



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Anna Pirkkalainen, Emmi Vainionpää, Johanna Ojansuu

**”Jokainen tarttee kokea sen tunteen,
et on tärkeä jossain”**

**Vertaistoiminnan mahdollisuudet Ruusulankadun
asumisyksikön asukkaiden ja työntekijöiden
näkökulmasta**

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi

Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

9.11.2020

Tekijät Otsikko	Anna Pirkkalainen, Emmi Vainionpää, Johanna Ojansuu "Jokainen tarttee kokee sen tunteen, et on tärkeä jossain" Vertaistoiminnan mahdollisuudet Ruusulankadun asumisyksikön asukkaiden ja työntekijöiden näkökulmasta
Sivumäärä Aika	54 sivua + 2 liitettä 9.11.2020
Tutkinto	Sosionomi
Tutkinto-ohjelma	Sosiaalialan tutkinto-ohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Sosionomi AMK
Ohjaajat	Lehtori Katja Ihamäki Lehtori Jukka Törnroos
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia vertaistoiminnan mahdollisuuksia Sininauha Oy:n asumisyksikössä. Toimintaympäristönä oli Ruusulankatu 10:n toimipiste Helsingin Töölössä, joka tarjoaa tuetun asumisen palveluita pitkäaikaisasunnottomille, joilla on mielenterveys- ja päihdeongelmia. Työssä tutkittiin asukkaiden ja työntekijöiden kiinnostusta vertaistoimintaan, minkä muotoisena sitä voitaisiin toteuttaa ja miten sen kehittämistä voitaisiin tukea. Kiinnostus aiheeseen oli lähtöisin muun muassa siitä, että vertaistoiminnasta oli saatu hyviä kokemuksia muissa toimintayksiköissä. Lisäksi ostopalvelusopimus Helsingin kaupungin kanssa edellyttää Sininauha Oy:tä tarjoamaan asiakkailleen mahdollisuuden vertaistoimintaan.</p> <p>Vertaistoiminta nähdään uudenaikaisena ja hyvänä toimintatapana, jota voidaan hyödyntää ammattilaisten antaman tuen rinnalla asiakastyössä. Se voimaannuttaa asiakkaita ja tukee heidän elämänhallintaansa antamalla heidän arkeensa sisältöä sekä kokemuksia onnistumisesta ja auttamisesta. Tämä opinnäytetyö oli laadullinen tutkimus, joka toteutettiin puolistrukturoidulla teemahaastattelulla. Teemat olivat yhteisö, vertaistoiminta, motivaatio ja osallisuus. Näistä kysymällä sekä keskustellessa nousseiden lisäkysymysten avulla kerättiin aineistoa, jolla saatiin tietoa tutkimuskysymyksiin.</p> <p>Aineistosta ilmeni, että vertaistoimintaan Ruusulankatu 10:ssä suhtauduttiin myönteisesti ja siitä oltiin kiinnostuneita. Lisäksi haastateltavat nostivat esille yhteisöllisyyden ja luottamuksen lisäämisen sekä osallisuuden merkityksen. Vertaistoiminta nähtiin pohjana sille, että asukkaat voisivat luoda sosiaalisia suhteita ja tarjota toisilleen tukea. Se antaisi heidän päiviinsä sisältöä, ja siten tukisi heidän kuntoutumistaan ja päihteettömyyttään.</p> <p>Johtopäätöksenä voidaan ajatella, että mitä enemmän asukkaat kokevat tulevansa kuulluksi ja voivat vaikuttaa omiin asioihinsa, sitä paremmin asukaslähtöisyys toteutuisi. Tämä vaikuttaisi myös myönteisesti asukkaiden hyvinvointiin. Vertaistoiminta voisi olla keino tämän toteuttamiseen. Vertaistoiminnan myötä asukkaat ja työntekijät tekisivät enemmän yhteistyötä, mikä lähentäisi heitä ja parantaisi yhteishenkeä sekä luottamusta. Lisäksi tietoisuuden vahvistaminen vertaistoiminnan mahdollisuuksista olisi tärkeää, ja tätä tietoa tulisi olla saatavilla. Jatkotutkimuksen aiheena voisi olla tämän tiedon kokoaminen ja sen hyödyntäminen vertaistoiminnan kehittämisessä.</p>	
Avainsanat	pitkäaikaisasunnottomuus, vertaistoiminta, osallisuus, motivaatio

Authors	Anna Pirkkalainen, Emmi Vainionpää, Johanna Ojansuu
Title	"Everyone needs to experience the feeling that they are important at something" The possibilities of peer work at the Ruusulankatu 10 housing services unit from the perspectives of the residents and the employees
Number of Pages	54 pages + 2 appendices
Date	9 th of November 2020
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Specialisation option	Social Services
Instructors	Katja Ihamäki, Senior Lecturer Jukka Törnroos, Senior Lecturer
<p>In this thesis possibilities of peer work were researched at the Ruusulankatu housing services unit of Sininauha, a third sector company in Helsinki. It provides assisted housing services to long-term homeless people. The motivation, interest and the possible forms of peer work were surveyed from the perspectives of the employees and the residents of the unit. Grounds for the study arouse from the service purchasing agreement with the city of Helsinki as well as from the previous good experiences on peer work at Sininauha's other units.</p> <p>Peer work is a good method that can be utilized together with the support of professionals offered for the customers. It empowers while supporting life management e.g with experiences of succeeding and helping others. This thesis was a qualitative research that was carried out as a semi-structured interview. The themes were community, peer work, motivation and participation.</p> <p>From the data it was evident that the interviewees have both an interest and a positive outlook on peer work. Furthermore, they emphasized the importance of community spirit, reinforcing trust and participation. Peer work was seen as a platform for the residents for establishing social relations and providing support for each other. It would create content to their every day life and thus support their rehabilitation and sobriety.</p> <p>In conclusion, the residents' feeling to be heard and in control of their own lives enforces client-orientedness. This would also have a positive impact on their well-being. Peer work would be a good method for all this. Consequently, the residents and employees would co-operate more which would improve the community spirit and trust between them. Finally, it would be important to do more research on the matter, for example to gather and provide information which could be utilized in starting peer work practices at Ruusulankatu 10.</p>	
Keywords	long-term homelessness, peer work, participation, motivation

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Sininauha Oy	2
2.1	Ruusulankadun asumisyksikkö	3
2.2	Vertaistoimintaa Sininauha Oy:n asumisyksiköissä	4
3	Perustelut tutkimukselle	6
4	Asunnottomuus	8
4.1	Asunnottomuus Suomessa	10
4.2	Asunto ensin	12
5	Vertaistoiminta	13
5.1	Vertainen ja vertaisuus	14
5.2	Vertaistoiminta ja vertaistuki	15
5.3	Vertaistoiminnan historia ja nykyisyys	16
5.4	Vertaistoiminnan hyödyt ja haasteet	17
6	Motivaatio	19
6.1	Itsemääräytymisteoria	20
6.2	Tunne- ja vuorovaikutusoppiminen yhteisöllisyyden tukena	22
6.3	Motivaatio vertaistoiminnassa	24
7	Osallisuus ja syrjäytyminen	25
7.1	Osallisuuden yhteys hyvinvointiin	28
7.2	Osallisuus syrjäytymisen vastavoimana	29
7.3	Osallisuuden edistäminen ja tukeminen	30
8	Tutkimuksen toteutus	32
8.1	Laadullinen tutkimus	33
8.2	Aineiston kerääminen	34
8.3	Aineiston analysointi	37
9	Tulokset	38
9.1	Yhteisö	38
9.2	Vertaistoiminta	41
9.3	Motivaatio ja osallisuus	43

10	Johtopäätökset	46
11	Pohdinta	50
	Lähteet	56
	Liitteet	
	Liite 1. Haastattelukysymykset	
	Liite 2. Tutkimustiedote ja -sopimus	

1 Johdanto

Toteutamme opinnäytetyömme yhteistyössä Sininauha Oy:n kanssa. Toimintaympäristönä on pitkäaikaisasunnottomien ja päihde- ja mielenterveyskuntoutujien asumispalvelut Helsingissä, Ruusulankadun asumisyksikössä. Siellä toteutetaan asumispalveluita Asunto ensin -periaatteella. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että ihmisen on ensin saatava koti. Vasta sen jälkeen ryhdytään hoitamaan hänen muita asioita, kuten sosiaalisia ja terveydellisiä ongelmia. (Asunto Ensin 2018.)

Tarkoituksena on tutkia Ruusulankadun asumisyksikössä vertaistoimintaa sekä asukkaiden että työntekijöiden näkökulmista. Tavoitteenamme on selvittää 1) mitkä asiat kiinnostavat ja motivoivat asukkaita ja työntekijöitä vertaistoimintaan, 2) minkälaista vertaistoimintaa asumisyksikköön toivotaan ja 3) miten vertaistoimintaa ja sen kehittämistä voidaan tukea. Kokonaiskuvan ja teeman selkeyttämisen vuoksi avaamme tulevaisuudessa toimintaympäristöä, asunnottomuutta ja Asunto ensin -mallia. Tässä kontekstissa näemme vertaistoiminnan kytkeytyvän vahvasti motivaatioon, osallisuuteen ja syrjäytymiseen, joten nämä teemat ovat esillä opinnäytetyössämme. Toteutamme opinnäytetyömme laadullisena tutkimuksena ja menetelmäksi valitsemme teemahaastattelun. Nämä valinnat tuntuvat luontevilta, koska aiheemme käsittelee ihmisten kokemuksia ja toimintaa heidän arkitodellisuudessaan.

Vertaistoiminta lisää yksilön hyvinvointia sekä ennaltaehkäisee ongelmien syventymistä yksilön elämässä. Päihdetyössä vertaisten kokemuksia tutkittaessa on todettu vertaisten kokevan, että heitä kuunnellaan, sillä he ovat arvokkaita tiedonvälittäjiä ja luottamuksen rakentajia asiakkaiden ja työntekijöiden välissä. Ideaalitulanteessa heillä on samanaikaisesti luottamus molempiin suuntiin. Merkittävä hyöty vertaistoiminnassa on myös se, miten vertaisen oma itsearvostus kasvaa, he kokevat merkityksellisyyttä ja arvostuksen tunnetta. Tämä voi olla ensimmäinen askel kohti kuntoutumista ja päihhteettömyyttä. Vertaistoiminta voi myös voimaannuttaa, antaa uuden näkökulman ja uuden suunnan elämälle. (Malin 2006: 200-201.)

Sininauha Oy:n toimintaan vaikuttaa Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen laatima Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009-2015. Sosiaali- ja terveysministeriö on laatinut suunnitelmasta vuonna 2016 loppuarvion ja ehdotuksia tulevaisuuteen, jossa todetaan vertaistuen ja vertaistoiminnan olevan yksi tärkeä

kehitystavoite vuoteen 2020 mennessä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2016: 6.) Sininauha Oy tuottaa Helsingin kaupungille ostopalveluina asunnottomien palveluita. Koska Helsingin kaupunki velvoittaa palvelusopimuksessa Sininauha Oy:tä tarjoamaan asukkaille mahdollisuuden vertaistoimintaan ja -tukeen, on tätä mahdollisuutta Ruusulankadulla syytä tutkia ja kehittää.

Opinnäytetyömme aihe on lähtöisin Ruusulankadun asumisyksikön asukkaiden sekä henkilökunnan omista tarpeista ja toiveista. Aukkaat toivovat päiviinsä merkityksellisyyttä, jotain tekemistä ja mahdollisuuksia luoda uusia suhteita. Työntekijät näkevät, että vertaistoiminta on tärkeä osa asukkaiden kuntoutumista ja lisää heidän hyvinvointiaan. Opinnäytetyömme tarkoituksena on tuottaa sellaista tietoa, jota Ruusulankadun asumisyksikössä voidaan aidosti hyödyntää toiminnan kehittämisessä. Vaikka vertaistoimintaa on tutkittu paljon, tämä on ensimmäinen Ruusulankadun asumisyksikössä aihetta käsittelevä tutkimus.

2 Sininauha Oy

Sininauhasäätiö on tehnyt yli 60 vuoden ajan asunnottomuuden ja syrjäytymisen vastaista työtä. Sininauhasäätiö on Sininauhaliiton vuonna 1957 perustama yleishyödyllinen säätiö, jonka perustehtävänä on vähentää asunnottomuutta, puolustaa ihmisten perusoikeuksia, kehittää ja vahvistaa mielenterveys- ja päihdepalveluita, sekä olla osana kehittämässä yhteiskunnallista osallisuutta. Vuosien saatossa säätiöstä on kasvanut konserni, johon kuuluu Sininauhasäätiön omistama Sininauha Oy, joka on yhteiskunnallinen yritys. Sen tuotot käytetään asunnottomuuden ja siihen liittyvien ongelmien ratkaisemiseen. Konserni tarjoaa monipuolisia palveluita, muun muassa tuettua asumista asumisyksiköissä sekä tuottaa kotiin vietäviä tukipalveluita. Sininauha Oy tuottaa asumispalveluiden lisäksi mielenterveys- ja päihdepalveluita. Sininauhasäätiö tarjoaa matalan kynnyksen päiväkeskustoimintaa sekä työtoimintaa. Sininauha konsernin toiminnan pohjalla on kristillinen arvokäsitys. Tämä tarkoittaa yksilön kunnioittamista yhteiskunnan jäsenenä, uskoa yhdessä tekemiseen ja uusiin mahdollisuuksiin, oikeutta ihmisarvoiseen elämään ja tasa-arvoiseen kohteluun sekä suvaitsevaisuutta moniarvoisessa yhteiskunnassa. (Arvomaailmamme n.d.)

Opinnäytetyömme keskittyy Ruusulankatu 10 toimipisteeseen, joka on yksi Sininauha Oy:n asumisyksiköistä. Ruusulankatu 10 sijaitsee keskeisellä paikalla Helsingin Töölössä, ja sen toimintaa ohjaa Asunto ensin -periaatteet. Asumisyksikön palvelut ovat

pääosin tarkoitettu helsinkiläisille nuorille aikuisille, joilla on taustallaan mielenterveys- ja päihdeongelmia sekä lisäksi asumiseen liittyviä pitkäaikaisia haasteita. (Ruusulankatu - Helsinki n.d.) Ruusulankadun asumisyksikön asukkaiden arkea ja elämänhallintaa pyritään vahvistamaan työntekijöiden tuella, sekä moniammatillisella verkostotyöllä esimerkiksi kunnan sosiaalitoimen ja mielenterveys- ja päihdepalveluiden, poliisin ja järjestöjen kanssa.

Asukkaiden elämäntilanteeseen on voinut kuulua vähäosaisuutta, kuten köyhyyttä, väkivaltaa, rikollisuutta ja syrjäytymistä yhteiskunnasta. Näistä yhteisistä tekijöistä huolimatta, heillä kaikilla on oma ja yksilöllinen tarinansa. Asumisyksikössä asuva henkilö saa itse vaikuttaa siihen, millaisia tukitoimia hän saa ja mikä on hänelle ajankohtaista ja tärkeää. Tuki on käytännössä esimerkiksi neuvontaa ja ohjausta raha- ja viranomaisasioissa tai ohjausta ja tukemista päihde- tai mielenterveyspalveluiden piiriin. Sillä pyritään myös ennaltaehkäisemään asunnottomuuden uusiutumista, tukemaan kuntoutumista ja luomaan ihmiselle uusia sosiaalisia tukiverkostoja. (Erkkilä 2017: 309.)

