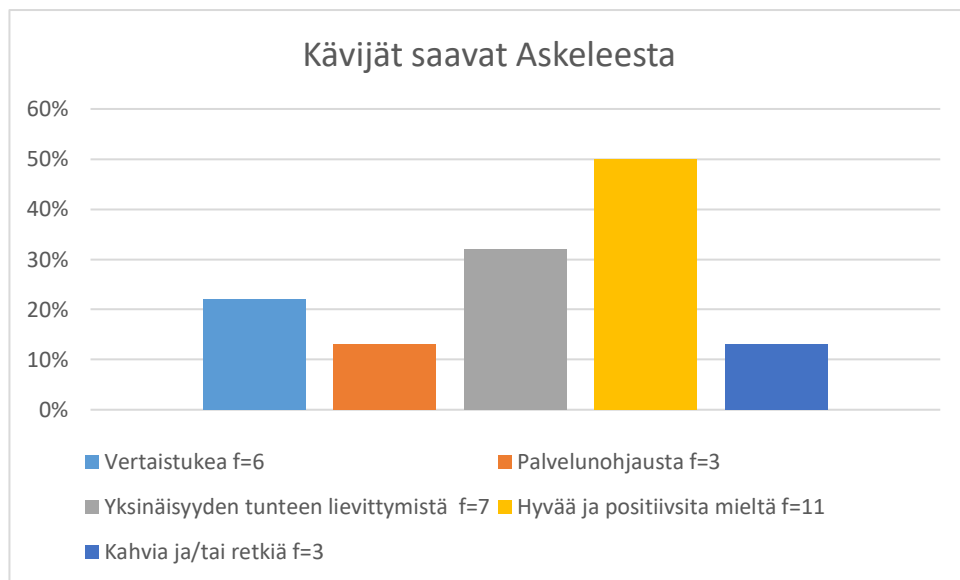
Kysymykseen kuinka usein olet käynyt Askeleessa sen ollessa auki? Vastasi 14 kävijää, käyvänsä Askeleessa 1-2 kertaa viikossa, kuusi vastaajaa kertoi käyvänsä 2-4 kertaa viikossa. Vastaajista yksi käy päivittäin ja yksi jätti kysymykseen vastaamatta (Kuvio1). Suurin osa kävijöistä käy Askeleessa 1-2 kertaa viikossa. Kysymyksellä halusin selvittää miten usein kävijät käyvät Askeleessa.



Kuvio 1: Kuinka usein olet käynyt Askeleessa sen ollessa auki?

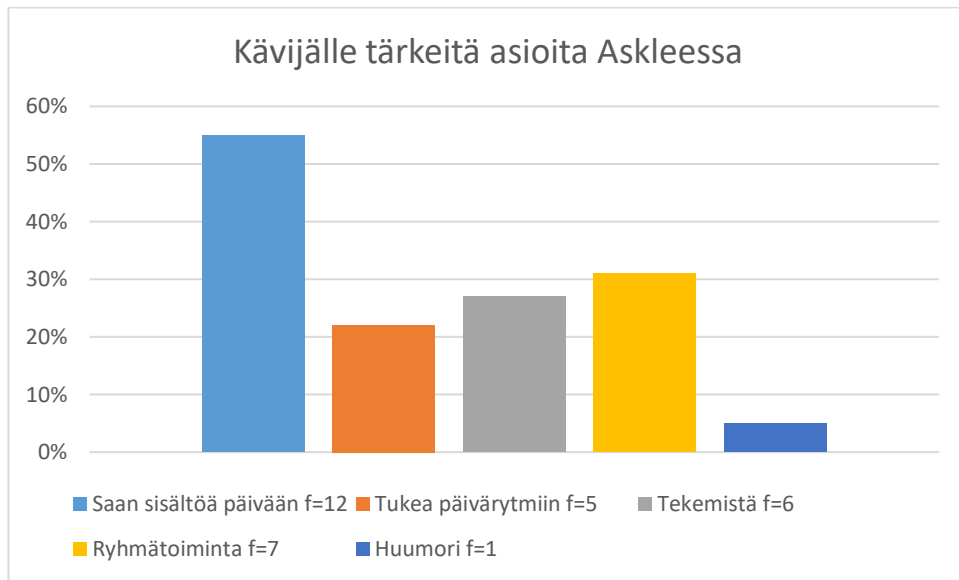
6.1 Askeleen toiminnan merkityksiä kävijöille

Kysymykseen mitä saat Askeleessa käymisestä? (Vastaaaja valitsi yhden tai useamman vaihtoehdon). Vastaajista kuusi kertoi saavansa vertaistukea, kolme palveluohjausta. Vastaajista seitsemän kertoi Askeleessa käymisen vähentävän yksinäisyyden tunnetta, hyvää ja positiivista mieltä Askeleesta saa 11 kävijää, kolme kertoo saavansa kahvia tai retkiä. Kysymyksellä halusin selvittää, mitä kävijä Askeleesta saa? Miksi Askeleessa käydään? Vastaukset eivät erittele sitä, kokeeko vastaaja olevansa yksinäinen vai kokevansa ajoittain yksinäisyyttä, joka on ihmiselle luonnollista, joka tapauksessa yksinäisyyden tunne on molemmissa tilanteissa sama.



Kuvio 2: Mitä saat Askeleessa käymisestä?

Sinulle tärkeitä asioita Askeleessa kysymykseen vastasi 12 kävijää saavansa sieltä sisältöä päiväänsä, viisi kertoi saavansa tukea päivärytmiin, kuusi vastasi saavansa Askeleesta mukavaa tekemistä, seitsemän kävijää vastanneista osallistuu Askeleen järjestämään ryhmätoimintaan. Yksi vastaaja mainitsi Askeleessa esiintyvän huumorin olevan tärkeää. Halusin kysymyksellä selvittää mitkä asiat Askeleessa koetaan tärkeiksi, koska Askelta kehitetään yhä enemmän asiakaslähtöiseen suuntaan, on kehitystyössä hyvä huomioida ne asiat, jotka koetaan tärkeiksi.



Kuvio 3: Sinulle tärkeitä asioita Askeleessa

6.2 Osallisuus

Kysymykseen osallistutko Askeleen järjestämiin toimintoihin? vastasi 16 kävijää myöntävästi, neljä jätti kysymykseen vastaamatta ja kaksi kertoi, että ei osallistu ohjattuun toimintaan. Heistä, jotka kertoivat osallistuvansa Askeleen järjestämiin toimintoihin, osallistuu Askeleen järjestämiin retkiin, vertaistukiryhmiin, suurin osa osallistuu kaikkiin toimintoihin muun muassa akupunktio, bingo, bänditoiminta, musavisa. Kävijät kertovat osallistuvansa vertaistukiryhmiin, koska he yrittävät pysyä raittiina niiden avulla.