2.1 Ruusulankadun asumisyksikkö

Ruusulankatu 10:ssä asuvien ihmisten ikäjakauma on laaja, noin 19-vuotiaasta noin 60-vuotiaaseen. Valtaosa asukkaista on kuitenkin iältään noin 20-30-vuotiaita. Asumisyksikössä on 91 asuntoa, ja jokaisen asukkaan kanssa tehdään vuokralaisen ja vuokranantajan välinen huoneenvuokralakia noudattava vuokrasopimus. Huoneenvuokralain mukainen sopimus tehdään silloin, kun huoneisto vuokrataan toiselle henkilölle (Huoneenvuokralaki 653/1987: § 1). Sopimus noudattaa huoneenvuokralain mukaisia säännöksiä. Asukkaille on mitoitettu palvelumaksu, joka määritellään asukkaan jatkuvien nettotulojen ja verosta vapaiden tulojen mukaan (Helsingin kaupunki 2019). Asumisyksikössä on paikalla henkilökuntaa ympäri vuorokauden. Työyhteisö koostuu sosiaali- ja terveysalan moniammatillisesta tiimistä, johon kuuluu esimerkiksi asumisohjaajia, palveluohjaajia sekä sairaanhoitaja.

Viime vuosina Ruusulankadun asumisyksikkö on kokenut muutoksia, kun toimintaa ryhdyttiin kehittämään yhteisöllisempään suuntaan ja työntekijöiden työskentelymallia muutettiin asukaslähtöisemmäksi. Ruusulankatu 10:n aloitettua toimintansa vuonna 2012, asukkaat kulkivat yksikköön niin sanotun alainfon kautta, joka sijaitsi kiinteistön alimmassa kerroksessa. Työntekijät työskentelivät vastaanottoluukun takaa, joka vaikutti

asukkaiden ja työntekijöiden väliseen vuorovaikutukseen. Työntekijät jalkautuivat asuinkerrokseen ja pyrkivät tällä tavoin tavoittamaan asukkaita, ja täten suurin osa tuesta ja ohjauksesta tapahtui asuinkerroksissa. Työskentelymallin kehittymisen myötä asukkaiden kulkeminen yksikköön siirrettiin kiinteistön pääoville, ja työntekijät siirtyivät vastaanottoluukun takaa työskentelemään sisääntuloaulaan.

Aulatyöskentelyn myötä syntyi yhteisöllinen tila, jolla pyrittiin lisäämään vuorovaikutusta, vähentämään asukkaiden ja työntekijöiden välistä kuilua ja helpottamaan ohjauksen ja tuen antamista sekä asioiden hoitamisen onnistumista. Muutosten ei kuitenkaan ollut tarkoitus vain helpottaa käytännön asioiden hoitamista, vaan sillä pyrittiin muuttamaan toimintakulttuuria, sekä rikkomaan ennakkoluuloja ja uudistamaan ajattelumallia. Ruusulankadun asumisyksikön työskentelymallin uudistusta pidetään esimerkkitapauksena, jonka pohjalta pyritään kehittämään Asunto ensin-työskentelytapaa niin sanottuun Asunto ensin 2.0-malliin. Ajan myötä luodaan uusia standardeja Asunto ensin -työskentelymallille valtakunnallisesti. (Sininauhasäätiö 2019.)

Ruusulankadun asumisyksikön työn kehittäminen jatkuu, josta vertaistoiminnan lisääminen ja yksikön kellarikerrokseen avattu yhteisöllinen monitoimitila ovat esimerkkejä. Aiemmin aula on toiminut monipuolisena olohuoneena asukkaille ja työntekijöille, jossa lähes kaikki asumisyksikön toiminta on tapahtunut. Monitoimitilan eli yhteisötilan on tarkoitus olla jatkoa aulatyöskentelyn kehittymiselle. Uuden yhteisötilan myötä on siirretty ennen aulassa tapahtuva aamupala, yhteisökokoukset, viriketoiminta ja työtoiminnan hallinnointi monitoimitilaan. Tilassa työskentelee kaksi yhteisöohjaajaa, jotka vastaavat toiminnasta, ja kehittävät sitä vieläkin yhteisöllisempään suuntaan. Tähän ollaan pyritty ottamaan mukaan myös asukkaita, jotta tarve ja toteutus lähtisivät asukkaista itsestään.

2.2 Vertaistoimintaa Sininauha Oy:n asumisyksiköissä

Sininauha Oy haluaa tarjota asumisyksiköiden asukkaille mahdollisuuden toiminnalliseen ja aktiiviseen arkeen sekä tukea heidän osallisuuttaan yhteisössä ja yhteiskunnassa. Sininauha Oy tarjoaa asumisyksiköissä työtoimintaa, josta maksetaan asukkaalle tuloverolain mukaista korvausta eli niin sanottua työosuusrahaa. Korvaus voi olla enintään 12€ päivältä, jolloin se säilyy verottomana tulona eikä vaikuta asukkaiden muihin sosiaalietuuksiin (Tuloverolaki 1992/1535: § 92). Työosuusraha maksetaan asukkaille käteisenä viikoittain. Asumisyksikön työtoiminta on esimerkiksi ympäristötyötä

siistimällä lähialueita ja yleisiä tiloja ja lahjoitusvaatteiden käsittelyä. Työtoiminta voi olla myös tilojen tai asuntojen remontoimista, esimerkiksi ennen uuden asukkaan muuttamista asuntoonsa.

Työtoiminnan lisäksi asukkaille tarjotaan mahdollisuus olla mukana vertaistoiminnassa, ja jos asukas haluaa osallistua toimintaan, ei häneltä edellytä päihteettömyyttä. Vertaistoimintaa on pyritty kehittämään Sininauha konsernissa, ja vertaistoiminnan koulutuksia järjestetään jatkuvasti eri asumisyksiköissä. Asumisyksikkö Pessissä vertaistoiminta pilotoitiin Verto -hankkeen kautta. Pessissä vertaistoiminta on jo muita Sininauha Oy:n asumisyksiköitä edellä ja toiminnasta on saatu hyviä kokemuksia. Niitä on tuotu ilmi esimerkiksi Metropolia Ammattikorkeakoululle tehdyssä sosiaalialan opinnäytetyössä, jossa on tutkittu vertaistoiminnan vaikutuksia ja vertaisten kokemuksia osallisuudesta ja voimaantumisesta.

Opinnäytetyössä todettiin esimerkiksi, miten hyvää oloa vertaiset kokivat muiden auttamisesta ja kuinka se voimaannuttaa. Lisäksi vertaiset saivat paljon sisältöä elämäänsä ja heidän elämänhallintansa koheni, jolloin he esimerkiksi käyttivät päihteitä vähemmän ja alkoivat haaveilla opiskelusta. Vertaiset kokivat myös, että vertaistyö oli hyvää harjoittelua työelämään palaamista ajatellen. Moni oli myös aiemmin kokenut jääneensä paitsi riittävästä tuesta ja he kokivat nyt vertaistyön olevan hyvä tilaisuus toimia rinnallakulkijana ja antaa nuoremmilleen sitä itse joskus kaipaamaansa tukea. (Huusko & Laakkonen 2018: 25-28, 30-32.)

Pessissä vertainen työskentelee yhteensä neljä tuntia päivässä aulapäivystäjänä, joka päivystää hänelle tarkoitettussa toimistotilassa. Päivystäjän tarkoitus on olla asukkaiden tavoitettavissa, ja asukkaat voivat hakeutua aulapäivystäjän juttusille muun muassa täyttämään Kelan tukihakemuksia. Tämän lisäksi vertainen voi toimia saattajana erilaisiin verkostotapaamisiin, terveysasemalle tai vaikka toimia tukena korvaushoiton hakeutumisessa. Vertainen osallistuu asukashaastatteluihin, tekee haittoja vähentävää työtä jakamalla puhtaita huumeiden käyttövälineitä sekä vastaanottaa käytetyt. Pessissä kehitetään tällä hetkellä myös asukaskummi-toimintaa, joka pitäisi sisällään muun muassa tilojen esittelyn uuden asukkaan muuttaessa asumisyksikköön sekä tukisi uuden asukkaan kotiutumista. Näillä vertaistyön muodoilla pyritään sekä vapauttamaan työntekijöiden resursseja muihin tehtäviin, että toisaalta tarjoamaan asukkaille osallisuuden ja merkityksellisyyden kokemuksia. (Rouvinen 2020.)

Verto -hanke on aloitettu osittain siksi, että sen on nähty edistävän sekä asukastyytyväisyyttä, että työtyytyväisyyttä. Toisaalta tarkoituksena on myös hierarkian madaltaminen ja erityyppisten asiantuntijuuksien hyödyntäminen, ja siten asukkaiden tarpeisiin laajemmin vastaaminen. Ammatillisuus uudistuu ja palvelut kehittyvät, kun koulutettujen sote-alan ammattilaisten rinnalle saadaan vertaisten tarjoamaa tietoa. (Rusi 2016: 6.)

Sininauha Oy:n on tarkoitus levittää vertaistoimintaa muihin asumisyksiköihin esimerkiksi Ruusulankatu 10:neen, jossa vertaistoiminta on vielä vähäistä. Tällä hetkellä vertaistoiminta painottuu haittoja vähentävään työhön, ja vertainen vastaa pistovälineiden vaihtopisteestä kolme kertaa viikossa, kolmen tunnin ajan.

Tässä tutkimuksessa keskitytään täysin Ruusulankatu 10:n tilanteeseen, siellä asuvien ja työskentelevien ihmisten näkemyksiin, ideoihin ja toimintaan. Vertaistoiminnan kehittäminen tapahtuu kuitenkin asumisyksikön yhteisön tarpeet ja mahdollisuudet huomioon ottaen. Ajatuksena olisi, että asukkaat voisivat tulevaisuudessa toimia vertaistukihenkilöinä toisilleen, antaen sosiaalista tukea ja apua arjen asioissa. He voisivat myös auttaa asumisyksikön työntekijöitä suorittamalla tiettyjä vertaistehtäviä, jotka aiemmin ovat olleet työntekijöiden vastuulla. Vertaistoiminta tukisi nähdäksemme myös asukaslähtöisyyttä, joka on yksi toimintaa ohjaava, tärkeä arvo opinnäytetyössämme ja Sininauha konsernin toiminnassa.

3 Perustelut tutkimukselle

Sininauha Oy tuottaa Helsingin kaupungille ostopalvelusopimuksella pitkäaikaisasunnottomien asumispalvelua, ja tähän sopimukseen on kirjattu asukkaan mahdollisuus vertaistoimintaan ja -tukeen. He haluavat sopimuksen nojalla kehittää vertaistoimintaa Ruusulankatu 10:ssä.

Kansallisessa mielenterveys- ja päihdeohjelmassa mainitaan vertaistoimijoiden osallistaminen ja hyödyntäminen mielenterveys- ja päihdetyön kehittämisessä yhdeksi painopisteeksi vuoteen 2020 asti (Sosiaali- ja terveysministeriö 2016: 27). Muutos on koettu myönteiseksi sote-alalla. Sillä on lainsäädännöllinen pohja, koska asiakkaan osallistuminen palvelun kehittämiseen löytyy niin kuntalaista, terveydenhuoltolaista, sosiaalihuoltolaista kuin myös laista ehkäisevän päihdetyön järjestämiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2016: 16.) Vertaistoiminnalla on siis selkeä hallinnollinen ja

lainsäädännöllinen pohja sosiaalityössä. Lisäksi sen hyödyt organisaation joustavuudelle ja ymmärryksen lisääntymiselle ovat selkeät.

Sosiaalihuoltolaki määrittää kunnallisen sosiaalihuollon toimintaa, sen periaatteita ja arvoja. Lain tarkoitus on esimerkiksi edistää asiakaslähtöisyyttä (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014: § 1). Sosiaalihuoltolakiin nojaten voidaan ajatella, että asiakaslähtöisyyttä on pyrittävä noudattamaan aina, kun se on mahdollista. Asiakaslähtöisyys on sosiaalialan keskeinen arvo ja toimintaa määrittävä lähtökohta. Jokainen asiakas on pyrittävä kohtaamaan yksilönä, hänen ihmisarvoaan kunnioittaen. Palveluita tulee muotoilla ja tarjota asiakkaan omista lähtökohdista, tarpeista ja tilanteesta käsin. Niitä ei siis määrätä hänelle ulkopuolisen vallan toimesta, vaan hän itse antaa näkemyksensä siihen, mitä tarvitsee ja millaisista palveluista hyötyisi. Jotta asiakaslähtöisyys voisi aidosti toteutua, se edellyttää asiakkaan ja työntekijän välistä tasavertaista, avointa ja rakentavaa dialogia. Siten muodostetaan yhteisymmärrys siitä, mitä asiakas tarvitsee. (Lähteinen & Hämeen-Anttila 2017: 67.)

Vertaistoiminta tukisi asukaslähtöisyyttä (ts. asiakaslähtöisyyttä) ja täyttäisi sosiaalihuoltolain ja ostopalvelusopimuksen vaatimukset. Lisäksi asumisyksikön asukkaat ja työntekijät ovat osoittaneet mielenkiintoa vertaistoimintaa kohtaan. Työntekijät kokevat, että jos vertaistoiminta saadaan kunnolla käyntiin, se voisi tehostaa työntekoa ja tarjota uusia yhteistyömahdollisuuksia. Se voisi siis säästää työntekijöiden aikaa, sekä purkaa asukkaiden ja työntekijöiden välistä hierarkiakuilua. Sosiaalialan arvoperustaan kuuluu myös pyrkimys asiakkaan yhdenvertaiseen kohteluun työntekijään nähden (Virtanen & Suoheimo & Lamminmäki & Ahonen & Suokas 2011: 18-19). Ottamalla Ruusulankatu 10:n asukkaat vertaistomijoiksi työntekijöiden rinnalle edistetään juuri asukaslähtöisyyttä ja yhdenvertaisuutta. Tällöin asumisyksikön toimintaa organisoidaan myös asukkaiden ehdoilla, heidän näkemysien ja toiveiden pohjalta. Asukkaat saavat tilaisuuden näyttää ja hyödyntää omaa osaamistaan ja omaa asiantuntemustaan sekä tietotaitoaan. Asukkaista tulee aktiivisia subjekteja sekä työntekijöiden rinnalla toimivia yhdenvertaisia kumppaneita, pelkän palvelun kohteen sijasta. (Virtanen & Suoheimo & Lamminmäki & Ahonen & Suokas 2011: 19.) Siksi olisikin tärkeää, kartoittaa ja hankkia tietoa vertaistominnan mahdollisuuksista ja esteistä Ruusulankatu 10:ssä, ja saattaa vertaistoiminta mahdollisimman pian myös käytäntöön.

4 Asunnottomuus

Asunnottomuus on yhteiskunnallinen ilmiö, josta puhuttaessa viitataan usein asuntojen puutteeseen tai palveluihin, joita asunnottomat tarvitsevat. Asunnottomuus on kuitenkin paljon syvemmälle ulottuva, jokaisen henkilökohtainen kokemuksellinen maailma. Pelkät fyysiset elementit esimerkiksi seinät ja katto pään päällä, eivät tee asunnosta vielä kotia. Asunto on asia, johon jokaisella ihmisellä on oikeus. Asuntojen riittävyyden ja palveluiden toimivuuden lisäksi asunnottomuus on asunnottomalle henkilölle koko elämään vaikuttava tekijä. (Nousiainen & Hällman & Saurama & Seppälä 2007: 7.)

Asunnottomuus ei ole yksiselitteisesti määriteltävissä, koska se voidaan nähdä sisällöltään eri tavalla riippuen maasta ja ajasta. Suomeen on juurtunut yleisimmäksi käsitteeksi asunnottomuus, eikä niinkään kodittomuus. Asunnottomuuden voidaan nähdä viittaavan vain paikkaan, jossa asunnon oleilee, kuten esimerkiksi katu, metsä tai tilapäismajoitus. Nämä eivät kuitenkaan takaa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia, jonka koti voisi turvata. Kodin merkitys tuo esille ihmisen psykososiaalisen tarpeen omaan henkilökohtaiseen tilaan ja osallisuuden tunteen yhteisöön ja yhteiskuntaan. Voidaan ajatella, että asunnoista on puute, mutta ikävän tunne kohdistuu kotiin. Kodin merkitys poikkeaa siis asunnosta siten, että kotiin on usein emotionaalinen suhde ja siihen yhdistetään lähiympäristön ja ihmissuhteiden merkitys. Asunto voidaan nähdä taas fyysisenä elementtinä, joka voidaan ostaa tai vuokrata. Asunnottomuuden määrittelyn hankaluutta kuvastaa myös se, että asunnottomuus voidaan jaotella absoluuttiseksi ja suhteelliseksi. Absoluuttinen asunnottomuus on silmin nähtävissä, kadulla tai metsässä asuvan ihmisen kautta. Suhteellisesta asunnottomuudesta puhuttaessa ihmisellä voi olla paikka asua, mutta hän on joutunut esimerkiksi väkivallan uhan vuoksi majoittumaan ystävilleen. (Granfelt 1998: 46-47, 54-55.)

Asunnottomaksi määritellään henkilö, joka on vailla vakinaista asuntoa, toisin sanoen vailla omaa vuokra- tai omistusasuntoa. Hän voi joutua yöpymään ulkona, tilapäisessä ensisuojoissa, asuntoloissa, sairaalassa, muissa laitostyyppisissä yksiköissä tai tilapäisesti sukulaisen tai tuttavien luona. Asunnottomaksi ei lasketa henkilöä, joka majoittuu esimerkiksi asumispalveluyksikössä pysyvästi hoidon vuoksi eikä hänelle harkita muuta asumisjärjestelyä. Asunnon ei myöskään ole henkilö, joka on tehnyt vuokrasopimuksen yksikön kanssa. Tämän kaltaisia paikkoja ovat esimerkiksi päihdehuollon asumispalveluyksiköt, turvakodit, hoidolliset ja laitostyyppiset yksiköt. (Asunnottomat 2019: 6.)

Määrittely voi olla haastavaa, koska jokaisen elämäntilanne on erilainen, ja esimerkiksi tuttavien ja sukulaisten luona majoittuvat eivät välttämättä näy asunnottomuustilastoissa. Tätä ilmiötä kutsutaan piiloasunnottomuudeksi. Muiden ihmisten luona majoittuminen ei ole yhtä näkyvää asunnottomuutta, kuin kadulla tai rappukäytävissä nukkuminen, joten se ei tule välttämättä tilastoiduksi. (Granfelt 1998: 48-49.) Piiloasunnottomuus koskettaa myös alle 25-vuotiaita nuoria ja koevapausvankeja. Alle 25-vuotiasta, joka ei saa asuntoa ja joutuu asumaan vanhemmillaan, ei katsota asunnottomaksi. Kun taas koevapausvangeilla tulee olla asunto koevapauden ajan. Jos näin ei ole, joutuvat he jäämään vankilaan. (Juurinen & Virtanen-Olejniczak 2008: 146.)

Pitkäaikaisasunnottomuudesta puhutaan silloin, kun asunnottomuus on kestänyt vähintään vuoden tai se on toistunut viimeisen kolmen vuoden aikana. Pitkittyneen ja toistuvan asunnottomuuden taustalla voi olla asumista vaikeuttavia sosiaalisia tai terveydellisiä haasteita. Näitä voi olla esimerkiksi velkaantuminen ja mielenterveys- ja päihdeongelmat. (Asunnottomat 2019:6.) Pitkäaikaisasunnottomuus on sitä, että henkilön asunnottomuus on pitkäkestoista ja uusiutuvaa. Hänelle ei eri syistä johtuen ole löydetty sopivia tukipalveluja ja asumisratkaisuja. (Erkkilä 2017: 308.) Yhteiskunnassa tuskin on ketään syrjäytyneempiä ihmisiä, kuin pitkäaikaisasunnottomat (Nousiainen & Hällman & Saurama & Seppälä 2007: 7).

Osa asunnottomuuteen liittyvistä ongelmista voi johtua asunnottomuudesta, mutta toisaalta voidaan nähdä, että osa ongelmista voi johtaa asunnottomuuteen (Sunikka & Seppälä & Granfelt 2007: 12). Asunnottomuus voi olla monen syyn ja seurauksen summa, eikä se aina ole yksiselitteistä. Sen syitä voidaan tarkastella yksilöllisten ja rakenteellisten riskitekijöiden kautta. Yksilölliset tekijät voivat pitää sisällään muun muassa työttömyyttä, mielenterveysongelmia, riippuvuuksia, rikollisuutta tai ihmissuhteiden muutoksia. Rakenteellisiin tekijöihin voidaan nähdä lukeutuvan kohtuuhintaisten asuntojen puute, köyhyys ja perherakenteiden muutos, tai riittämättömät palvelut. Mikään riskitekijöistä ei kuitenkaan yksinään selitä asunnottomuutta. Rakenteellisten riskitekijöiden lisäksi haavoittuvaan asemaan joutuvat ne, joilla on omia henkilökohtaisia haasteita elämässään, ja heitä uhkaa asunnottomuus. (Kostiainen & Laakso 2013: 29–30.) Asunnottomuuteen ajavia riskejä voivat olla myös esimerkiksi vanhuus, sairaus, koulutuksen saatavuus tai ylivelkaantuminen. Voidaan siis todeta, ettei asunnottomuus kosketa vain yhtä ihmisryhmää, vaan asunnottomuuden voi joutua kohtaamaan kuka tahansa, myös hyvätuloinen. (Juurinen & Virtanen-Olejniczak 2008: 146.)

4.1 Asunnottomuus Suomessa

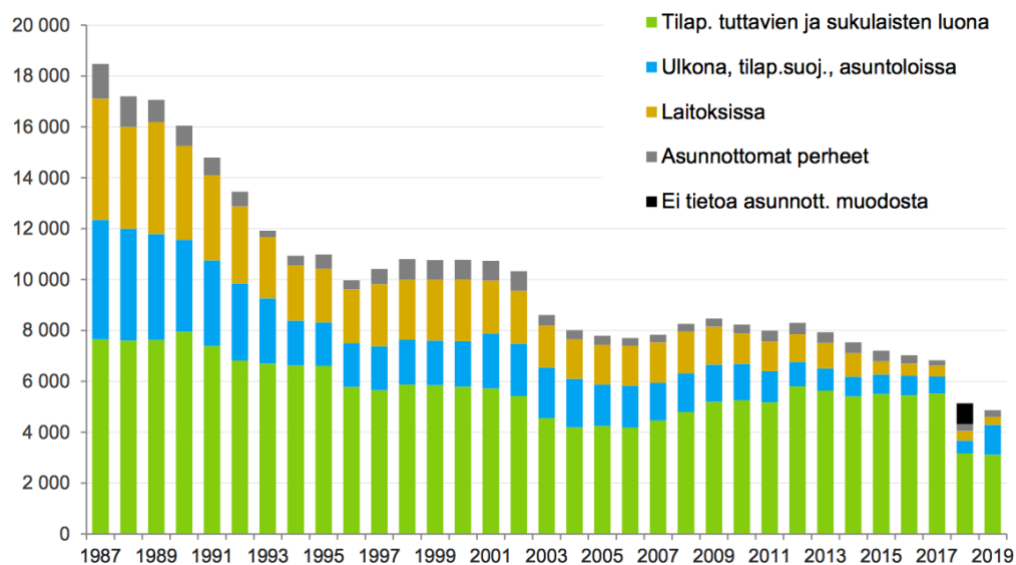
Vuonna 1948 laadittu YK:n ihmisoikeuksien julistus määrittää, että asunto on ihmisoikeus (Suomen YK-liitto 2019: § 22, § 25). Artikloissa 22 ja 25 käsitellään jokaisen ihmisen oikeutta sosiaaliturvaan ja riittävään elintasoon, kunkin maan olosuhteet ja järjestelmät huomioon ottaen. Näillä taataan hänelle ihmisarvon ja yksilöllisen kehittymisen mahdollistavat sosiaaliset, sivistykselliset ja taloudelliset oikeudet. Lisäksi ne takaavat riittävän ravinnon, vaatetuksen, asumisen ja taloudellisen turvan tahdosta riippumattoman toimeentulon menetyksen sattuessa. Tämä tarkoittaa suomalaisessa sosiaaliturvajärjestelmässä esimerkiksi ihmisen oikeutta tuetun asumisen palveluihin ja KELA:n yleiseen asumislisään.

Ihmisoikeusjulistuksen myötä oikeus asuntoon on määritelty myös suomalaisessa lainsäädännössä. Suomen perustuslaissa todetaan, että julkisen vallan tehtävänä on edistää jokaisen ihmisen oikeutta asuntoon sekä tukea asumisen omatoimista järjestämistä (Suomen perustuslaki 1999/731: 19§). Kunnan tehtävänä on huolehtia siitä, että asunto-olojen kehittäminen suunnataan erityisesti asunnottomien ja puutteellisesti asuvien asumisolojen parantamiseen (Laki asunto-olojen kehittämisestä 1985/919: § 5). Sosiaalihuoltolain mukaan viranomaisen tehtäviin kuuluu antaa tukea heille, jotka eivät kykene itse huolehtimaan asumisestaan (Sosiaalihuoltolaki 2014/1301: § 21). Lakisääteisistä määräyksistä ja hyvinvointivaltion vastuusta huolimatta Suomessa on vielä paljon asunnottomia ilman omaa paikkaa, jossa voisi kokea olonsa turvalliseksi (Hirvilampi & Laatu 2008: 141).

Asunnottomuuden paine Suomessa kasaantuu enimmäkseen pääkaupunkiseudulle. Se voi johtua siitä, että pääkaupunkiseudulla asunnot ovat pääsääntöisesti omistusasuntoja, joihin kaikilla ei ole mahdollisuuksia. Lisäksi pääkaupunkiseudulla rakennetaan liian suuria ja kalliita asuntoja ihmisten tarpeisiin nähden. Pääkaupunkiseudulla on myös suurin työllistymisen mahdollisuus, jolloin asuntojen tarvekin on suurimmillaan. (Y-säätiö 2017: 10-13.) Vuonna 2019 tilastointiin Suomessa olevan 4600 yksin elävää asunnotonta, joka on 280 vähemmän, kuin edeltävänä vuonna (Asunnottomat 2019).

Suomessa asunnottomuus on ollut laskussa 1980-luvulta alkaen ja tähän päivään asti (ks. kaavio 1). Tämä johtuu siitä, että asunnottomuustyössä on silloin aloitettu riskiryhmien kanssa asunnottomuuden ennaltaehkäisy esimerkiksi häätöjen estämisellä.

Lisäksi on panostettu asunnottomuuden uusiutumisen ehkäisyyn ja ihmisten hyvinvoinnin tukemiseen. On pyritty myös takaamaan riittävä asuntotarjonta. (Vailla vakinaista asuntoa Ry n.d.) Asunnottomuusuhan alla olevien ihmisten kanssa tehdään myös niin sanottua asumisneuvontatyötä. Tämä tarkoittaa käytännössä esimerkiksi opastamista sekä asumisen turvaamista ennaltaehkäisemällä ja ratkomalla asumiseen liittyviä pulmia. (Karppinen 2020: 8.) Vuonna 2019 Suomen hallitus on asettanut tulevaisuuden tavoitteeksi asunnottomuuden puolittamisen vuoteen 2023 mennessä sekä sen, että asunnottomuudesta päästäisiin kokonaan eroon Suomessa vuoteen 2027 mennessä. (Vailla vakinaista asuntoa Ry n.d.)



Kaavio 1. Asunnottomien lukumäärän lasku Suomessa vuosina 1987-2019 (Asunnottomuus 2019).

Kuten edellä kerrottiin, Suomessa asunnottomuus on laskenut edellisenä seitsemänä vuonna peräkkäin. Helsingissä asunnottomuus on suurimmillaan, jossa asunnottomien määrä on vuoden 2019 tilastojen mukaan 1678, täten se kattaa 36% koko Suomen asunnottomien määrästä. Helsingissä asunnottomista oli alle 25-vuotiaita 265, pitkäaikaisasunnottomia 325, ja asunnottomia perheitä 130, joissa on alaikäisiä lapsia tai pariskunta ilman lapsia. Sekä alle 25-vuotiaiden nuorten ja pitkäaikaisasunnottomien määrä laski ensimmäistä kertaa alle tuhanteen asunnottomaan.

Asunnottomien naisten osuus asunnottomista on kuitenkin kasvussa. Vaikka vuodesta 2018 naisten asunnottomuus laski 50 henkilöllä, on asunnottomien naisten osuus kuitenkin lisääntynyt 2000-luvun kuluessa 17%:sta vuoden 2019 yli 26%:iin.

Maahanmuuttajataustaisia asunnottomia oli koko maassa arviolta 1100. Määrä väheni edellisvuodesta 60 henkilöllä. Yksinelävistä ja asunnottomista perheistä noin neljäsosa oli maahanmuuttajataustaisia. Tarkkaa määrää on kuitenkin mahdoton täysin arvioida, koska kaikki kunnat eivät tilastoi erikseen maahanmuuttajataustaisia asunnottomia muista asunnottomista. (Asunnottomat 2019: 3-4.)

4.2 Asunto ensin

Suomi on tällä hetkellä ainoa EU-maa, joka on saanut asunnottomuuden laskuun. Sen vähentämiseksi on tehty Suomessa määrätietoisesti töitä valtion, vapaaehtoisten, kunnan ja kansalaisjärjestöjen voimin. Valtio on rahoittanut vuosien aikana asunnottomuutta vähentäviä ohjelmia, jotka ovat toteutuneet näiden toimijoiden yhteistyöllä. Ohjelmien myötä on syntynyt uudenlainen, innovatiivinen ajattelutapa asunnottomuudesta, jota johtaa Asunto ensin -periaatteet. Tämän myötä asunnottomille, ja erityisesti pitkäaikaisasunnottomille, on pyritty tarjoamaan uudenlaisia palveluita ja asuntoja. (Y-säätiö 2017: 10.)

Asunto ensin- malli tarkoittaa käytännössä sitä, että asunnottoman henkilön asioita aletaan ratkoa siten, että asunto on ensimmäisenä listalla, eikä asunnon saaminen edellytä henkilöltä päihteettömyyttä. Ajatellaan siis, että vasta, kun ihmisellä on katto päänsä päällä, voidaan tavoitella muita elämänmuutoksia. (Erkkilä 2017: 309.) Kyseisen mallin periaatteiden mukaisesti henkilöltä ei edellytetä päihdekuntoutukseen sitoutumista, itsenäisen asumisen taitojen osoittamista tai suuria elämänmuutoksia, kuten perinteisissä asunnottomuusjärjestelmissä on tehty. Asunto ensin -mallissa ajatellaan päinvastoin. Perinteisten asunnottomuusjärjestelmien haasteiksi on muodostunut, ettei asunnon kykene välttämättä sitoutumaan järjestelmän tiukkoihin sääntöihin, esimerkiksi päihteettömyyteen, eikä siksi kykene etenemään järjestelmän portaikossa. Nämä haasteet voivat aiheuttaa vuokrasopimusten purkuja sekä uloskirjauksia asumisyksiköistä, jolloin asukas voi jäädä niin sanotusti järjestelmään jumiin ja täten syntyä asunnottomuuskierte, joka on haastavaa katkaista ongelmien kasaantuessa. (Asunto ensin 2018.)