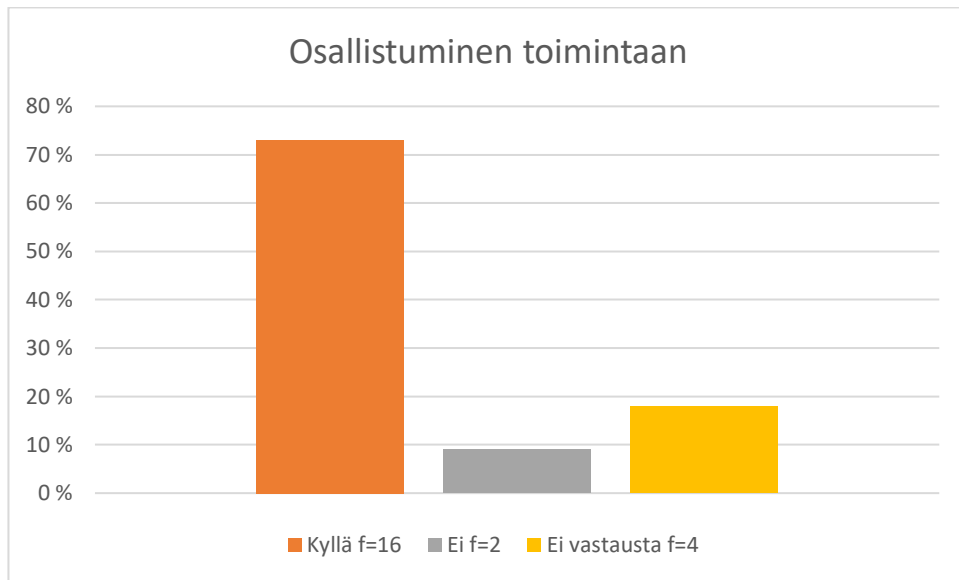
”Teemaryhmään, yritän pysyä raittiina”

Askeleen järjestämät retket ja muuta tapahtumat on koettu mukavina, vastaajien mielestä toiminta tuo vaihtelevuutta arkeen.

”Retket, isompiin kokonaisuuksiin, mikäli Askel on mukana (esim. Asunnottomien yö)”

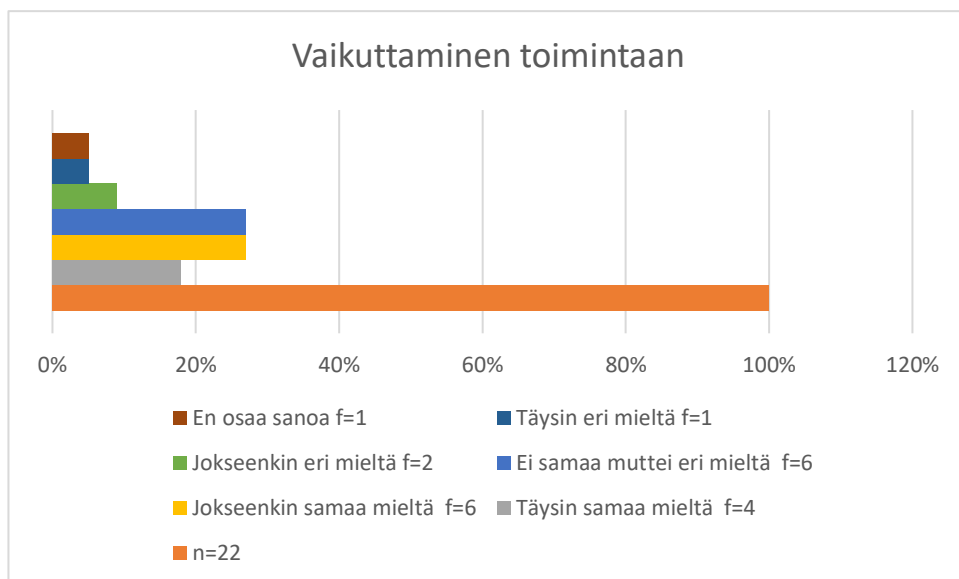
”Musavisa ja erilaiset retket, vaihtelua arkeen”

Kysymyksellä halusin selvittää, kuinka moni Askeleen kävijöistä osallistuu ohjattuun toimintaan.



Kuvio 4: Osallistutko Askeleen järjestämiin toimintoihin?

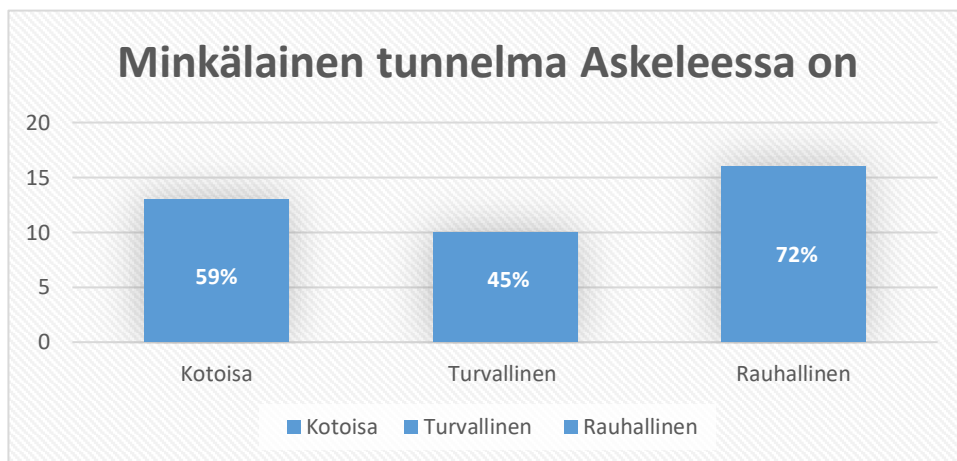
Kysymykseen koetko pystyväsi vaikuttamaan Askeleen toimintaan? Vastasi neljä kävijää olevansa täysin samaa mieltä. Vastaajista kuusi kertoi olevansa jokseenkin samaa mieltä tai ei samaa muttei eri mieltä. Vastaajista kaksi kertoi olevansa jokseenkin eri mieltä, neljä oli täysin eri mieltä ja yksi vastaajista ei osannut sanoa. Tällä kysymyksellä halusin selvittää miten kävijät kokevat vaikuttamisen mahdollisuutensa.



Kuvio 5: Koetko pystyväsi vaikuttamaan Askeleen toimintaan? Ja, että ehdotuksiasi kuunnellaan?

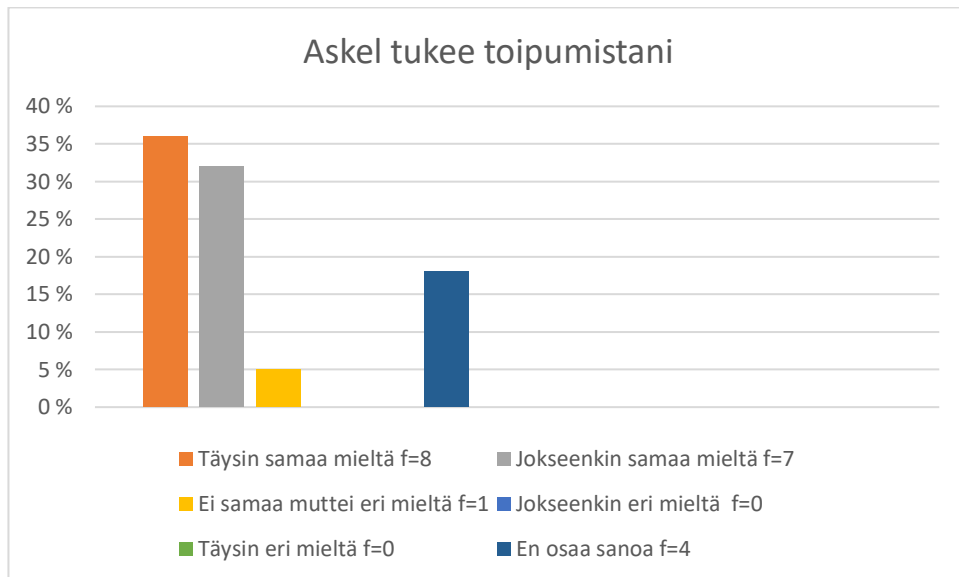
6.3 Askel kävijöiden näkökulmasta

Kysymykseen minkälainen tunnelma Askeleessa mielestäsi on? (Kysymyksen vastauksista useat valitsivat monta vastausvaihtoehtoa) Kävijöistä 13 Vastasi tunnelman olevan kotoisa, 16 vastasi sen olevan rauhallinen ja 10 turvallinen, kukaan ei vastannut tunnelman olevan pelottava tai jännittänyt. Yksi vastaajista kertoi satunnaisten päihtyneiden asiakkaiden vaikuttavan tunnelmaan negatiivisesti. Kysymyksellä halusin selvittää, minkälaisena kävijät kokevat Askeleen tunnelman.