Asiakaslähtöisiin periaatteisiin voidaan nähdä kuuluvan asukkaan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, valinnanvapaus ja asukkaan osallisuutta vahvistava toiminta. Myös mahdollisuus vertaistoimintaan tai muunlaiseen yhteisölliseen työtoimintaan on osa Asunto ensin -mallin asiakaslähtöisiä periaatteita. Kotia voidaan

pitää tärkeänä osana elämän järjestämiselle ja yksilön osallisuuden kokemukselle, ja sitä kautta pyritään tukemaan asukkaan integroitumista yhteisöön ja yhteiskuntaan. (Asunto ensin 2018.)

Pelkkä asunto itsessään ei ole riittävä toimi asunnottomuuden ehkäisemisessä, eikä siihen vastata pelkästään tuottamalla asuntoja. Tämän rinnalla tulisi kiinnittää huomiota myös asumisen taitoihin. (Lehtonen & Salonen 2008: 10.) Siksi tärkeässä osassa Asunto ensin -mallia on asumissosiaalinen työ. Tämä on esimerkiksi neuvontaa ja ohjausta raha- ja viranomaisasioissa sekä päihdekuntoutuksen tai muiden terveysasioiden suhteen. Se on myös tukea asumiseen liittyvissä seikoissa, elämänhallinnassa tai sosiaalisten verkostojen luomisessa. Kaikki tämä asumissosiaalinen työ turvaa henkilön asumista, ennaltaehkäisee asunnottomuutta ja tukee kuntoutumista, mutta tapahtuu aina asukkaan omilla ehdoilla, eli asiakaslähtöisesti. (Erkkilä 2017: 309-310.)

5 Vertaistoiminta

Vertaistoiminta, vertaistuki ja vertainen ovat käsitteitä, joita käytetään osittain kuvaamaan samoja asioita. Vertaistoiminta kattaa monenlaisia tilanteita, joissa vertaiset toimivat ja vertaistukea toteutetaan. Vertaisuus viittaa ihmisten väliseen suhteeseen. (Mikkonen & Saarinen 2018: 26.) Ja vertaistuki on sosiaalisen tuen muoto (Jantunen 2010: 87).

Vertaistukea on tutkittu pääsääntöisesti yhteiskuntatieteiden sekä psykologian ja terveystieteiden aloilla. Vertaistuki ei siten ole vain yksilökohtainen asia, vaan tutkimuksessa ollaan oltu kiinnostuneita myös sen yhteiskunnallisista merkityksistä, siihen liittyvästä ryhmädynamiikasta ja yhteisöllisistä kokemuksista. 1990-luvulla tutkimus painottui vertaistuen muotoihin ja rakenteeseen, mikä johti sen toimintatapojen vakiintumiseen. Sitten 2000-luvulla tutkimuksen aiheina ovat olleet muun muassa osallisuus, voimaantuminen, sosiaalinen pääoma ja yhteisöllisyys. Kansainvälisissä tutkimuksissa käytetään usein termiä *self-help group*, kun viitataan niin sanottuihin oma-apuryhmiin eli vertaistukiryhmiin. Myös termejä *peer ja peer support* sekä *mutual aid ja mutual support* käytetään puhuttaessa vertaisuudesta ja vertaistuesta. (Mikkonen & Saarinen 2018: 22, 148-149.)

5.1 Vertainen ja vertaisuus

Vertaisuus on joko kahden tai useamman ihmisen välillä vallitseva tila, joka muodostuu siitä, että heillä on jokin jaettu kokemus. Se on keskinäistä asiantuntijuutta, yhdenvertaisuutta ja voimavaraa. Luottamus ja vuorovaikutus ovat olennaisia vertaisuuden edellytyksiä. Niiden puitteissa jakamalla omia kokemuksia, ilmaisemalla tunteita, kuuntelemalla sekä oppimalla toisen ihmisen kokemuksista vertaiset antavat toisilleen vertaistukea. Näin opitaan uusia selviytymiskeinoja ja vahvistetaan osallisuuden tunnetta, mikä puolestaan luo sosiaalista pääomaa ja voimaannuttaa. (Mikkonen & Saarinen 2018: 20-21.)

Vertaisuus ei tarkoita, että ihmisiä yhdistäisi vain jokin ongelma tai kriisi, vaan vertaisuus voi perustua myös positiivisten tai neutraalien asioiden ympärille. Vertaisilla on jotain yhteistä, jokin samankaltainen kokemus tai elämänvaihe, joka saattaa jollain tapaa poiketa niin sanotusti normaaliksi ymmärrettävistä asioista ja tilanteista. Tällainen elämänvaihe tai kokemus voi olla esimerkiksi samaan ikä- ja opiskeluryhmään kuuluminen tai toisaalta samankaltaisen elämänsä kriisin tai sairauden kokeminen. (Jantunen 2010: 86-87.)

Vertainen saattaa kokea toisen vertaisen tarjoaman tuen jopa terapeuttiseksi. Mutta vertaistuki ei kuitenkaan ole sama asia kuin terapia. Vertaisen tiedot perustuvat koettuun ja elettyyn elämään, siihen että hän on kokenut jonkin asian itse subjektina. Siten hänellä on asiasta niin sanottua subjektiivista tietoa, jonka pohjalta vertainen voi tarjota tukea tarpeen vaatiessa ja joustavasti erilaisissa tilanteissa. (Mikkonen & Saarinen 2018: 30-31.) Vertainen on toiselle ihmiselle tasavertainen rinnalla kulkija, he ovat kokeneet samankaltaisia asioita ja jakavat niitä toisilleen tarvittaessa ja sen verran, kuin kussakin tilanteessa on tarpeen. Vertaiset saattavat jopa ymmärtää toisiaan ilman sanallista viestintää, sillä heillä on yhteinen kokemus, jonka kautta he pystyvät ymmärtämään asian. (Mikkonen & Saarinen 2018: 22.)

Vertaisen subjektiivinen tieto ja vertaistuen luonne poikkeavat sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten tiedoista ja heidän tarjoamastaan tuesta. Ja juuri siihen vertaistuen toimivuus perustuu. Vaikka ammattilaisella on hänen koulutukseensa liittyvä, opiskeltu objektiivinen tieto, ei hänen antamansa tuki ole samanlaista, kuin vertaisen antama tuki, sillä hän on ilmiön ja kokemuksen ulkopuolella. Ihannetilanteessa vertainen ja

ammattilainen voivatkin työskennellä erilaisissa rooleissa, mutta kuitenkin yhdessä ja rinnakkain, täydentäen toisiaan. (Mikkonen & Saarinen 2018: 30-31, 32.)

5.2 Vertaistoiminta ja vertaistuki

Vertaistoiminta on toimintaa, jonka puitteissa vertaistukea toteutetaan. Se voi olla kahdenkeskeistä tai ryhmässä tapahtuvaa toimintaa. Pääasia on, että ihmiset kohtaavat vertaisiaan, ja että tilanteessa syntyy dialogia. Esimerkiksi erilaiset musiikkiin, taiteeseen tai käsitöihin liittyvät harrastusryhmät ovat hyviä vertaistoiminnan muotoja. Vertaistoimintaa voidaan toteuttaa myös ohjatussa vertaistukiryhmässä, jonka tarkoitus on kokoontua keskustelemaan vertaisia yhdistävästä teemasta. (Mikkonen & Saarinen 2018: 52, 56.)

Vertaistuki on sitä, kun samaa kokeneet ja toisilleen vertaiset ihmiset ovat vuorovaikutuksessa ja saavat toisiltaan tukea ja ymmärrystä. Se on tasavertaista dialogia, jossa jaetaan yhteisiä kokemuksia ja saadaan sosiaalista tukea samankaltaisessa tilanteessa olleelta henkilöltä. (Laimio & Karnell 2011: 16-19, Vahtivaara 2011: 21-23.)

Vertaistuki on yksi sosiaalisen tuen muoto, johon liittyy jokin kriisi tai muuten haasteellinen tilanne elämässä. Vertaistukea voidaan toteuttaa yksilöllisesti eli vain kahden henkilön välillä tai yhteisössä ryhmämuotoisena eli useamman henkilön välillä. (Jantunen 2010: 86-87.) Tukea voidaan toteuttaa erilaisissa vuorovaikutustilanteissa, esimerkiksi kasvotusten tai puhelimen tai verkon välityksellä. Vertaistuki voi auttaa ihmistä käsittelemään erilaisia arjen ongelmia, esimerkiksi yksinäisyyttä tai syrjäytymisen kokemuksia. (Partanen & Holmberg & Inkinen & Kurki & Salo-Chydenius 2015: 219.)

Vertaistukea on kolmenlaista: varhainen ja ennaltaehkäisevä tuki, korjaava tuki sekä kuntouttava tuki. Ennaltaehkäisevä tuki on nimensä mukaisesti ennaltaehkäisevää, eli sillä pyritään puuttumaan varhaisessa vaiheessa ongelmien muodostumiseen ja välttämään niiden paheneminen. Korjaava tuki sen sijaan on pitkäaikaista ja siihen liittyy yleensä jokin vakava fyysinen tai psyykinen sairaus, jolloin se on osa hoidollista kokonaisuutta. Korjaavaa tukea tarvitaan jonkin yllättävän kriisin tullessa elämään, ja kuntouttava tuki jatkaa siitä, mihin korjaava päättyy. Eli ensin korjataan, sitten

kuntoutetaan. Tosin näiden kahden tuen muodon raja voi olla myös häilyvä. (Mikkonen & Saarinen 2018: 70-72.)

Vertaistuki on aina vapaaehtoista ja toimii joustavasti vertaisten omien elämäntilanteiden ja toimintakyvyn puitteissa. Vertaisella on oltava oma elämäntilanne kunnossa, jotta hänellä olisi voimavaroja tarjota tukea toiselle ihmiselle. Vertaistukea voidaan hyödyntää erilaisissa arkisissa elämän tilanteissa, kuten muutos- ja sopeutumistilanteissa tai henkisen kasvun tukena. Vertaistuen voima on siinä, että se herättää toivon, antaa tietoa, opettaa sosiaalisia taitoja sekä vahvistaa sosiaalista oppimista ja yhteenkuuluvuutta. Lisäksi se sallii älyllisen pohdinnan ja ilmiöiden universaaliuden ymmärtämisen, eli sen ettei kukaan ole lopulta yksin ongelmien kanssa. Se näyttää, että toisten selviytymistarinat ovat todisteita siitä, että itsekin voi selviytyä. (Mikkonen & Saarinen 2018: 21-22.)

5.3 Vertaistoiminnan historia ja nykyisyys

Vertaistoiminnan juuret ulottuvat niin sanottuihin oma-apuliikkeisiin ja -ryhmiin 1800-luvun lopun Eurooppaan sekä toisaalta 1930-luvun Yhdysvaltoihin. Ensimmäisiä nykyaikaisia vertaisryhmiä on perustettu Anonyymit Alkoholistit -ryhmien syntyessä, ja tätä pidetäänkin tänä päivänä toteutettavan vertaistoiminnan alkuna. (Mikkonen & Saarinen 2018: 9.) Siten myös Suomessa vertaistoiminta alkoi vuonna 1948, Suomen ensimmäisen AA-ryhmän perustamisen myötä (Laimio & Karnell 2011: 10).

Suomalainen yhteiskunta koki 1960- ja 1970-luvuilla merkittävän rakenteellisen muutoksen. Näitä olivat kaupungistuminen ja siihen liittyvän muuttoliike, ja toisaalta sosiaalipoliittinen uudistuminen ja suomalaisen hyvinvointivaltion muodostuminen. Näiden muutosten seurauksena yhteiskunnallinen asenneilmapiiri muuttui individualistisempaan suuntaan, ja perhekeskeisyys sekä niin sanottu kyläyhteisöllisyys menettivät merkitystään. Sekä tyhjenevällä maaseudulla, että kasvavissa kaupungeissa tarvittiin uudenlaista yhteisöllisyyttä, ja tähän tarpeeseen kansalaistoiminta ja sen yhteydessä kehittynyt vertaistoiminta vastasivat. Yhteisöllisyys ei siis kadonnut, vaan muutti muotoaan monipuolisemmaksi ja laveammaksi. (Mikkonen & Saarinen 2018: 10-11.)

Suomessa 1990-luvulla lama vaikutti suuresti niin maan talouteen, politiikkaan kuin lainsäädäntöönkin. Esimerkiksi sosiaali- ja terveysalalla mielenterveyden laitoshoidon

aloitettiin vähentämään ja purkamaan laman aikana. 90-luvun lama oli murrosvaihe suomalaiselle hyvinvointivaltiolle, mutta toisaalta sen myötä vertaistoiminnan arvostus ja rooli alkoi kasvaa. Vertaistoiminta sai uudenlaista hyväksyntää poliittisesti sekä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten keskuudessa. (Mikkonen & Saarinen 2018: 11-12.)

Tämä kaikki loi jälleen uutta kysyntää vapaaehtois- ja vertaistoiminnalle, ja tultaessa 1990-luvulta 2010-luvulle, on niiden määrä lisääntynyt huomattavasti. Yksilökeskeisessä nyky-yhteiskunnassa vertaisuuden merkitys korostuu, sillä sen kautta ihmiset voivat olla osana uudenlaisia yhteisöjä. Tänä päivänä vertaistoimintaa hyödynnetään laajasti sosiaali- ja terveysalalla. Ja vaikka se on pääsääntöisesti keskittynyt kolmannen sektorin kansalais- ja järjestötoimintaan, on sitä alettu vähitellen kehittämään myös osaksi julkista sektoria. (Laimio & Karnell 2011: 9-12.)

Sosiaalialalla vertaistuki on ammattilaisten tarjoamaa apua täydentävää. Vertainen ei voi korvata ammattilaista, mutta yhdessä nämä kaksi tuen muotoa ja erilaisista lähtökohdista toimivaa henkilö voivat auttaa asiakasta tehokkaasti ja toinen toistaan täydentäen. Sosiaalialalla on alettu viime vuosina arvostaa vertaistukea ja sen mahdollisuuksia. Ammatillaiset näkevät nyt, millainen hyöty vertaistuesta voi olla apua tarvitsevalle. Toisaalta myös vertaiset arvostavat ammattilaisten tekemää työtä ja tarjoavat omaa tietoaan tämän tueksi ja täydennykseksi. Vertaisten olisi tärkeää saada tietoa sosiaalialan käytänteistä, menetelmistä ja vastuista, jotta he voivat toimia hyvässä yhteistyössä ammattilaisten kanssa. Yhteistyössä on tärkeää olla sovitut yhteiset tavoitteet ja keinot niiden saavuttamiseen. Lisäksi on käytävä jatkuvasti keskustelua, jotta voi olla tietoinen toisen osapuolen toiminnasta ja pyrkimyksistä. (Mikkonen & Saarinen 2018: 189, 191.)

5.4 Vertaistoiminnan hyödyt ja haasteet

Vertaistuella voi olla suurikin merkitys arjen haasteiden kanssa selviytymisessä. Se voi antaa toivoa ja olla osana helpottamassa esimerkiksi yksinäisyyttä ja syrjäytymistä (Partanen & Holmberg & Inkinen & Kurki & Salo-Chydenius 2015: 209). Vertaistuki hyödyttää myös auttajaa, eikä vain avun ja tuen vastaanottajaa (Jantunen 2010: 87). Vertaistukea antavan henkilön näkökulmasta vertaistoiminnalla voi olla voimaannuttava vaikutus, sillä se voi luoda merkityksellisyyttä ja sisältöä arkeen sekä elämään. Vertaisena toimiminen voi lisätä pätevyyden tunnetta, itseluottamusta ja itsensä kunnioitusta sekä herättää uusia haaveita ja mahdollisuuksia elämässä. Vertaistensa

parissa ihminen voi kokea tulevansa kuulluksi ja nähdyksi enemmän, kuin muissa sosiaalisissa tilanteissa. Jokaisen ihmisen on tärkeää tuntea itsensä tärkeäksi, ja tasavertaisessa vertaisryhmässä näin tapahtuu. (Laimio & Karnell 2011: 12-19.)

Auttajan itsetunto kohenee ja hän voi oivaltaa ja ymmärtää jotain uutta myös omasta elämästään ja ongelmistaan. Lisäksi pelkästään muiden ihmisten auttaminen tuo ihmisille mielihyvää. Etenkin, kun auttaja ja autettava kokevat molemmat saavansa ja antavansa yhtä paljon, ja tilanne on tasapainoinen, kokevat he molemmat mielihyvää. (Jantunen 2010: 87-88.) Joskus vertaisen tuki on helpompi ottaa vastaan ja enemmän paikallaan, kuin ammattilaisen. Yhteiset kokemukset luovat luottamusta ja ymmärrystä, jota ammattilaisen tieto ei voi korvata. (Mikkonen & Saarinen 2018: 31.)

Vertaistuelta odotetaan usein, että se tarjoaa mahdollisuuden keskustelulle, että tulee kuulluksi ja nähdyksi sekä saa henkistä tukea ja kunnioitusta. Ajatellaan myös, että sen avulla voidaan käsitellä häpeää, voittaa pelkoja, kokea uudenlaista turvallisuutta, saada apua ja siten myös muutosta elämään. Näitä kaikkia kutsutaan vertaistukeen liitettäviksi eettisiksi tarpeiksi. Vertaistukeen kohdistuu myös sosiaaliturvaan, terveyteen ja kuntoutukseen liittyviä tarpeita. Vertaistuen avulla halutaan saada tietoa näistä asioista. (Mikkonen & Saarinen 2018: 135.)

Ongelmallista tässä on se, että aina nämä odotukset eivät toteudu ja kaikki tarpeet eivät täyty. Vertaistukea ei välttämättä ole saatavilla tai sitä voi olla vaikeaa löytää silloin, kun sitä tarvitsisi. Voi myös olla vaikeaa löytää itselle sopivaa vertaistukihenkilöä tai -ryhmää. Toisaalta kaikki ihmiset eivät edes tiedä vertaistuesta ja mahdollisuudesta siihen. Tutkimuksissa on todettu, että syitä sille, miksi vertaistuen piiriin ei hakeuduta, voivat olla esimerkiksi sosiaalisen pääoman puute, ennakkoluulot, leimaantumisen pelko sekä sosiaalinen vetäytyneisyys. Lisäksi on todettu sukupuolien välisiä eroja siinä, kuka kokee vertaistuen houkuttelevana vaihtoehtona. Naiset hakeutuvat miehiä useammin vertaistuen piiriin. (Mikkonen & Saarinen 2018: 134-139.)

Haastavassa elämäntilanteessa voi olla vaikeaa nähdä mitään hyvää, jolloin myös tuen, lohdun ja avun vastaanottaminen vaikeutuu. Aina vertaistuki ei ole avuksi, eikä se ole kaikille ihmisille sopiva tukimuoto. Lisäksi oikea ajoitus ja motivaatio on tärkeää. Ketään ei voi pakottaa ottamaan vastaan vertaistukea. (Mikkonen & Saarinen 2018: 136-139.)

Koska vertaistuki pohjaa ihmisen omiin kokemuksiin, ja vertaistukihenkilö työskentelee oman itsensä kautta käyttäen omaa persoonaansa työvälineenä, on hänen jaksamiseensa ja voimavarojen riittämiseen syytä kiinnittää huomiota. Vertaistukihenkilöllä on oikeus määritellä itse oman tekemisensä rajat ja hänen elämässä on oltava muutakin, kuin vain vertaistyö. Lisäksi vertaistukihenkilön on hyvä ymmärtää ja tunnistaa oman osaamisensa ja omien tietojensa rajat. Vertainenkaan ei ole kaikkivoipa, vaan hänenkin on joskus osattava myöntää itselleen ja muille, ettei tiedä jotakin asiaa tai että hänellä ei ole kaikkeen valmiita vastauksia. Riittävä ja laadukas koulutus, ohjaus ja oma vapaa-aika ovat vertaistyötä tukevia ja mahdollistavia asioita, joiden tärkeyttä ei saisi unohtaa. (Lehtinen 2011: 68-69.)

Vertaistoiminnan suotuisille puitteille ja sen hyvälle laadulle on tärkeää, että organisaatiossa arvostetaan vertaistukea, että erilaisissa rooleissa olevia yhteisön jäseniä kunnioitetaan ja kohdellaan tasavertaisesti, ja että ihmisten välinen kohtaaminen on kaunista ja sivistynyttä. Se pitää sisällään keskinäisen luottamuksen ja kunnioituksen sekä leimaamisen ja syrjinnän torjumisen. Tältä pohjalta voidaan laatia yhteisiä sopimuksia, sääntöjä ja toiminnan riskien hallintaa sekä järjestää asiasta tiedottamista ja lopulta vertaistoiminnan ohjausta. Näiden asioiden huomioiminen takaa laadukkaan, mielekkään ja toimivan vertaistoiminnan sekä sen, että vertaistoiminnassa on työn iloa ja kannustava vire. Kaikki tämä on tärkeää myös vertaistoiminnan kehittämisessä organisaatiossa. (Myllymaa 2011: 87-93.)

6 Motivaatio

Ihmisillä on tarve hakeutua erilaisiin ympäristöihin, tilanteisiin ja toimintoihin. Nämä erilaiset tapahtumasarjat herättävät ihmisissä erilaisia tunnetiloja, kuten intohimoa, toiveita ja tavoitteellisuutta. Tätä kuvataan psykologiassa ihmisen motivaatioksi. Yksilöillä on arvoja, päämääriä, tarpeita, pakottavia haluja ja mieltymyksiä. Hän paneutuu asiaan kunnolla vasta, kun on siitä kiinnostunut. Motivaatiota voidaankin yrittää kartoittaa kolmen peruskysymyksen kautta: miksi, mitä ja miten. Miksi -kysymyksellä viitataan syihin motivaation taustalla. Näitä ovat esimerkiksi arvot, persoonallisuuden piirteet tai yksilön psykologiset perustarpeet: omaehtoisuus, pystyvyys ja yhteenkuuluvuus. Mitä -kysymys puolestaan viittaa motivaation tavoitteisiin eli ihmisen haluihin ja pyrkimyksiin. Tämä on yleensä jotain konkreettista, kuten haluan saada jokin tietty ammatti tai pudottaa painoa, jotta voidaan paremmin. Miten -kysymyksellä vastataan keinoihin ja tapoihin, joilla ihmiset aikovat toteuttaa tarpeitaan, tavoitteitaan ja

motiivejaan. Esimerkiksi miten aiotaan suunnitella oma toiminta, jotta saavutetaan haluttu asia tai lopputulos. (Salmela-Aro & Nurmi 2017: 9-10.)

Ihmisten henkilökohtaisissa tavoitteissa on eroja yksilöiden välillä, kuten muissakin ihmisten ominaisuuksissa. Joku asettaa tavoitteeksi työuran, kun joku toinen saattaa tavoitella ja arvostaa enemmän terveitä elämäntapoja. Sitä miksi kaikki ihmiset eivät tavoittele tai ole kiinnostuneita samoista asioista, voidaan selittää yksilöiden välisillä eroilla perintötekijöissä sekä ympäristön vaikutuksessa. Perintötekijät viittaavat biologiaan eli vanhemmilta saatuihin geeneihin, ja ympäristöllä tarkoitetaan ihmisen kokemuksia fyysisessä ja sosiaalisessa ympäristössä, joihin jokainen yksilö reagoi omalla tavallaan. (Salmela-Aro & Nurmi 2017: 18.)

6.1 Itsemääräytymisteoria

Itsemääräytymisteoria (*self-determination theory*) pohjautuu ihmisen sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon, hyvinvointiin ja psykologisiin tarpeisiin. Sen mukaan jokainen ihminen elää erilaisten sosiaalisten kontekstien ympäröimänä ja toisaalta niiden paineessa. Jotkin sosiaaliset kontekstit voivat vaikuttaa yksilöön enemmän, toiset vähemmän. Näiden vaikuttimien määrä ja suhde siis vaihtelee yksilöllisesti sekä elämäntilanteen mukaan. Ne vaikuttavat joko välillisesti tai suoraan ihmisen toimintaan, ajatteluun ja tavoitteiden asetteluun. Ennen kaikkea ne vaikuttavat kuitenkin hänen perustarpeiden tyydyttämiseen. Teorian mukaan ihmisellä on kolme psykologista perustarvetta, joiden tarvitsee täytyä, jotta ihminen voi kehittyä ja voida hyvin sekä tuntea itsensä eheäksi. Nämä kolme perustarvetta ovat: 1) omaehtoisuus (*autonomy*) eli se, että ihminen kokee päättävänsä itse omista tekemisistään, ja että toiminnan motivaatio tulee ihmisen sisältä, ei ulkoisista pakotteista, 2) kyvykkyys (*competence*), eli ihmisen kokemus siitä, että hän on pätevä, saa asioita aikaan ja selviää kohtaamistaan haasteista ja 3) yhteisöllisyys (*relatedness*), eli ihmisen perustarve olla yhteydessä muihin ihmisiin ja tunne siitä, että välittää muista ja muut välittävät hänestä. Jokainen näistä tarpeista on merkityksellinen, jotta ihminen voi hyvin. Sosiaaliset kontekstit joko tukevat tai haittaavat näiden tarpeiden täyttymistä. (Deci & Ryan 2012: 87.)

Kuten jo aiemmin mainittiin, ihmisillä on psyykinen, sisäsyntyinen taipumus olla aktiivisia ja hakeutua vuorovaikutukseen ympäristönsä kanssa. Sisäinen motivaatio (*intrinsic motivation*) lähtee ihmisestä itsestään ja toimii tämän aktiivisuuden toimeenpanijana. Sisäisesti motivoitunut ihminen tekee asioita, koska itse toiminta

tuottaa mielihyvää. Toiminnasta saatu mielihyvä saa ihmisen jatkamaan kyseistä toimintaa, ja tämä kaikki tapahtuu kuin itsestään ja vaivatta. Lasten taipumus ja into leikkiin on yksi esimerkki sisäisen motivaation aikaan saamasta toiminnasta. Leikkiessään lapsi myös uppoutuu täysin toimintaan, kokee iloa, tyydyttää kyvykkyyden ja omaehtoisuuden tarpeitaan sekä oppii uutta. Aikuinen voi kokea samankaltaisia kokemuksia opiskellessaan jotain, mikä kiinnostaa häntä. Sisäinen motivaatio nopeuttaa ja tehostaa oppimista ja lisäksi synnyttää lisää motivaatiota. (Deci & Ryan 2012: 87-88.) Silloin ihminen toimii ilman ulkopuolisia pakotteita ja omien arvojensa mukaisesti. Opiskeltaessa sisäinen motivaatio synnyttää ihmiselle miellyttävän tunteen uuden oppimisesta, mikä johtaa luovuuden heräämiseen. (Salmela-Aro & Nurmi 2017: 54-55.) Sisäisesti motivoitunut ihminen, joka esimerkiksi urheilee tai työskentelee itseään kiinnostavan aiheen parissa ja ylittää näin tavoittelemiinsa saavutuksiin, täyttää omaehtoisuuden ja kyvykkyyden tarpeitaan (Deci & Ryan 2012: 88).

Ulkoinen motivaatio (*extrinsic motivation*) muodostuu ihmisen ulkopuolella olevista asioista käsin. Ihminen toimii silloin erillisiä, ulkoisia seurauksia tai tavoitteita kohti, eikä itse toiminnan vuoksi, kuten sisäisessä motivaatiossa. Tällaisia ovat esimerkiksi vertauskuvalliset ”porkkana ja keppi”, jotka tarkoittavat ulkoisia kannustimia tai rangaistuksen uhkaa. (Deci & Ryan 2012: 88.) Tosielämässä nämä voivat olla vaikkapa palaute tai palkkio, kuten raha tai toisaalta pomon nuhtelun välttäminen. Ulkoista motivaatiota on siis se, kun ihminen pyrkii tavoitteisiin miellyttääkseen muita tai syyllisyyden tai jonkin ulkoa tulevan syyn takia (Salmela-Aro & Nurmi 2017: 56-57). Tämä voi aiheuttaa ihmiselle paineita, stressiä tai tunteen siitä, että häntä kontrolloidaan, sen sijaan, että hän itse olisi kontrollissa. Nämä tunteet voivat vaikuttaa haittaavasti yksilön motivaatioon ja hyvinvointiin. (Deci & Ryan 2012: 88.) Hän saattaa joutua valitsemaan tavoitteitaan ulkoisten paineiden alla, kuten esimerkiksi sosiaalisista konteksteista johtuen, eikä niinkään oman mielenkiinnon tai arvojen mukaan. Näin voi tapahtua esimerkiksi työ- tai koulumaailmassa, jos halutaan menestyä, tai muilla elämän osa-alueilla, jos halutaan miellyttää perhettä tai ystäviä. Jos ihmistä ajaa vain ulkoinen motivaatio, saattaa se johtaa luovuttamiseen, mikäli tavoitteisiin pyrkiessä ilmenee vastoinkäymisiä. Tämä voi vaikuttaa yksilön hyvinvointiin. Ihmisen ulkopuolelta tulevat paineet tai palkkiot voivat myös horjuttaa sisäistä motivaatiota. Vaikka ihminen itse saisi valita häntä kiinnostavat toiminnot ja tavoitteet, eivät ne välttämättä ole hänelle yhtä merkityksellisiä, jos ne ovat lähtöisin ulkoisista vaikutteista. (Salmela-Aro & Nurmi 2017: 56-57.)

Yksi itsemääräytymisteorian kolmesta perustarpeesta on yhteisöllisyys, jossa tunnetaan yhteenkuuluvuutta itselle tärkeiden ihmisten kanssa, esimerkiksi pitämällä huolta muista ja toisinpäin. Tämä asetelma saattaa olla uhattuna, jos ihminen kokee sosiaalisissa tilanteissa ulkopuolisuutta tai eristyneisyyttä. Kun ihminen kokee joutuneensa ulkopuoliseksi, saattaa hän tuntea psyykkistä kipua, sillä häntä ei huomioida tai hänet suljetaan ryhmän ulkopuolelle. Itsemääräytymisteoriassa nostetaan esille se, kuinka tärkeää on tukea yhteenkuuluvuuden tunnetta ja kuinka se tukee hyvinvointia sekä edistää motivaatiota. (Salmela-Aro & Nurmi 2017: 178-179.)

6.2 Tunne- ja vuorovaikutusoppiminen yhteisöllisyyden tukena

Yhteisöllisyyttä voidaan tukea tunne- ja vuorovaikutusoppimisen kautta. Tällä tarkoitetaan keinoja, joilla on tarkoitus kehittää ihmisten osaamista sekä edistää suoja mekanismeja ja vähentää riskitekijöitä positiivisen kehityksen varmistamiseksi. Se on kykyä käsitellä, ymmärtää ja kertoa oman elämän tunne- ja vuorovaikutus asioita ja näkökulmia niin, että se auttaa menestymään elämän eri osa-alueilla, kuten muodostettaessa ihmissuhteita ja ratkaistaessa jokapäiväisiä ongelmia. Itsetietoisuus, itsesäätely, tietoisuus sosiaalisista suhteista, vuorovaikutustaidot ja kyky vastuulliseen päätöksentekoon ovat tunne- ja vuorovaikutustaitoisen ihmisen vahvuuksia. (Salmela-Aro & Nurmi 2017: 179-182.)