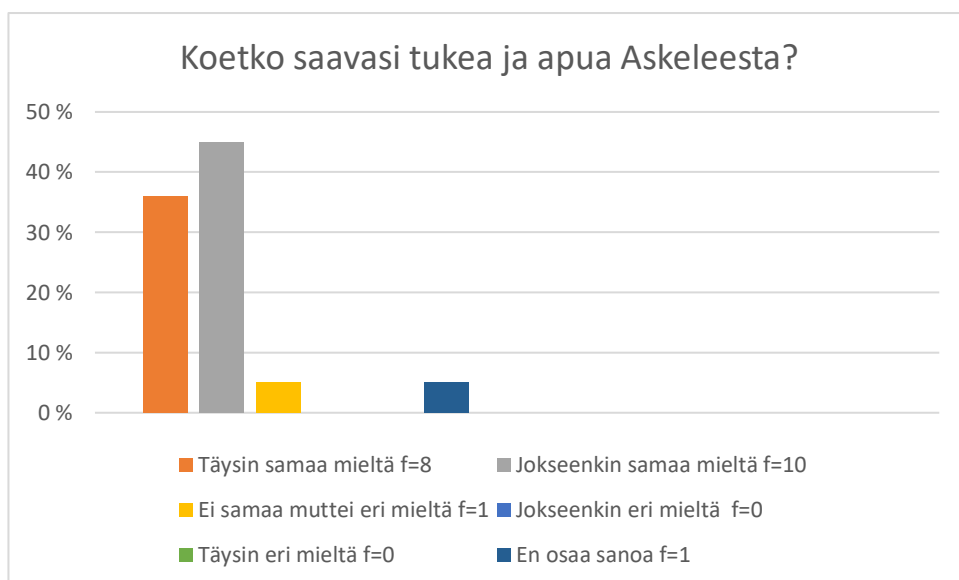
Kuvio 6: Minkälainen tunnelma Askeleessa mielestäsi on?

Kysymykseen koetko, että Askel tukee omaa toipumistanne? Vastasi kahdeksan, olevansa täysin samaa mieltä. Jokseenkin samaa mieltä oli seitsemän vastaajaa, yksi vastaaja kaikista vastaajista ei ollut samaa eikä eri mieltä. Kukaan ei ollut jokseenkin eri mieltä eikä täysin eri mieltä, neljä vastaajaa ei osannut sanoa ja kaksi jätti kysymykseen vastaamatta. Halusin kysymyksellä selvittää, kokevatko kävijät Askeleen tukevan heidän toipumistaan. Kysymys ei kerro sitä, mistä kävijä toipuu, tai mikä Askeleessa auttaa toipumisessa, joten kysymys ei anna luotettavaa tulosta. Jokainen vastaaja on määritellyt oman toipumisensa itse. Askeleella on toipumisen talon maine, joka näkyy myös vastauksissa, sillä suurin osa kävijöistä kertoo Askeleen tukevan omaa toipumistaan.



Kuvio 7: Koetko, että Askel tukee omaa toipumistanne?

Kysymykseen koetko saavasi tukea ja apua Askeleesta? Vastasi kahdeksan olevansa täysin samaa mieltä, jokseenkin samaa mieltä oli 10 vastaajaa. Yksi vastaaja kertoi olevansa ei samaa muttei eri mieltä, kukaan ei vastannut olevansa täysin eri mieltä tai jokseenkin eri mieltä, yksi vastaaja ei osannut sanoa ja kaksi, jätti kysymykseen vastamaatta. Kysymyksellä halusin selvittää, kokevatko Askeleen kävijät saavansa tarvitsemaansa apua ja tukea Askeleesta. Kysymys on tärkeä, sillä se antaa kokemus tietoa Askeleen työntekijöille ja mahdollisesti auttaa heitä kehittämistyössään.



Kuvio 8: Koetko, että saat tarvitsemaasi tukea ja apua Askeleesta?

Avoimeen kysymykseen, kerro omin sanoin minkälainen ilmapiiri Askeleessa on. Vastasi 21 kävijää, sen olevan jokin seuraavista: hyvä, miellyttävä, asiallinen, huumoripitoinen, mukava, rento, toisia kunnioittava, kohtelias, kannustava, lämmin, rauhallinen, kodikas, yksi vastaaja jätti kysymykseen vastaamatta. Vastaukset annettiin usein yhdellä sanalla. Askelta kuvattiin varsin positiivisilla adjektiiveilla. Tuloksia tarkasteltaessa nousi esille toisia kunnioittava ja huomaavainen käytös kanssa ihmisiä kohtaan. Kysymyksellä halusin selvittää, miten kävijä kokee Askeleen ilmapiirin. Ilmapiiriin vaikuttavat kaikki yhteisessä tilassa olevat ihmiset sekä ihmisen omat tulkinnat tilanteista.

6.4 Kävijöiden toiveet

Avoimeen kysymykseen kerro mitä toivot saavasi Askeleesta, nousi esiin erilaisia toiveita, jotka liittyivät yhdessä vietettyyn mukavaan aikaan ja Askeleen tarjoamaan tukeen ja apuun. Vastaajista neljä, jätti kysymykseen vastaamatta. Kyselyyn vastanneet kävijät toivoivat saavansa Askeleesta vertaistukea, keskustelua ja rytmiä päiviin. Kahvi koettiin tärkeäksi, kuin myös retket.

”Kahvia ja retket on kivoja”

Kävijät toivoivat saavansa Askeleesta ymmärrystä ja elämän ohjausta, jotta voisi selvitä elämässään paremmin ja tehdä järkevämpiä valintoja.

”Tukea, ymmärrystä ja ohjausta elämässä järkevämmiin suoriutumiseen”

Vertaistukiryhmät nousivat esille monessa vastauksessa, sillä niiden avulla kävijät pyrkivät raittiuteen ja sen jatkumiseen. Ryhmissä on vastaajien mukaan myös mahdollisuus oppia asettumaan toisten asemaan, ja kohtaamaan itsensä ja oma elämä vähitellen yhä rohkeammin.

”Raittiuden jatkumista ryhmien avulla”

”Tukea raitistumiseen”

”Askel, erityisesti ryhmät, ovat auttaneet paljon. Mahdollisuus oppia asettumaan toisten asemaan ja myötäelää, rehellisesti ja pelkäämättä... Miten selaista saa rahalla?”

Kysymyksellä halusin selvittää, mitä kävijät toivovat saavansa Askeleesta. Vastausten avulla saatiin selville, mitkä asiat Askeleessa koetaan tuovan toiveikkautta kävijöiden elämään.