Itsesäätelyyn ja itsetietoisuuteen kuuluu se, että ihminen pystyy tunnistamaan ja säätelemään sekä myös nimeämään omia tunnetilojaan. Nämä taidot ovat tärkeitä sosiaaliselle vuorovaikutukselle, koska tunteilla on tärkeä kommunikatiivinen tehtävä. Tämä tarkoittaa, että tunteilla on vaikutus käyttäytymiseen ja ihmisen tunteiden ilmaisuun. Taitojen kehittämistä onkin siksi hyvä harjoitella. Käytännössä tämä voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että ihminen osaa ajatella ja harkita asioita, ennen kuin hän toimii. Esimerkiksi interventio-ohjelmissa harjoitellaan tunteiden ilmaisua. (Salmela-Aro & Nurmi 2017: 179-182.)

Tietoisuus sosiaalisista suhteista on sitä, että ihmisellä on kyky tuntea empatiaa ja ymmärtää toisen ihmisen tilannetta, sekä tunnistaa muiden erilaisuuksia ja samankaltaisuutta. Ihmiset, jotka pystyvät vapaammin näyttämään tunteitaan, pystyvät myös paremmin tukemaan muita. Empatian tuntemisella on iso merkitys siihen, kuinka onnistutaan ihmisten välisissä suhteissa. Se on kykyä tulkita toisen mieltä ja tunteita samalla tuntien ymmärrystä ja myötätuntoa häntä kohtaan. Esimerkiksi eläytyvä

kuuntelu on hyvä keino osoittaa empatiaa. Siinä eläydytään kuuntelemaan toisen kertomaan ja viestitään takaisin omin sanoin samaa asiaa, jonka jälkeen joko saadaan vahvistus tai korjaus onko asia ymmärretty oikein. Tämän kaltainen kuuntelu auttaa puhujaa kokemaan tullessa ymmärretyksi ja kuulluksi. Se voi myös auttaa selventämään omia ajatuksia, sekä löytämään kyseiseen asiaan ratkaisun. Kun ihminen kokee tunteen kuulluksi tulemisesta, ymmärtää hän paremmin itseään ja on tarvittaessa valmis muuttamaan käyttäytymistään. Tällä tavalla myös kuuntelijan roolissa oleva tulkitsee omaa kokemustaan uudestaan ja näin eläytyvä kuuntelu vaikuttaa myös häneen. (Salmela-Aro & Nurmi 2017: 183-184.)

Vuorovaikutustaidot vaikuttavat ihmissuhteiden luomiseen, niiden toimivuuteen ja ylläpitämiseen sekä siihen, miten yksilö niissä itse toimii. Nämä perustuvat sosiaalisten paineiden vastustamiseen, yhteistyöhön, avun pyytämiseen ja vuorovaikutustaitoihin, jotka pitävät sisällään kiistojen ennaltaehkäisyn sekä käsittelykyvyn ja ratkaisutaidot. Ihmiselle yhteenkuuluvuuden tunne on perustarve ja se on yksilön ominaisuus. Tunne muodostuu siitä, kuinka hän kokee tulevansa arvostetuksi ja hyväksytyksi suhteessa muihin ihmisiin. Ihmisten välistä yhteenkuuluvuuden tunnetta voidaan lisätä edistämällä vuorovaikutusta. Ihmisjoukon välinen ilmapiiri muodostuu siitä, kuinka sen jäsenet kokevat vuorovaikutuksen toistensa välillä. (Salmela-Aro & Nurmi 2017: 185-186.)

Viides tunne- ja vuorovaikutustaito on vastuullinen päätöksenteko. Se on kykyä tehdä päätöksiä sosiaalisten normien ja eettisten standardien mukaisesti sekä toisia kunnioittaen. Lisäksi se on ymmärrystä oman teon seurauksista, sekä näiden kaikkien soveltamista siten, että ihminen toiminnallaan edistää omaa ja yhteisön hyvinvointia. Itsemääräämisteoriassa tuodaan esille, että mitä enemmän ihmisen toiminta tukee omia perustarpeitamme, sitä paremmin olemme integroituneet yhteiskuntaan ja moraalimme on korkea. Kun ihminen tekee päätöksiä, ovat hänen omat arvonsa keskeisessä asemassa. Lapsuudessa arvoja opitaan mallioppimisella ja identifiointin kautta. Myöhemmällä iällä niitä opitaan reflektoiden, kun ihmiset vaihtavat kokemuksiaan keskustelemalla. Lisäksi sen, että ihmiset keskustelevat yhdessä moraalisisista asioista ja siitä, mikä on oikein ja väärin, ja etteivät nämä tule ulkopuoliselta taholta, on todettu tukevan yksilön autonomiaa. (Salmela-Aro & Nurmi 2017: 186-187.)

6.3 Motivaatio vertaistoiminnassa

Ihmisten yhteenkuuluvuuden tunteessa keskeistä on kokea yhteys muihin ihmisiin ja niihin ketkä ovat itselle tärkeitä. Mikäli tätä tunnetta ei saada tyydytettyä, voi siitä seurata motivaation puutetta, ulkopuolisuutta ja eristyneisyyttä. Tunnetta yhteenkuuluvuudesta koetaan silloin, kun huolehditaan muista ja muut itsestä. Siksi tunne- ja vuorovaikutustaitoja olisi hyvä tukea yksilöiden ja yhteisöjen kohdalla. Näitä taitoja ei opita kovin hyvin itsekseen, ja siksi niitä pitäisi opettaa ihmisille mallintamisen, reflektoinnin, keskustelujen ja käytännön harjoittelun kautta. (Salmela-Aro & Nurmi 2017: 188-189.)

Ihmisen ollessa haasteellisessa elämäntilanteessa, josta puuttuu pysyvyys ja elämänhallinta on vaihtelevaa, vaikeutena saattaa olla se, kuinka saada hänet sitoutumaan ja kuinka löytää motivoivia asioita, joilla hänet saadaan mukaan vaikkapa vertaistoimintaan. Vertaistukitoiminnalla valjastetaan siihen osallistuvien yksilöiden voimavarat käyttöön ja halutaan vahvistaa ihmisen sisäisiä voimavaroja. Nämä perustuvat kokemukselliseen asiantuntijuuteen, tasa-arvoisuuteen sekä toisten kunnioittamiseen. Yleensä kyseiseen toimintaan mukaan lähteminen vaatii jotain omaa oivallusta ja halua saada aikaan muutosta sekä oman hyvinvoinnin lisäämistä. Lisäksi koska tämän kaltainen toiminta tuo mukanaan muutosta osallistujien elämään, voi se samalla herättää paljon erilaisia tunteita. Usein vertaistoimintaan osallistuvat tuntevat tulewansa ymmärretyksi ja kuulluksi sekä hyväksytyiksi paremmin vertaistensa seurassa, kuin missään muualla. Vertaistuki kontakti voi olla myös ainoa kohtaaminen, missä ihminen voi olla oma itsensä ja jakaa tunteita sekä omia ajatuksiaan. (Laimio & Karnell 2011: 12-19.)

Yhteisössä yksilöt usein hahmottavat omaa rooliaan tehtäviensä tai ”tonttinsa” kautta. Siksi yhteisössä yleensä tarvitaan jotain yhteisiä rakenteita, joiden avulla eri työtehtävissä olevat henkilöt voivat hahmottaa paremmin oman työnsä roolin ja suhteuttaa sen kokonaiskuvaan. (Vehviläinen 2014: 75.)

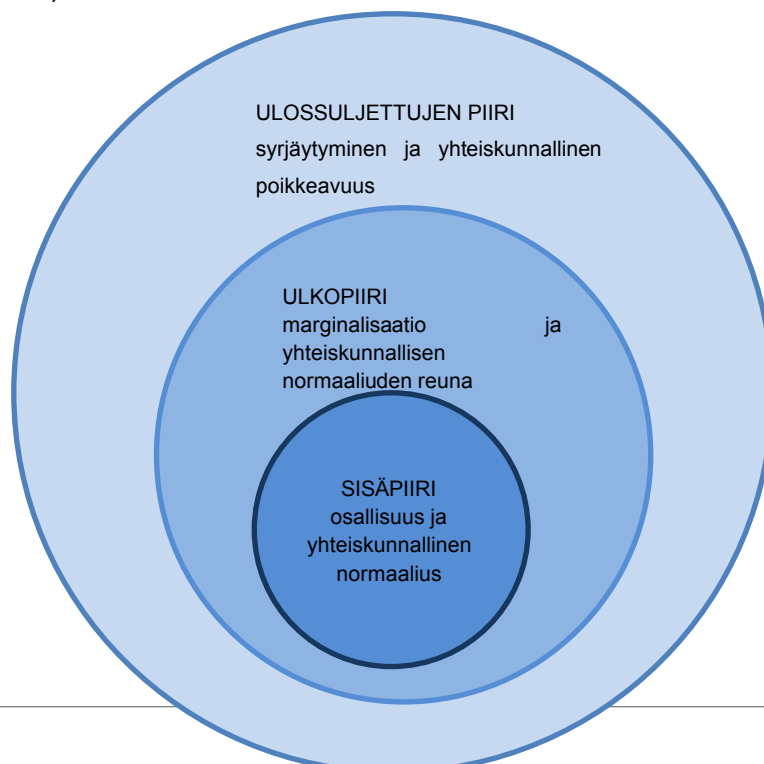
Tähän vaikuttaa se, kuinka hyvin osapuolet ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Myös yhteiset tavoitteet ja pelisäännöt pitää olla kaikille selkeät. Aluksi, ennen kuin kaikille löytyy oma paikka uudessa järjestelyssä ja toimenkuvat selkeytyvät, toiminta voi olla kuormittavaa. Yhteistyöllä pystytään varmistamaan se, että sekä vertaiset, että

ammattilaiset voivat keskittyä omiin vahvuuksiin. Ja silloin myös tuen vastaanottaja saa parhaan mahdollisen avun. (Mikkonen & Saarinen 2018: 28-29.)

7 Osallisuus ja syrjäytyminen

Suomessa osallisuuskeskustelu on alunperin käynnistynyt 1970- ja 1990- luvuilla poliittisista motiiveista ja yhteiskunnallisista huolista, jotka liittyivät kansalaisten poliittiseen passivoitumiseen ja toisaalta yhteiskunnalliseen syrjäytymiseen. Näistä lähtökohdista osallisuutta onkin määritelty köyhyyden ja syrjäytymisen torjunnan kautta, jolloin osallisuus ymmärretään yhteiskunnallisena asemana ja sen sisäpiiriin kuulumisena. Tällöin osallisuuden vastakohta on osattomuus ja syrjäytyminen, jotka tarkoittavat sitä, että ihminen jää vaille elintasoja ja elämänlaatua parantavista resursseista ja mahdollisuuksista, joita osallisuus yhteiskuntaan antaisi. (Nivala & Ryyänänen 2013: 11, 18-19.)

Osallisuutta ja sen suhdetta syrjäytymiseen voidaan määritellä myös eräänlaisen kehämallin kautta (ks. kuvio 1). Osallisuus ja yhteiskunnallisesti ajateltu normaaliuden piiri on silloin kolmen ympyrän sisimmässä osassa. Siihen piiriin kuuluvat ihmiset ovat osallisia yhteiskunnan sisäpiiriin. Sen jälkeen ulospäin liikuttaessa oman piirinsä muodostaa myös marginalisoituneet ihmiset ja heidän ulkopiirinsä. Lopulta uloimmassa osassa, ulossuljettujen piirissä, ovat syrjäytyneet ihmiset. Tämän kehämallin avulla voidaan ymmärtää se, miten syrjäytymisen prosessit etenevät dynaamisesti ja vaihteittain, mutta myös molempiin suuntiin sisältä ulospäin ja ulkoa sisälle päin. (Raunio 2010: 56-58.)



Kuvio 1. Osallisuuden kehät (Mukaillen Raunio 2010).

Marginalisoituneet ihmiset ovat yhteiskunnan reunalla, mutta eivät kuitenkaan ole joutuneet täysin normaaliuden ja osallisuuden toiselle puolelle, kuten syrjäytyneet ihmiset ovat (ks. kuvio 1). Marginalisaation ja syrjäytymisen ero on myös siinä, että ihminen saattaa valita tietoisesti kuulumisensa marginaaliin jollain elämän osa-alueella, ja että marginaaliryhmään kuulumisessa voi olla omanlaisensa osallisuuden kokemus. Syrjäytymistä sen sijaan ei valita tietoisesti, se on kielteinen ilmiö ja siihen kuuluu osattomuus yhteiskunnasta. (Raunio 2010: 56.) Syrjäytymiseen liittyy menetys ja pahimmassa tapauksessa menetyskierre. Kun taas marginaalissa eläminen voi olla harkittua ja tarjota uudenlaisia näkemyksiä ja ymmärrystä yhteiskuntaan ja omaan asemaan sen jäsenenä. (Granfelt 1998: 82.)

Osallisuus on suomen kielessä erityinen ja ainutlaatuinen niin sanottu sateenvarjokäsite, joka kattaa ja niputtaa yhteen joukon erilaisia näkökulmia ja lähestymistapoja, kuten inkluusio, kansalaisosallistuminen ja kokemuksellinen osallisuus. (Leeman & Kuusio & Hämäläinen 2015: 1-2, 5.) Suomen kielen sanalle osallisuus on vaikea löytää englanninkielistä täydellistä vastinetta, mutta *participation* -sanaa käytetään usein. *Participation* ei kuitenkaan tarkoita täysin samaa, kuin osallisuus, sillä se voidaan ymmärtää myös osallistumisena. *Participation* -sanaa täydennetään usein *inclusion* ja *social engagement* -termeillä. Osallisuudelle ei ole olemassa täsmällistä ja yksiselitteistä määritelmää, vaan käsitteen laajuudesta ja sisällöstä käydään edelleen keskustelua. (Nivala & Ryyänen 2013: 9-10.)

Osallisuutta voidaan määrittää myös niin sanotun toimintamahdollisuus viitekehyksen (*capability approach*) kautta. *Capability* -sanasta voidaan käyttää erilaisia suomennoksia, joskin mikään niistä ei ole yksinään yleispätevä. Niitä ovat esimerkiksi toimintamahdollisuus, toimintavalmius, toimintakyky ja pystyvyys. (Isola & Kaartinen & Leeman & Lääperi & Schneider & Valtari & Keto-Tokoi 2017: 9-10.) Teorian mukaan ihmisten vapaudet ja mahdollisuudet tai valmiudet tavoitella elämässään arvostamiaan ja haluamiaan asioita vaihtelevat. Kaikilla ei siis ole yhtäläisiä mahdollisuuksia, vaikka

yksilö itse pystyykin jonkin verran vaikuttamaan hyvinvointiinsa ja onnellisuuteensa. Esimerkiksi jokin perussairaus tai ylisukupolvinen köyhyys voi olla yksilön toimintamahdollisuuksia haittaava tekijä. (Cohen 1993: 16.)

Ihmisellä on siis erilaisia vapauksia ja toimintamahdollisuuksia, joiden avulla hän on vuorovaikutuksessa yhteiskunnan ja muiden ihmisten kanssa. Muuntaen näitä valmiuksia ja kykyjä (*capabilities*) itsensä arvostamiksi toiminnoiksi (*functionings*), hän pääsee käsiksi hyvinvointiin. (Sen 1993: 30-33, 36.) Osallisuus voidaan nähdä yhtenä osana näin saavutettavaa hyvinvointia. Esimerkiksi sosiaalinen älykkyys voi olla yksilön valmius tai mahdollisuus (*capability*), jota hän vapauksien niin salliessa ja hänen itsensä niin halutessa, voi hyödyntää sosiaalisissa suhteissa sekä työelämässä menestyäkseen. Tällöin hänelle voi aueta mahdollisuuksia edetä esimerkiksi urallaan ja hän voi päästä hyväpalkkaiseen työhön (*functionings*), joka puolestaan antaa hänelle hyvinvointia ja osallisuutta.

Teorian laatineet Amartya Sen ja Martha Nussbaum ovat eri mieltä siitä, ovatko toimintavalmiudet kaikille ihmisille samat, vai vaihtelevatko ne yksilöllisesti ja tilannekohtaisesti. Nussbaum on laatinut listan kymmenestä toimintavalmiudesta, joita hän pitää jokaiselle ihmiselle sisäsyntyisinä avaimina hyvinvointiin. Kun taas Senin mielestä toimintavalmiudet ovat kunkin yksilön itse määrittelemät. (Isola ym. 2017: 9-10.)

Nussbaumin lista on seuraava: 1) elämä, 2) terveys, 3) turvallisuus, 4) aistit, ajatukset ja mielikuvitus, 5) tunteet, 6) järki, 7) leikki, 8) yhteys muihin ihmisiin sekä solidaarisuus, 9) yhteys eläimiin ja muihin eliölajeihin ja 10) vaikuttaminen ympäristöön ja yhteiskuntaan. (Kleist n.d.)

Nussbaum käyttää ”*to be able to*” rakennetta, jolloin hänen listansa merkitys voidaan suomentaa siten, että se liittyy selkeästi osallisuuden määritelmään (Isola ym. 2017: 9-10). Nussbaumin mukaan yhteiskunnan tulisi tarjota sellaiset olosuhteet, jossa kaikille ihmisille voitaisiin taata nämä valmiudet (Kleist n.d.).

Toimintavalmius viitekehyksen kautta tarkasteltuna osallisuuteen vaikuttaa olennaisesti vapaus sekä ihmisen oma toimijuus ja kyky vaikuttaa elämäänsä. Psykologisten perustarpeiden tyydyttäminen on kuitenkin myös tärkeää, sillä se luo osallisuuden tunteen, motivoi ja ylläpitää psyykkistä hyvinvointia. (Isola ym. 2017: 9-10.)

7.1 Osallisuuden yhteys hyvinvointiin

Osallisuus on käsite, joka on noussut jälleen ajankohtaiseksi ja osaksi julkista keskustelua Suomessa 2000-luvulla. (Nivala & Ryyänen 2013: 9). Osallisuus ja sen edistäminen onkin kirjattu sosiaalihuoltolakiin, jolloin sen asema ja merkitys on myös yhteiskunnallisesti ja poliittisesti tunnustettu tärkeäksi. Sosiaalihuoltolaissa todetaan muun muassa, että lain tarkoitus on edistää ja ylläpitää hyvinvointia sekä sosiaalista turvallisuutta, vähentää eriarvoisuutta ja edistää osallisuutta ja turvata yhdenvertaisin perustein tarpeenmukaiset, riittävät, laadukkaat sosiaalipalvelut sekä muut hyvinvointia edistävät toimenpiteet (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014: § 1).

Osallisuus on yhteyttä asioihin, jotka lisäävät ihmisen hyvinvointia. Ne voidaan jaotella pääsääntöisesti joko aineettomiin tai aineellisiin ja lisäksi jaettuihin ja yksilöllisiin. Aineellista osallisuutta tukevia asioita ovat toimeentulo, joka yleensä koostuu työstä saadusta palkasta, sosiaalisista tuista ja etuuksista sekä vaihdantataloudesta tai näiden yhdistelmästä. Myös asunto ja sivistys- ja harrastustoimintaa mahdollistavat välineet kuuluvat tähän kategoriaan. Aineetonta osallisuutta tukevat yhteinen tekeminen ja kokemukset, jotka luovat yhteisiä merkityksiä sekä luottamusta ihmisten välille. Myös yksilölliset voimavarat voidaan laskea tähän, esimerkiksi luovuus tai jokin muu vastaava osaamisen osa-alue. Lisäksi on olemassa osallisuutta tukevia hyvinvoinnin lähteitä, jotka eivät selkeästi kuulu edellä mainittuihin aineellisiin tai aineettomiin, vaan ovat jotain niiden väliltä. Näitä ovat esimerkiksi luonto, kulttuuri ja palvelut, jotka tukevat ihmisen toimintakykyä. Osallisuus muodostuu siitä, kuinka hyvinvoinnin lähteet, ihmisten välinen toiminta, kieli ja uskomukset yhdistyvät kokemukseksi ja koetuksi tunteeksi yksilöllisesti. Vaikka kyseessä on yksilöllinen kokemus, siihen vaikuttavat myös yhteiskunnan rakenteet: lait, normit, ilmiöt ja se, miten hyvinvointi jakautuu ihmisten kesken. Osallisella ihmisellä on siis mahdollisuus hyödyntää näitä lähteitä ja yhdistää niitä omiin voimavaroihinsa. Kun hänellä on käytössään edellä mainittuja asioita, pystyy hän vaikuttamaan oman elämänsä kulkuun ja lisäksi yhteiskuntaan sekä elinympäristöönsä. (Isola 2017.)

Kun ihmisellä on tunne siitä, että hän pystyy itse vaikuttamaan omaan hyvinvointiinsa, lisää se myös yhteiskunnallista osallistumista. Yksilöiden osallistumisaktiivisuudella ja sosioekonomisella asemalla on suora yhteys siihen, kuinka paljon he ovat mukana esimerkiksi asukastoiminnassa, urheiluseuroissa, politiikassa tai uskonnollisten yhteisöjen toiminnassa. Palkkatyö on suomalaisessa yhteiskunnassa yksi isoimpia

osallisuutta luovia yhteisöllisen toiminnan muotoja. Ammatillinen koulutus ja työ ovat asioita, jotka määrittelevät vahvasti ihmisen asemaa yhteiskunnassa sekä hänen identiteettiään. Mikäli ihminen jää työelämän ulkopuolelle, hän jää vaille yhteyttä työyhteisöön ja näiltä osin myös siteet yhteiskuntaan heikkenevät. Pitkään jatkunut työttömyys saattaa johtaa syrjäytymiseen yhteiskunnasta, joka osaltaan voi vaikuttaa yksilön hyvinvointiin ja terveyteen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

7.2 Osallisuus syrjäytymisen vastavoimana

Syrjäytyminen määritellään yleensä yksilön ja yhteiskunnan välisten siteiden ja yhtymäkohtien vähäisyydeksi tai heikkoudeksi, johon myös liittyy kasaantunutta huono-osaisuutta. Eli yksilö on jollain tapaa irrallaan yhteiskunnan sosiaalisista toiminnoista ja rakenteista. (Raunio 2010: 9-12, 28.) Onkin ajateltu, että syrjäytyminen alkaa siitä, kun ihminen jää ulkopuolelle yhdestä tai monesta asiasta, jotka olisivat oleellisia yhteiskunnassa selviytymisessä. Siten painotetaan näkemystä siitä, että syrjäytymiseen ajaututaan tai joudutaan omasta tahdosta riippumatta. Tällä ilmiöllä on yhteys oman toimijuuden ja elämänhallinnan menettämiseen. Syrjäytyminen voidaan nähdä prosessina, jossa ihminen menettää yksitellen asioita toisensa perään, sekä yksilöt ja ryhmät joutuvat kauemmas keskeisistä asioista, niin sanotusti yhteiskunnan reunalle ja "yksinäisiksi kulkijoiksi". (Granfelt 1998: 77-78.)

Aina ei välttämättä ole kyse osallisuuden puutteesta, vaan kun ihminen tippuu pois yleisesti normaaliksi mielletystä elämänpiiristä, saattaa hän tulla osaksi marginaalin yhteisöjä, eli pienempiä ryhmittymiä, joiden jäsenet ovat jääneet valtakulttuurin ulkopuolelle. (Granfelt 1998: 87-90.) Kokemuksellinen ulkopuolisuus eli sivullisuuden, erilaisuuden ja toiseuden kokemukset voivat helposti johtaa samaistumiseen alakulttuureissa vallitseville normeille ja altistaa niissä normaalina pidettävälle toiminnalle, kuten rikollisuudelle ja päihteille. Tämän asetelman kautta yksilö voi ajautua vielä kauemmaksi yhteiskunnallisista normeista. (Raunio 2010: 57.) Ja ongelmallista saattaa olla näiden marginaali yhteisöjen suhde valtaväestön edustamaan kulttuuriin. Nämä yhteisöt voivat olla hyvinkin tiiviitä ja niiden vaikutus yksilöön voi olla toimintakykyä lisäävä tai tuhoava. Samassa elämäntilanteessa olevat ihmiset hakeutuvat toistensa seuraan, ja siinä päihteet voivat näytellä isoa roolia. Myös osallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunne on näissä suuri. Jos yksilön ainoa sosiaalinen osallisuuden tunne tulee tästä yhteisöstä, saattaa niistä olla vaikea irtaantua, vaikka haluaisikin. (Granfelt 1998: 87-90.)

Osallisuus yksilön omassa elämässä on sitä, että hän voi itse päättää minkälaista elämää hän elää. Jotta näin voi käydä, pitää hänellä olla valtaa ja vaikutusmahdollisuus omaan elämään ja hänen on myös pystyttävä toteuttamaan ja kehittämään itseään. Jotta näin tapahtuisi, on hänellä oltava resursseja, kuten tietoa ja taitoa, ja lisäksi ympäristön on oltava suotuisa. Yksilön autonomiaa lisää myös se, että hän tulee kohdatuksi arvokkaasti ja kunnioitetusti. Aiemmin mainitussa itseohjautuvuusteoriassa mainittiin omaehtoisuus, kyvykkyys ja yhteenkuuluvuus. Näistä syntyvä koherenssin eli yhtenäisyyden ja loogisuuden tunne vaikuttaa siihen, kuinka ihminen voi valjastaa käyttöönsä omia voimavarojaan. Koherenssiin vaikuttavia asioita ovat 1) elinympäristön ja elämän ymmärrettävyys, eli kuinka ne käyvät järkeen sekä miten ne ovat ennakoitavissa, 2) hallittavuus omassa elämässä, eli se miten pystyy vaikuttamaan omiin asioihinsa, 3) merkityksellisyyden kokeminen, joka ohjaa ihmistä valitsemaan asioita, joihin investoida omia voimavaroja. Jos ihminen ei koe elämäänsä merkitykselliseksi, silloin ei hän voi hallita eikä ymmärtää sitä. Ja jos hän elää niukkuudessa on hän altis menettämään merkityksellisyyden kokemuksen ja koherenssin. Viime aikoina on pystytty todentamaan, että puute ja niukkuus saattaa aiheuttaa muutoksia aivoissa. Kun ihminen kokee aineellista niukkuutta osa sisäisestä kapasiteetista on pois käytöstä, ja tällöin kosketus omiin tarpeisiin ja potentiaaliin heikkenee. Usko tulevaisuuteen pienenee ja elämä muuttuu sinnittelyksi päivästä toiseen. (Osallisuus omassa elämässä 2020)

Syrjäytyminen voi tarkoittaa sekä yksilöä syrjäyttäviä prosesseja, että syrjäytynyttä asemaa yhteiskunnassa. Syrjäytyminen voidaan nähdä yksilön kannalta leimaavana, toiseuttavana ja melko negatiivisena terminä. Se niputtaa yhteen joukon varsin erilaisissa tilanteissa olevia ihmisiä, vaikka jokainen tarina syrjäytymisestä on erilainen kestoltaan, prosessiltaan ja toisaalta myös sen kannalta, miten yksilö itse kokee tilanteensa. (Laine & Hyväri & Vuokila-Oikkonen 2010: 12-13.) Usein saatetaan ajatella, että syrjäytyneet eivät pysty tai osaa vaikuttaa elämäänsä ja asioihinsa. Kuitenkin ihmiset toimivat aina jossain määrin heille annettujen roolien ja odotusten mukaisesti. Eli jos ihmisen, jolla on sosiaalisia ongelmia, odotetaan olevan pystymätön niitä ratkomaan, sellainen hän myös luultavasti on. Mutta mikäli häneen uskotaan ja hän saa vertaistukea, voi hän yllättää kyvykkyydellään ja toimivuudellaan. (Isola ym. 2017: 31.)

7.3 Osallisuuden edistäminen ja tukeminen

Osallisuuden kokemisella on yhteys hyvinvointiin, ja siksi lisäämällä osallisuutta voidaan myös vaikuttaa positiivisesti ihmisten hyvinvointiin. Osallisuuden edistäminen muun

muassa torjuu yksinäisyyttä, keventää psyykkistä kuormittuneisuutta sekä vähentää köyhyyttä, eriarvoisuutta, syrjintää ja syrjäytymistä. (Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet 2020.) Osallisuutta edistäessä on hyvä kiinnittää erityistä huomiota kaikkein heikoimmassa ja syrjäytyneimmässä asemassa oleviin ihmisiin. Mikäli heidän osallisuuttaan tuetaan ja sille luodaan vahvat edellytykset, ovat vaikuttamisen ja joukkoon kuulumisen mahdollisuudet silloin muillekin hyvät. (Osallisuuden edistämisen mallit 2020.)

Yhteiskunnallisessa toiminnassa ja siten esimerkiksi sosiaalialalla voidaan edistää yksilöiden ja yhteisöjen osallisuutta esimerkiksi seuraavia periaatteita noudattaen: 1) ihmiset saavat ottaa osaa toimintaan tai käyttää palveluja omaehtoisesti, 2) ihmisten kanssa etsitään aina heille yksilöllisiä ratkaisuja, 3) ihmiset kohdataan kunnioittaen sekä tuomitsematta ja lokeroimatta, 4) yksilöt pääsevät osaksi tärkeäksi kokemiaan yhteisöjä, 5) yksilöt kokevat arvostusta, kiitosta ja yhteyttä muihin ja 6) eri yhteiskuntaryhmät kohtaavat ja ovat vuorovaikutuksessa. (Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet 2020.)

Käytännössä osallisuuden edistäminen voi olla esimerkiksi ihmisten perustarpeiden osalta sitä, että taataan heille riittävä toimeentulo, tuetaan asumisen palveluita sekä varmistetaan turvallinen ja esteetön elinympäristö. Ja esimerkiksi työelämässä sitä, että muokataan työmarkkinoita monimuotoisemmiksi ja joustavammiksi, huolehditaan ihmisten toiminta- ja työkyvystä, puretaan kannustin- ja byrokraloukkuja sekä lisätään vaihtoehtoisia koulutuspolkuja. Vapaa-ajan piirissä osallisuutta voidaan tukea esimerkiksi varmistamalla ihmisille mahdollisuudet harrastustoimintaan, tukemalla ihmisten omia voimavaroja ja takaamalla mahdollisuuksia kansalaistoimintaan. Lisäksi osallisuuden toteutumisen kannalta on tärkeää kohentaa palveluiden asiakaslähtöisyyttä, varmistaa ihmisten tiedonsaanti itseä koskevissa asioissa sekä etsiä ja tutkia jatkuvasti uudenlaisia osallisuuden kannalta toimivia tapoja toimia ja vaikuttaa yhteiskunnallisiin rakenteisiin. (Osallisuutta edistämällä vähennetään eriarvoisuutta 2015.)