6.5 Koronaviruksen aiheuttama poikkeusaika

Avoimeen kysymykseen miten Askeleen kiinni olo, koronaviruksen aiheuttaman poikkeustilan aikana vaikutti sinuun? Vastasi seitsemän kävijää, että se ei vaikuttanut heihin mitenkään.

Vastaajista yhdeksän, kertoi kiinniolon vaikuttaneen negatiivisesti muun muassa lisänneen masennusoireita, alkoholinkäyttöä, tylsyyttä ja sisäistä rauhattomuutta. Vastaajista viisi, ei osannut sanoa ja yksi vastaajista jätti kysymykseen vastaamatta. Kysymyksellä halusin selvittää, miten Askeleen kiinni olo vaikutti kävijöihin. Askel on osoittautunut vastaajille paikaksi, jossa voi oleilla ja saada seuraa. Vastaajista monet jäivät Askeleen kiinni ollessa kotiinsa.

”Kun ei ollut muuta paikkaa missä olla, niin tuli sitten kotona vaan maattua”

Vertaistukiryhmien pois jäänti, vaikutti joihinkin kävijöihin lisääntyneenä alkoholin käyttönä.

”En päässyt ryhmiin -> lisäsi alkoholin käyttööni”

Kävijät kertoivat saaneensa Askeleen ohjaajiin yhteyden puhelimen välityksellä ja saaneet sitä kautta keskusteluapua tarvittaessa. Kävijät kokivat saaneensa vähemmän apua, kun Askel oli suljettu.

”Vain vähän, sain keskusteluapua puhelimitse”

Avoimeen kysymykseen koitko saavasi apua tai tukea Askeleesta koronaviruksen aiheuttaman poikkeustilan aikana? Vastasi kahdeksan saaneensa tukea ja apua Askeleesta, puhelimitse tai sosiaalisen median välityksellä.

”Kyllä puhelinkeskusteluja silloin tällöin”

Kävijöistä neljä vastasi, ettei ollut tarvetta tuelle ja kuusi, vastasi ettei saanut, kun Askel oli kiinni. Suurin osa kuitenkin sai tukea ja apua tarvittaessa tai luotti siihen, että apua saa, jos tarve nousee.

”En ole nyt apua tarvinnut, mutta uskoisin että apuja löytyy tarvittaessa”

Kävijöistä kolme, jätti kysymykseen vastaamatta. Kysymyksellä halusin selvittää, jäikö kävijät ilman tukea ja apua, kun Askel oli koronaviruksen aiheuttaman poikkeustilan takia suljettu.

7 Johtopäätökset

Tässä opinnäytetyössä tutkimusongelmana oli selvittää, minkälaisia merkityksiä Askeleen kävijät antavat Askeleen toiminnalle. Tavoitteena oli myös selvittää, miten koronaviruksen aiheuttama poikkeusaika vaikutti kävijöihin. Opinnäytetyön kyselyssä saadut tulokset eivät ole yleistettävissä ja tarkoitus oli saada tietoa juuri Askeleesta. Aineiston avulla saatiin tietoa

siitä, minkä ikäisiä kävijät ovat ja mitkä asiat ovat kävijöille tärkeitä, millaisena he kokevat Askeleen toiminnan.

Kysymyksessä mitä saat Askeleessa käymisestä? nousi vastauksissa vahvasti esille se, miten Askeleessa käyminen vähentää kävijöiden yksinäisyyden kokemuksen tunnetta. Yksinäisyys heikentää Saaren mukaan (2016, 5) ihmisen hyvinvointia ja terveyttä enemmän, kuin mikään muu yksittäinen tekijä. Yksinäisyys on myös yksi yhteiskunnallisen eriarvoisuuden muoto, joka pahimmillaan estää ihmistä elämästä omien tavoitteiden mukaista ja arvokasta elämää. (Saari 2016, 5.) Askeleessa on mahdollista saada vertaistukea erilaisten ryhmien- tai olohuonetoiminnan kautta, muun muassa nämä toiminnot ovat vastausten mukaan auttaneet asiakkaita vähentämään yksinäisyyden kokemuksen tunnetta.

Kyselyn mukaan yli puolet kävijöistä saa Askeleesta hyvää ja positiivista mieltä. Tämä kertoo siitä, että siellä on onnistuttu kohtaamaan kävijä häntä palvelevalla tavalla. Toisen ihmisen aito kohtaaminen ja lämmin arvostava vuorovaikutus kohottaa mielialaa ja lisää toiveikkuutta elämään (mieli 2020). Ihminen on parhaimmillaan ympäristössä, jossa hän kokee olevansa osa turvallista ja lämminhenkistä yhteisöä (Martela 2014). Askel kohottaa vastausten mukaan kävijöiden mielialaa ja täten myös edistää heidän terveyttään.

Sinulle tärkeitä asioita kysymyksen vastausten perusteella, suurin osa vastaajista saa Askeleesta sisältöä päiväänsä. Tämä kertoo siitä, että Askel on muodostunut kävijöille paikaksi, jossa on tärkeä sosiaalisten suhteiden verkosto, missä on mahdollista päästä tekemään mielekkäitä asioita. Yksi vastaajista, oli kirjoittanut jokin muu kohtaan huumorin olevan tärkeää Askeleessa. Uskon, että jos huumori olisi ollut kyselylomakkeessa yhtenä vastausvaihtoehtona, olisi moni muukin maininnut sen tärkeyden.

Askeleessa ohjattu toiminta kokoaa ihmisiä yhteen ja luo yhteisöllisyyttä, osallistumalla toimintaan voi lisätä omaa sosiaalista pääomaa, jolla on terveyttä, toimintakykyä ja sosiaalisuutta edistäviä vaikutuksia. (Heimonen 2007, 18). Suurin osa vastaajista kertoi osallistuvansa Askeleen järjestämiin toimintoihin, ainoastaan kaksi vastaajista ei osallistunut. Toiminnot on koettu mukaviksi ja virkistäviksi, erityisesti retket olivat kävijöiden mielestä mukavia. Askeleen ohjatun toiminnan yksi perimmäinen tavoite, on saada kävijöitä osallistumaan (Askeleen toimintasuunnitelma 2020). Tämä tavoite on kyselyn mukaan toteutunut, sillä vain kaksi kävijää kertoi, että ei osallistunut ohjattuun toimintaan. Ne kaksi kävijää, jotka kertoivat, että eivät osallistunut ohjattuun toimintaan, osallistuvat kuitenkin olohuone toimintaan ja sekin on osallistumisen yksi muoto, ja on tärkeää, että jokaisella on mahdollisuus osallistua itselleen sopivalla tavalla.

Matalan kynnyksen palvelut perustuvat asiakaslähtöiseen toimintaan (THL 2015). Askeltakin kehitetään jatkuvasti asiakaslähtöisempään suuntaan, jolloin tavoitteena on, että mahdollisimman moni kokisi voivansa halutessaan vaikuttaa Askeleen toimintaan. Tämä näkyy myös

kävijöiden vastauksissa, sillä useat vastaajat kokevat voivansa vaikuttaa Askeleen toimintaan, suurin osa vastaajista kuitenkin vastasi olevansa ei samaa muttei eri mieltä. Ehkä toimintoihin vaikuttamisen kysymys koettiin vieraaksi, tai kävijät eivät koe halukkuutta vaikuttaa toimintaan. Toimintoihin vaikuttaminen on myös yksi osallistumisen muoto, ne auttavat ihmistä elämänhallinnan ja kyvykkyyden lisäämisessä. (Heimonen 2007, 21). Hyvänä tavoitteena on, että mahdollisimman moni kokisi voivansa vaikuttaa Askeleen toimintaan, sillä siten voidaan lisätä kävijöiden osallisuutta.

Tunnelman kokeminen on jokaisen ihmisen subjektiivinen kokemus ja sen lisäksi, että se kertoo Askeleesta, kertoo se myös tunteen kokijasta itsestään. Askeleessa on siis kyselyn mukaan rauhallinen, kotoisa ja turvallinen tunnelma. Silloin kun ympäristö ja ilmapiiri on turvallinen, on siellä mahdollista saavuttaa asettamia tavoitteita ja oppia uutta. Hyvä, arvostava ja hyväksyvä ilmapiiri vaikuttaa ihmisen terveyteen positiivisesti ja edistää terveyttä (THL 2019). Askeleen kävijät tuntevat kyselyn mukaan itsensä hyväksytyiksi ja tervetulleiksi, joka mahdollistaa yhteisöllisyyden kokemisen ja edelleen elämänhallinnan lisääntymisen (Heimonen 2007, 20). Olemalla huomaavainen muita kohtaan voidaan luoda hyvää ilmapiiriä, ilahduttaa ja antaa toiselle arvokkuuden kokemuksia. Nämä kokemukset tuovat voimavaroja arkeen, vahvistavat hyvinvointia ja ihmissuhteiden sujuvuutta. Huomaavaisuuden edellytyksenä on tasavertainen suhtautuminen toisiin ihmisiin, jokainen ihminen kaipaa ystävällisyyttä ja hyväksyntää muilta. Lisäksi on oltava tilannetajua ja läsnäoloa. (Tuomaala, 2015.)

Vastaukset osoittavat, että Askeleessa on hyvä ja turvallista olla. Kävijät ja henkilökunta kunnioittavat toinen toisiaan. Saatujen vastausten perusteella voidaan päätellä, että Askel edistää kävijöiden terveyttä turvallisella ympäristöllään, toiminnallaan ja tarjoamallaan palvelullaan. Ympäristö on positiivinen ja hedelmällinen, joten kävijän voimaantumiseen on vahvat edellytykset. Askel tuottaa ihmisille paljon hyvää ja tavoittaa matalalla kynnyksellään palveluiden ulkopuolelle jääneitä kävijöitä.

Askeleesta on mahdollista saada keskusteluapua, vertaistukea ja muuta tukea ja apua, kuten toimeentulotuki hakemusten kanssa. Tämä näkyi vastauksissa, sillä suurin osa kävijöistä vastasi kysymykseen koetko, että saat tarvitsemaasi tukea ja apua Askeleesta olevansa täysin samaa mieltä, tai jokseenkin samaa mieltä. Saadut vastaukset kertovat myös luottamuksesta ja siitä, että kävijöiden on helppo lähestyä Askeleen henkilökuntaa. On tavallista, että ihmisillä on monenlaisia haasteita elämässään, onneksi ihmisillä on kuitenkin mahdollisuus kasvaa ja kehittyä ihmissuhteiden ja yhteisön avulla, läpi koko elämän (mieli 2020). Filosofi Frank Martela määrittää ihmisen olevan suhdelo, jolla hän painottaa sitä, miten ympäröivät ihmiset vaikuttavat ihmiseen itseän. Oman elämän arvokkuus kietoutuu siten vahvasti toisiin ihmisiin (Martela 2015, 52).

Koronaviruksen aiheuttama poikkeusaika kosketti kaikkia suomalaisia ja muutti paljon totuttua arkea. Opinnäytetyön toinen tutkimuskysymys oli, miten koronaviruksen aiheuttama poikkeusaika vaikutti Askeleen kävijöihin. Tulosten mukaan eristäytyminen johti alkoholin käytön, masennuksen ja yleisen levottomuuden lisääntymiseen kävijöissä. Useimmat kävijät kuitenkin kokivat saaneensa apua ja tukea, vaikka Askel oli suljettu. Monet mainitsivat saaneensa Askeleen ohjaajiin yhteyden puhelimen välityksellä, ja sitä kautta saaneensa tukea ja apua tarvitsemaansa asiaan. Poikkeusaika pakotti myös Askelta pohtimaan toisenlaisia toiminta tapoja, miten tavoittaa kävijöitä.

Verrattaessa kysymysten 9 ja 10 vastauksia keskenään, huomasin, että he 18 vastaajaa, jotka vastasivat saavansa tukea ja apua askeleesta vastasivat myös suuremmalla todennäköisyydellä olevansa täysin samaa mieltä, tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että Askel tukee heidän toimimistaan. Tästä voidaan päätellä, että luottamus kanssa ihmisiä kohtaan tukee myös omaa toipumisprosessia.

Kyselyn vastauksissa käy ilmi, se miten paljon kävijät arvostavat Askelta, se saattaa olla joillekin kävijälle ainoa paikka, johon on kiinnittynyt ja mistä saa hyväksyntää muilta ihmisiltä. Askel on saatujen vastausten mukaan, hyvin tärkeä paikka sen kävijöille. Vastaavanlaisia tuloksia on noussut esiin myös pro gradututkielmissä, joissa on tutkittu matalan kynnyksen palveluiden merkityksiä kävijöille. Muun muassa Jenna Hirvosen (2018, 54) pro gradututkielman tuloksissa, nousi esille matalan kynnyksen paikan tärkeys kävijöille sekä vertaistuki ja ryhmätoiminta.

Tämän opinnäytetyön sekä muiden opinnäytetöiden tulokset, matalan kynnyksen kohtaamispaikan merkityksistä kävijöille, osoittavat matalan kynnyksen palveluiden tärkeyden sekä erityisesti vertaistuen tärkeyden. Matalan kynnyksen palveluilla on selkeä kävijäkunta, joka arvostaa palvelua. Matalan kynnyksen palveluiden jatkuvuutta on täten hyvä turvata.

Tässä opinnäytetyössä tulokulma osallisuuteen oli Askeleen kävijöiden osallistamisessa. Askeleen järjestämissä toiminnoissa tulee olla mahdollisimman matala kynnyks, jotta osallistumien olisi kaikille mahdollista. Askeleen turvallinen ja hyväksyvä ilmapiiri tukee kävijöiden osallisuutta ja vaikka osallisuus on jokaisen subjektiivinen kokemus, vaikuttaa siihen myös yhteisön jäsenten oma toiminta.

Opinnäytetyön tulokset voidaan tiivistää seuraavasti. Askeleen kävijät toivovat saavansa raittiuden tukemista, tekemistä ja kahvia.

8 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena, oli selvittää Askeleen merkityksiä sen kävijöille sekä tutkia koronaviruksen aiheuttaman poikkeusajan vaikutuksia kävijöihin. Mielestäni Askeleen kävijämääristä ei voida tehdä johtopäätöksiä Askeleen tarpeellisuudesta, tai sen tärkeydestä kävijöille. Voisi ajatella niin, että mitä enemmän kävijöitä Askeleessa käy, sitä enemmän ihmisiä olisi myös syrjäytymisen uhan alla, mikä olisi luonnollisesti sekä yhteiskunnan, että ihmisen kannalta negatiivinen asia. Yhteiskunnallisesta näkökulmasta olisi siis tavoiteltavaa, että Askeleessa kävisi mahdollisimman vähäinen kävijämäärä. Jos Askeleessa ei olisi kävijöitä, voisi olettaa, että sen kaltaisia ongelmia, joihin Askeleesta saa apua ja tukea ei yhteiskunnassamme esiintyisi. Yhteiskunta kuitenkin tuottaa aina eriarvoisuutta ja erilaisia lieveilmiöitä, kuten köyhyyttä ja syrjäytymistä ja matalan kynnyksen palvelut tekevät töitä lievittääkseen niitä ilmiöitä.

Koska opinnäytetyö toteutettiin lomakekyselynä, jäi osittain sen takia syvälliset vastaukset saamatta. Ehkä kyselyn vastausten kirjoittaminen vaati liikaa aikaa, tai ehkä oli liian työlästä pohtia syvällisiä vastauksia. Monet vastasivat kyselyn avoimiin kysymyksiin yhdellä sanalla, joka oli heidän tapansa kertoa asioista, lyhyesti ja ytimekkäästi. Uskon, että syvällisiä vastauksia olisi saatu enemmän teemahaastattelun avulla, jolloin haastatteluun olisi valikoitunut halukkaat osallistujat. Mutta toisaalta kyselylomakkeen ansiosta opinnäytetyöstä tuli mielestäni Askeleen kävijöiden näköinen. Opinnäytetyön yhtenä tavoitteena oli saada mahdollisimman monen kävijän ääni kuuluviin ja kuulla heidän näkemyksiänsä ja toiveita, mielestäni tämä toteutui hyvin.

8.1 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida reliabiliteetin ja validiteetin avulla. Reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimusmenetelmän luotettavuutta, jolloin tutkimuksen toistettaessa se tuottaa samat tulokset. Validiteetilla tarkoitetaan sitä, että valitut mittarit ja tutkimusmenetelmät mittaavat tutkimuskysymysten kannalta oikeita asioita. Esimerkiksi jos kyselylomakkeen täyttäjä ymmärtää kysymyksen eri tavoin, kun on tarkoitettu, väärin se tutkimustuloksia. (Hirsjärvi ym. 2007, 226.) Opinnäytetyön kyselyn reliabiliteettia, olisi voitu tarkastella pyytämällä kävijöitä täyttämään kyselylomake tietyn aikavälin kuluttua uudelleen. Kyselylomakkeessa on epätarkkuutta aiheuttava ongelma, 30-vuotiaalla kävijällä ja kaksi kertaa viikossa käyvällä on kaksi vastausvaihtoehtoa, joten näiden kysymysten vastaukset eivät ole täysin luotettavia.

Vastausten luotettavuuteen vaikuttaa vastaajien sen hetkinen mielentila, ympäristö ja ajan kohta, joten ei ole varmuutta siitä, että vastaaja on kyennyt arvioimaan tuntemuksiaan

vastaushetkellä objektiivisesti. Vastauksiin saattaa vaikuttaa myös ajatukset sosiaalisesta hyväksyttävyydestä. (Taanila 2014, 23.)

Koska opinnäytetyö tehtiin työpaikassa, jossa opinnäytetyön tekijä oli myös suorittanut harjoittelun, on vastauksia analysoitaessa syytä ottaa huomioon mahdollisten henkilökohtaisten suhteiden vaikutus vastauksiin. Tätä vaikutusta pyrittiin vähentämään säilyttämällä vastaajien anonymiteetti siten, että vastaajat vastasivat kyselylomakkeen kysymyksiin itsenäisesti.

Vastausprosentti vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen. Otoksen tulisi edustaa tutkimuksen perusjoukkoa ja jos vastausprosentti jää alhaiseksi, saattaa perusjoukon edustettavuus jäädä kyseenalaiseksi. Tyypillisesti kyselytutkimuksen vastausprosentti on alle 50 prosenttia (Vehkalahti 2008, 44.) Tähän kyselytutkimukseen vastasi myös alle puolet arvioituista vakituisista kävijöistä, joten vastausprosentti jäi tässäkin työssä alle 50 prosentin.

Tutkimuksen tulosten raportoinnissa on muistettava jokaisen yksityisyys sekä aikaisemmat lupaukset luottamuksellisuudesta (Heikkilä 2014, 29). Eettistä pohdintaa syntyi kyselylomakkeen säilyttämisestä turvallisesti. Tutkimuksen kokonaisluotettavuuteen on varmasti vaikuttanut välillisesti myös se, että olin suurelle osalle Askeleen kävijöille tuttu. Lopulta en tiedä kuinka rehellisesti vastaajat ovat vastanneet kysymyksiin, toki luotan heihin ja siihen, että he ovat olleet rehellisiä. Rehellisen vastauksen saamiseen vaikutti varmasti myös se, että usein vastaaja vastasi kyselyyn olohuoneessa, jossa oli myös muita ihmisiä. Toki vastaaminen tapahtui itsenäisesti ja anonymisti, silti muiden ihmisten läsnäolo saattoi vaikuttaa vastauksiin. Se saattaa olla myös yksi syy, miksi avoimiin kysymyksiin ei saatu niin paljon vastauksia. Joku on saattanut pelätä, että joku toinen sattuu näkemään oman vastauksen. Toisaalta Askeleessa vallitsee mielestäni hyvin avoin ja turvallinen ilmapiiri, joka myös varmasti on vaikuttanut kyselylomakkeen vastauksiin.

Avointen kysymysten vastausten analysointi sisällönanalyysin keinoin oli haastavaa, sillä vastaukset olivat lyhyitä, usein vain yhden sanan mittaisia. Tämän takia päädyin useassa kysymyksessä, jakamaan analyysissa vastaukset positiivisiin ja negatiivisiin yläluokkiin.

Tutkimustuloksia kirjoittaessa on muistettava, että ei vahingoita omalla kirjoitustyyllillään tutkittavan elämää (Vilka 2014, 164). Tätä pohdin paljon kohdissa, joissa lainaan suoraan tutkittavien vastauksia. Vastaukset olivat tutkimuksen kannalta kuitenkin oleellisia, koska ne havainnollistavat hyvin Askeleen merkityksiä kävijöille.

Hyvään tieteelliseen tapaan kuuluu toisten työn kunnioittaminen, jolla tarkoitetaan asianmukaista lähdeviitteiden käyttöä (Vilka 2014, 165). Tässä opinnäytetyössä lähdeviitteet ja luetelo on tehty Laurea ammattikorkeakoulun ohjeiden mukaan.

8.2 Jatkokehittämisen ajatukset

Askeleen kehityksen kannalta on hyvä tehdä vaikuttavuuden arviointia, jotta saadaan tietoa siitä, mikä on kannattavaa ja mikä ei. Tätä tehdään Askeleessa jatkuvasti ja toivottavasti opinnäytetyöt helpottavat kyseistä työtä. Vastaavia opinnäytetyitä on hyvä tehdä muutaman vuoden välein, tuloksia voi myös verrata keskenään, jolloin voidaan tehdä havaintoja siitä, mihin suuntaan Askeleen kehitys on menossa ja mitkä asiat ovat vuosien saatossa muuttuneet. Rosannah Jokisen opinnäytetyössä vuonna 2016 nousi esiin saman suuntaisia tuloksia, kun tässä työssä, joten tästä voimme päätellä, että Askeleeseen on juurtunut vankat ja toimivat toimintaperiaatteet. Askeleen asiakkaat ovat tänä päivänä lähes samat, kuin vuonna 2016. Asiakaskunnan muuttuessa, on hyvä huomioida heidän tarpeensa sekä mahdollisesti muuttaa toimintaa ja palvelua asiakaslähtöisesti.

Lähteet

Painetut

Buber, M. Minä ja Sinä. 1923/1999. Helsinki. WSOY.

Halme, N., Paavilainen E. & Åstedt-Kurki P. 2007. Aikuisen perheenjäsenen kohtaaminen sairaalassa - kirjallisuuskatsaus. Tutkiva hoitotyö, nro. 1.

Hammarlund, Claes-Otto 2010. Kriisikeskustelu. Kriisituki, jälkipuinti, stressin ja konfliktien käsittely. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Havio, M., Inkinen, M. & Partanen, A. (toim.). Päihdehoitotyö. 5.-6. painos. Helsinki: Tammi.

Heikkilä, T. 2001. Tilastollinen tutkimus. 3. uudistettu painos. Helsinki: Oy Edita Ab.

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita.

Heimonen, P. 2007. Päihdekeskus mahdollisuutena, Opas päihdetyön päiväkeskustoiminnan kehittämiseen. Otavan kirjapaino Oy, Keuruu.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Hirvonen, J. 2018. ”Tällaista ihminen tarvii, jos ei se oo erakkotyyppe” - Ikäihmisten kokemuksia matalan kynnyksen ryhmätoiminnasta. Helsingin Yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. Yhteiskuntapolitiikka. Pro gradu -tutkielma.

Holmberg, J. 2010. Päihderiippuvuudesta elämänhallintaan. 1 painos. Helsinki: Edita Prima Oy

Häkkinen, I. 2013. Toipumiskulttuuri. Tallinna: Paino Printon Trukikoda.

Jokinen, R. 2016. Askel elämään - Matalan kynnyksen kohtaamispaikan Askeleen merkityksiä päihdeongelmallisille. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö

Jämsén, A. & Tahvanainen, S. 2014. Low Threshold Approaches and Services in Finland. Teoksessa Social Services on Both Sides of the Border. Karelia-ammattikorkeakoulun julkaisu B:30. (Toim.) Arola, M.; Suhonen, L. & Zvyagina, O. Joensuu: Laser-Media Oy

Kananen, J. 2008. Kvantti. Kvantitatiivinen tutkimus alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.

Kananen, J. 2011. Kvantti. Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kassila, K. Koskela, K. 2016. Ihme alkaa nyt. Helsinki: Viisas elämä Oy

Kiviniemi, K. 2007. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa: J. Aaltola & R. Valli. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II: näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS kustannus

Korhonen, U. 2009. Irti riippuvuudesta. Muutetut tunteet, muutettu minä. Helsinki: Delfiini Kirjat.

Martela, F. 2015. Valonöörit. Juva. Gummerus kustannus Oy.

Miikkulainen, P. & Niskanen, L. 2007. Matalan kynnyksen kohtaamispaikat. Selvitys kohtaamispaikoista ja toimintapaikoista. Kansalaisareena ry:n julkaisuja. Sarja A, 5/2007. Uudistuva Yhteiskunta nro 5.

Pehkonen, A., Kekoni, T. & Kuusisto, T. 2019. Oikeus päihdehuoltoon. Tampere: Vastapaino.

Raatikainen, E. 2015. Lujita luottamusta. Asiakassuhteen rakentaminen sosiaali- ja terveysalalla. Jyväskylä: PS-kustannus.

Saari, J. 2016. Yksinäisten Suomi. Tallinna: Trukikoda.

Särkelä, A. 2011. Välittäminen ammattina. Näkökulmia sosiaaliseen auttamistyöhön. Toinen painos. Tampere: Vastapaino.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Vehkalahti, K. 2014. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Finn Lectura.

Vilkkä, H. 2014. Tutki ja mittaa- Määrällisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä: Tammi.

Väisänen, V., Immonen, T. & Ojaksela, A. 2011. Setlementtityön juurilla nykyajassa. Helsinki: Kalliolan Kannatusyhdistys ry.

Sähköiset

Heikkilä, T. 2014. Kvantitatiivinen tutkimus. Viitattu 20.8.2020. <http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>

Helsinki. 2020. Regressioanalyysi. Viitattu 15.9.2020. <https://www.mv.helsinki.fi/home/mmattila/fsd/regressio.htm>

Leemann, L., Kuusisto, H. & Hämäläinen, R.-M. 2015. Sosiaalinen osallisuus. Viitattu 1.7.2020. https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti_Sosiaalinen_Osallisuus.pdf/4bc56a65-8eb2-41c3-87b8-0cd963a2c600

Leemann, L., Hämäläinen R. -M. 2015. Matalan kynnyksen palvelut. Viitattu 28.8.2020 https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti_Matalan_Kynnyksen_Palvelut.pdf/97b1aef8-b8ca-4ec3-ac4c-b80d3e754cec

THL 2018. Enemmän sosiaalista toimintakykyä, lisää osallisuutta!. Viitattu 28.8.2020 http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136144/URN_ISBN_978-952-343-070-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y

THL 2015. Matalan kynnyksen palvelut. Viitattu 20.8.2020. https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti_Matalan_Kynnyksen_Palvelut.pdf/97b1aef8-b8ca-4ec3-ac4c-b80d3e754cec

THL 2015. Osallisuutta edistämällä vähennetään eriarvoisuutta. Viitattu 16.9.2020. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/128983/Osallisuus_final_17.11.2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y

THL 2020. Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet. Viitattu 1.7.2020. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asetetussa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet>

THL 2019. Turvallinen ja terveyttä edistävä ympäristö. Viitattu 20.8.2020 <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimustoiminta/turvallinen-ja-terveytta-edistava-ymparisto>

Törmä, S. 2009. Matala kynnyks - pelkkä retorinen lupaus?. Viitattu 17.09.2020 [Downloads/50514-Artikkelin%20teksti-43164-1-10-20150428.pdf](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/1020150428/50514-Artikkelin%20teksti-43164-1-10-20150428.pdf)

Kettunen, P. 2017. Vaikuttavuuden arviointi sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa. Viitattu 4.8.2020. https://www.turku.fi/sites/default/files/atoms/files/tutkimusraportti_2-2017.pdf

Koski-Jännes, A. 2020. Riippuvuus yksilön ongelmana. Viitattu 1.7.2020. <https://paihde-linkki.fi/sgn/tietopankki/tietoiskut/riippuvuus-yksilon-ongelmana>

Nousiainen, M. & Kulovaara, K. 2016. Hallinnan ja osallistamisen politiikat. Viitattu 11.8.2020. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/50502/978-951-39-6613-3.pdf>

Martela, F. 2014. Itseohjautuvuusteoria - Eli onnellisen elämän kolme keskeisintä tekijää. Viitattu 18.7.2020. <https://frankmartela.fi/2014/04/04/itseohjautuvuusteoria-eli-kolme-vas-tausta-siihen-mika-tekee-ihmisen-onnelliseksi/>

MIELI 2020. Vuorovaikutustaitoja voi oppia. Viitattu 18.7.2020. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/ihmissuhteet/vuorovaikutustaitoja-voi-oppia>

MIELI 2020. Elämme suhteessa muihin. Viitattu 18.7.2020. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/el%C3%A4mme-suhteessa-muihin>

MIELI 2020. Empatiataidot. Viitattu 7.9.2020. https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/8_luokka_4_empatiataidot.pdf

Minnesota-hoito 2020. Viitattu 16.9.2020. <https://www.minnesota-hoito.fi/paihderiippuvuus/>

Pitkänen, T., Jokelainen, S., Sironen, J., Glad. T. 2017. Matalan kynnyksen kohtaamispaikat edistävät hyvinvointia. Viitattu 22.9.2020 https://tiedostot.a-klinikksaatio.fi/Tietopuu_katsauksia_ja_nakokulmia_%201_2017_Elokolo.pdf

STM 2020. Osallisuuden edistäminen. Viitattu 7.9.2020. <https://stm.fi/osallisuuden-edistaminen>

Särkelä, A. Ammatillinen empatia 2013. Viitattu 19.8.2020. http://www.talentia.isintek-sas.com/mag/docs/TALENTIA_LEHTI_713_16.pdf

Taanila, A. Määrällisen datan kerääminen 2019. Viitattu 17.8.2020. <http://myy.haaga-helia.fi/~taaak/t/suunnittelu.pdf>

Tuomaala, E. 2015. Huomaavaisuus hoitaa ihmissuhteita. Viitattu 18.7.2020. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/vuorovaikutustaidot/huomaavaisuus-hoittaa-ihmissuhteita>

Wahlbeck, K., Hietala, O., Kuosmanen, L., McDaid, D., Mikkonen, J., Parkkonen, J., Reini, K., Salovuori, S. & Tourunen, J. Valtioneuvoston selvitys ja tutkimustoiminta 2018 Toimivat mielenterveys- ja päihdepalvelut. Viitattu 11.8.2020 http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160554/89-2017-YhdessaMielin_valmis.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Julkaisemattomat

Ponkarla-Karlsson, I. 2020. Sosiaaliohjaajan kanssa käyty keskustelu. 9.9.2020. Kohtaamispaikka Askel. Espoo.

Kuviot

Kuvio 1: Kuinka usein olet käynyt Askeleessa sen ollessa auki?	23
Kuvio 2: Mitä saat Askeleessa käymisestä?	24
Kuvio 3: Sinulle tärkeitä asioita Askeleessa	25
Kuvio 4: Osallistutko Askeleen järjestämiin toimintoihin?.....	26
Kuvio 5: Koetko pystyväsi vaikuttamaan Askeleen toimintaan? Ja, että ehdotuksiasi kuunnellaan?	26
Kuvio 6: Minkälainen tunnelma Askeleessa mielestäsi on?	27
Kuvio 7: Koetko, että Askel tukee omaa toipumistanne?	28
Kuvio 8: Koetko, että saat tarvitsemaasi tukea ja apua Askeleesta?	28

Liitteet

Liite 1: Kyselylomake	43
Liite 2: Esimerkki luokittelusta.....	47
Liite 3: Tutkimuslupa.....	48

Liite 1: Kyselylomake

Kyselylomake Askeleen asiakkaille

Tutkimuksen taustatietoa

Hei! olen Anne, sosionomiopiskelija Laureasta. Kysely lomake liittyy opinnäytetyöhöni, jossa tutkin Askeleen merkityksiä sekä siellä tapahtuvien kohtaamisten merkityksiä asiakkaille. Vastaaminen tapahtuu anonymina ja osallistuminen tutkimukseen on täysin vapaaehtoista. Olen kiitollinen saamastani vastauksista, opinnäytetyöni julkaistaan syksyllä 2020.

Valitse yksi tai useampi vaihtoehto

1. Minkä ikäinen olet?
 - a.) 20-30
 - b.) 30-40
 - c.) 40-50
 - d.) 50-70

2. Oletko
 - a.) Mies
 - b.) Nainen

3. Kuinka usein olet käynyt Askeleessa sen ollessa auki?
 - a.) 1-2 kertaa viikossa
 - b.) 2-4 kertaa viikossa
 - c.) Päivittäin

4. Mitä saat Askeleessa käymisestä?
 - a.) Palveluohjausta
 - b.) Vertaistukea
 - c.) Askel vähentää yksinäisyyden kokemuksen tunnetta
 - d.) Saan hyvää ja positiivista mieltä
 - e.) Jotakin muuta? _____

5. Sinulle tärkeitä asioita Askeleessa
 - a.) Saan sisältöä päivääni
 - b.) Saan tukea päivärytmiini
 - c.) Mukavaa tekemistä
 - d.) Osallistun ryhmätoimintaan
 - e.) Jokin muu? _____

6. Osallistutko Askeleen järjestämiin toimintoihin? Jos osallistut, niin mihin ja miksi?

Jos et osallistu, niin miksi et?

7. Koetko pystyväsi vaikuttamaan Askeleen toimintaan? Ja, että ehdotuksiasi kuunnellaan?

Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei samaa muttei eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	En osaa sanoa

8. Minkälainen tunnelma Askeleessa mielestäsi on?

- a.) Kotoisa
- b.) Rauhallinen
- c.) Turvallinen
- d.) Pelottava
- e.) Jännittynyt

f.) Jokin muu? _____

9. Koetko, että Askel tukee omaa toipumistanne?

Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei samaa muttei eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	En osaa sanoa

10. Koetko, että saat tarvitsemaasi tukea ja apua Askeleesta?

Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei samaa muttei eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	En osaa sanoa

11. Kerro omin sanoin minkälainen ilmapiiri Askeleessa on?

12. Kerro, mitä toivot saavasi Askeleesta?

13. Miten Askeleen kiinni olo, koronaviruksen aiheuttaman poikkeustilan aikana vaikutti sinuun?

14. Koitko saavasi apua tai tukea Askeleesta koronaviruksen aiheuttaman poikkeustilan aikana?

Haluatko kertoa meille jotakin?

Kiitos ajastasi! Mukavaa kesää!

Liite 2: Esimerkki luokittelusta

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääloukka
"Vertaistukea"	Tuki		Yhdessä vietetty aika	Osallisuus
"Päivärytmiä"	Rytmi			
"Keskusteluapua"	Apu			
"Kahvia ja retkiä on kivoja"				
"Tukea ja ymmärrystä, ohjausta elämässä järkevämmiin selviytymiseen"	Tuki	Ohjausta		
"Raittiuden jatkumista ryhmien avulla"	Raittius			
"Tukea raitistumiseen"	Tuki			

Liite 3: Tutkimuslupa

5. Sitoumukset

Sitoudun siihen, että minulla ei ole oikeutta luovuttaa saamiani salassa pidettäviä tietoja sivullisille eikä käyttää niitä muuhun tarkoitukseen kuin mihin tutkimuslupa on myönnetty.

Luovutan sähköisesti valmiista tutkimusraportista yhden kappaleen (tai paperiversiokopion) korvauksetta Kalliolan Setlementille.

Olen myös valmis tulemaan tarvittaessa esittelemään keskeisempiä tutkimustuloksia siihen yksikköön, johon tutki on tehty.

Tutkimuksen tekijä on vastuussa muiden mahdollisten tutkimuslupien selvittämisestä ja hakemisesta.

Päiväys 11/6/2020 Allekirjoitus Anne Sjöström
 Nimikirjoituksen selvitys Anne Sjöström

Päiväys 11/6/2020 Allekirjoitus Jane Parhela-Karlsson
 Nimikirjoituksen selvitys Irene Ponkala-Karlsson

6. Tutkimusluvan myöntäminen

Tutkimuslupa on käsitelty ja lupa tutkimiselle on

Myönnetty Evätty

Perustelu:

Helsingissä 11/6/2020

Allekirjoitus Jane Parhela-Karlsson
 Nimikirjoituksen selvitys Irene Ponkala-Karlsson
 Tehtävänimike Vastaava koordinaattori

Tutkimuslupahakemusta/tutkimuslupapäätöstä on tehty kaksi kappaletta, yksi hakijalle ja yksi Kalliolan Setlementille