Sosiaalisen vahvistamisen työmuoto on yksi esimerkki osallisuutta tukevasta ja edistävästä toiminnasta sosiaalialalla. Käsitteenä sosiaalinen vahvistaminen on korvannut syrjäytymisen vastaisen työn ja syrjäytymisuhan käsitteet. Syrjäytymisen vastainen ja syrjäytymisuhka keskittyvät asian negatiivisiin ja vaarallisiin puoliin, kun taas sosiaalinen vahvistaminen voi viitata samaan asiaan, mutta tekee sen positiivisemmin ja

ratkaisukeskeisemmin. Sen sijaan, että puhuttaisiin syrjäytyvistä ihmisistä, voidaan puhua vahvistettavista ihmisistä. Sosiaalinen vahvistaminen on tukimuoto, jossa yhdistyvät sekä ammatillinen apu, vertaistuki, että vapaaehtoistoiminta. Sen tavoitteena on vahvistaa yksilöä kokonaisvaltaisesti ja intersektionaalisesti osana omaa perhettään, lähipiiriään ja yhteisöjään. Vahvistettava nähdään siis osana laajempaa kokonaisuutta, jossa asiat vaikuttavat toisiinsa, eikä vain erillisenä ja irrallisena yksilönä, jolla on ongelma. (Mikkonen & Saarinen 2018: 37-38.)

Sosiaalisella vahvistamisella pyritään aikaiseen interventioon, lisäämään hyvinvointia ja ennaltaehkäisemään ongelmien syvenemistä. Tämä toteutuu lisäämällä yksilön tietoisuutta ja mielenkiintoa omaan tilanteeseensa, vahvistamalla hänen omaa toimijuuttaan tilanteessa sekä luomalla luottamusta ja yhteisöllisyyttä samankaltaisissa tilanteissa olevien ihmisten välille. (Mikkonen & Saarinen 2018: 38-39.)

Sosiaalista vahvistamista voidaan toteuttaa esimerkiksi vertaistoiminnan puitteissa (Mikkonen & Saarinen 2018: 38). Siten vertaistuella ja vertaistoiminnalla on myös osallisuutta tukeva merkitys. Näissä tilanteissa syrjäytymisvaarassa olevat tai muuten vain ulkopuolisuuden tunteita kokevat ihmiset voivat saada mahdollisuuksia kokea osallistuvansa sekä tulevansa osallisiksi. (Jantunen 2010: 97.)

8 Tutkimuksen toteutus

Opinnäytetyössä tutkimme Ruusulankadun asumisyksikön asukkaiden ja työntekijöiden kokemuksia, toiveita sekä asenteita vertaistoiminnan mahdollisuuksista ja esteistä. Tutkimuskysymykset olivat seuraavat: 1) Mitkä asiat kiinnostavat ja motivoivat asukkaita ja työntekijöitä vertaistoimintaan, 2) minkälaista vertaistoimintaa asumisyksikköön toivotaan ja 3) miten vertaistoimintaa voidaan tukea. Näiden tutkimuskysymysten kautta muotoutuivat teemat, jotka ohjasivat opinnäytetyötä sekä tutkimuksen toteutusta. Ne olivat yhteisö, vertaistoiminta, motivaatio ja osallisuus. Yksi ryhmämme jäsenistä työskentelee Ruusulankadun asumisyksikössä asumisohjaajana, ja tämän kontaktin kautta saimme työelämäkumppanimme ja aiheen opinnäytetyöllemme.

Haimme kirjallisesti tutkimuslupaa ja saimme sen Sininauha Oy:n johtoryhmältä maaliskuussa 2020. Yhteyshenkilönä toimi asumisyksikön tiimiesimies, joka tarkasteli opinnäytetyötä prosessin aikana. Saimme toteuttaa visiotamme tutkimuksesta vapaasti

ja luottamuksella. Tutkimusmenetelmäksi valitsimme laadullisen tutkimuksen ja toteutustavaksi teemahaastattelun.

Ennen haastattelujen aloittamista opinnäytetyömme tuotiin esille asumisyksikön yhteisökokouksessa, jossa kerrottiin lyhyesti tutkimuksen tarkoitus, ja asukkaita kannustettiin esittämään kiinnostuksensa haastatteluun osallistumisesta. Tutkimustiedote oli esillä aulan ilmoitustauluilla. Tämä ei kuitenkaan kiinnittänyt asukkaiden huomiota tarpeeksi eikä aktivoinut heitä ilmoittautumaan haastatteluun, joten päädyimme kysymään heiltä osallistumisesta henkilökohtaisesti. Tässä oli avuksi se, että yksi ryhmämme jäsenistä oli tuttu asukkaille ja hänellä oli kontakteja heihin. Opinnäytetyön alkuvaiheessa suunnittelimme, että kaikki ryhmän jäsenet osallistuisivat haastatteluihin. Kevään 2020 aikana edenneen koronavirustilanteen ja siihen liittyvien rajoitusten takia meidän piti muuttaa suunnitelmaa. Päädyimme jakamaan tutkimustyötä siten, että asumisyksikössä työskentelevä suorittaisi haastattelut, ja muut litteroisivat siitä syntyneen materiaalin. Haastattelut toteutettiin kesä- ja heinäkuun aikana ja aineisto litteroitiin syyskuun alkuun mennessä.

Koko tutkimusprosessin ajan pyrimme kunnioittamaan Metropolian ohjeistuksia, Sininauha Oy:n periaatteita sekä haastateltavia. Halusimme huomioida hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluvat toimintatavat, kuten huolellisuuden, oikean viittaustekniikan sekä asianmukaiset luvat ja tietosuoja-asiat. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012: 6-7.) Huomioimme myös sosiaalialan ammattieettiset periaatteet, eli sen, että jokaisella on oikeus ihmisarvoon ja ihmisoikeuksien kunnioittamiseen, osallisuuteen, sekä itsemäärämisoikeuteen. Opinnäytetyössämme kiinnitimme erityistä huomiota esimerkiksi arvostavaan vuorovaikutukseen. (Talentia 2017: 7-15.)

8.1 Laadullinen tutkimus

Laadullinen tutkimus on tutkimusmenetelmä, jota käytetään, kun halutaan kuvailla, tarkastella ja selvittää merkitysten maailmaa, ihmisten välisiä ja sosiaalisia asioita. Tarkemmin sanottuna ihmisen kokemus todellisuus, ihmisten toiminta, ajatukset ja elämänkulut, ihmisten luomat merkityskokonaisuudet ja rakenteet esimerkiksi yhteisöissä ja yhteiskunnassa. (Vilkkä 2015: 118-119.) Laadullinen tutkimus ei pyri löytämään absoluuttisia totuuksia, vaan kuvaamaan asiaa tai ilmiötä juuri tutkittavan kohteen kautta. (Vilkkä 2015: 120-122.) Sen sijaan, että tutkija löytäisi aiheen, jota kukaan ei ole vielä tutkinut, on laadulliselle tutkimukselle ominaista se, ettei tutkittavaa

ilmiötä lähestyttyä vain sen ennalta määrättyjen olettamuksien kautta. (Puusa & Juuti 2020: 77-78.) On hyvä huomioida tutkimuskohteen suhde aikaan, historiaan, paikkaan, kulttuuriin ja vaikkapa sosiaaliseen asemaan. Lisäksi on oltava tietoinen tutkittavan motiiveista ja tarkoitusperistä. Tutkittava saattaa liioitella, vähätellä tai jättää kertomatta asioita. Inhimillistä on myös se, että hän saattaa muistaa joitakin asioita väärin. Myös ajankäytön ja ilmiön ymmärryksen syvyyden välinen suhde on hyvä huomioida. On mietittävä, kuinka paljon tutkimukseen on aikaa ja miten syvällisesti siinä ajassa on mahdollista ymmärtää asioita. (Vilka 2015: 120-122.)

Valitsimme tutkimukseemme 8 henkilöä, joista 5 oli asukkaita ja 3 työntekijöitä. Koska koemme, että vertaistoiminta on koko yhteisön asia, halusimme kuulla molempien osapuolien kokemuksia ja ajatuksia vertaistoiminnasta. Haastatteluilla halusimme selvittää, miten asukkaat ja työntekijät kokevat Ruusulankadun asumispalveluyksikön ja sen ympäristön, minkälainen yhteistyö ja yhteishenki siellä vallitsee. Vertaistoiminnasta halusimme selvittää heidän kokemuksiaan, toiveitaan, sekä millaisia hyötyjä ja esteitä he kokivat vertaistoiminnalle olevan. Olimme myös kiinnostuneita heidän motivaatiostaan ja kiinnostuksestaan vertaistoimintaa kohtaan.

Halusimme kunnioittaa Ruusulankadun asumisyksikön jäseniä ja heidän anonymiteettiään. Siksi emme missään vaiheessa kysyneet tai maininneet heidän nimiään tai edes heidän sukupuoltaan. Koodasimme haastattelut numeroin, esimerkiksi asukas 1 tai työntekijä 3. Kun käytimme tekstissä sitaatteja, kerroimme ainoastaan oliko kyseessä asukkaan vai työntekijän kertoma asia. Meistä oli tärkeää, että ilmi tulee se, kuinka asukkaat ja työntekijät kokevat asioita asumisyksikössä ja mistä näkökulmasta milloinkin on kyse. Opinnäytetyötä tehdessä meitä koski vaitiolovelvollisuus. Tämä tarkoitti sitä, että meidän oli pidettävä ulkopuolisilta salassa opinnäytetyötä ja haastatteluja koskevat yksityiset tai arkaluontoiset tiedot. Vaitiolovelvollisuus on osa eettistä ohjeistusta, joka liittyy asiakkaan ja sosiaalialan työntekijän väliseen luottamukseen ja yksityisyyden suojaan (Talentia 2017: 38-41).

8.2 Aineiston kerääminen

Teemahaastattelu menetelmässä aiheesta poimitaan keskeisiä teemoja, joiden käsittely olisi välttämätöntä tutkimusongelmaan vastaamiseksi (Vilka 2015: 124). Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa kerätään usein ihmisen kokemuksista puheen muodossa. Siksi menetelmänä on yleensä jonkin muotoinen haastattelu. (Vilka 2015: 122.) Haastattelu

voidaan nähdä yksinkertaisuudessaan keskusteluna, joka pitää sisällään kielellisen ja ei-kielellisen kommunikaation, joiden avulla välittyvät tunteet, mielipiteet, asenteet ja tiedot. Koska haastattelu tapahtuu usein kasvokkain, on molemmilla osapuolilla vaikutus toinen toisiinsa. (Hirsjärvi & Hurme 2009: 42.)

Tutkimushaastattelun eduiksi voidaan nähdä se, että haastateltava saa tuoda esiin hänen omaa ainutlaatuista, omakohtaista kokemustaan (Puusa 2020: 104). Hän saa ilmaista itseään koskevia asioita, ja näin olla aktiivinen osapuoli ja luoda merkityksiä. Tutkittavasta aiheesta ollaan kiinnostuneita, ja tutkimuksen tarkoituksena on syventää tietoa aiheesta ja yhdistää se laajempaan kokonaisuuteen. (Hirsjärvi & Hurme 2009: 35.) Laadullisen tutkimuksen tärkeä tehtävä on myös olla tutkimushaastatteluun osallistuvilla emansipatorinen kokemus. Tämä tarkoittaa sitä, että haastateltavia ei vain käytetä välineinä tiedon hankinnassa, vaan haastattelutilanteen on tarkoitus myös lisätä heidän ymmärrystään aiheesta, luoden myönteistä muutosta. (Vilkkä 2015: 125-126.) Haasteena voi olla se, että haastateltava kertoo sosiaalisesti hyväksyttäviä vastauksia eli asioita jotka ovat miellyttäviä, mutta eivät todellisuudessa vastaa hänen omia mielipiteitään tai asenteitaan. Tutkimushaastattelu voi olla ajallisesti kuormittavaa, koska aikaa vie haastateltavien etsiminen, ajankohdasta sopiminen ja itse haastattelun toteutus ovat aikaa vievää. Myös materiaalin purkaminen eli litterointi on hidasta ja työlästä. (Hirsjärvi & Hurme 2009: 35.)

Teemahaastattelun keskusteleavan luonteen vuoksi tilanteessa on mahdollista varmistaa, että haastateltava ymmärtää kysymykset ja sanat halutulla tavalla. Toki kysymykset olisi aina syytä pyrkiä muotoilemaan kohderyhmän tuntemusta hyödyntäen. (Vilkkä 2015: 127.) Tärkeää on myös laatia sellaiset kysymykset, joihin ei ole selkeitä kyllä tai ei - vastauksia, eli on syytä suosia avoimia kysymyksiä (Vilkkä 2015: 128). Teemahaastattelussa voidaan myös esittää haastattelun aikana keskustelun aiheista nousevia tarkentavia ja kuvailua pyytäviä lisäkysymyksiä (Vilkkä 2015: 127).

Koska haastattelija työskenteli asumisyksikössä, oli hän muodostanut luottamussuhteen asukkaiden kanssa. Pohdimme, uskaltaisiko asukas välttämättä kertoa täysin rehellistä mielipidettään ja kokemuksiaan jo entuudestaan tutulle haastattelijalle. Toisaalta pohdimme myös sitä, pystyisikö haastattelija pysymään täysin puolueettomana haastattelutilanteessa, esimerkiksi kritiikin edessä. Koska kohderyhmä oli haastattelijalle tuttu, osasimme varautua haasteisiin asukkaiden tavoittamisessa, sekä sovittujen ajankohtien muuttumisessa, tai peruuntumisessa. Haastatteluiden ajan ja paikan

sopiminen oli joustavaa, koska suurin osa haastatteluista tehtiin haastattelijan työpäivän päätteeksi. Yksi asukas perui haastattelun, mutta hänen tilalle ilmoittautui toinen henkilö. Kaikki haastateltavat saapuivat haastatteluun sovitusti. Haastattelut toteutettiin henkilökunnan tiloissa, jossa oli haastattelijan kokemuksen mukaan tarpeeksi yksityisyyttä, ja siellä sai luotua rennon ilmapiirin. Haastattelut olivat yksilöhaastatteluita ja pituudeltaan eri mittaisia noin puolesta tunnista tuntiin. Haastattelut nauhoitettiin ja haastattelumateriaali säilytettiin tietoturvallisesti Metropolian ohjeiden mukaisesti.

Laadimme haastattelukysymykset (Liite 1), jotka muodostuivat määrittelemiemme teemojen ympärille. Osa haastateltavista koki kysymykset vaikeiksi. Kysymyksiä laatiessa halusimmekin nimenomaan haastaa heitä uudenaiseen ajatteluun. Osa koki, ettei ollut edes ajatellut kyseisiä aiheita. Yksi asukas oli epäröinyt haastatteluun osallistumista, mutta oli lopulta tyytyväinen itseensä, että pystyi antamaan hyödyllistä tietoa, ja keskittymään haastatteluun. Halusimme haastatella asukkaita, joilla ei ollut lainkaan kokemusta vertaistoiminnasta, sekä heitä, joilla oli jo jonkin verran kokemusta. Valintaan vaikutti myös asukkaiden tuntemus, ja se, että arvioimme haastateltavan kyvyt ja mahdollisuudet haastatteluun osallistumisessa. Työntekijät valittiin satunnaisesti, ja yksi työntekijä ilmaisi itse halukkuuden osallistua haastatteluun. Näiden valintojen kautta toivoimme saavamme paljon erilaisia näkemyksiä ja mahdollisimman moniäänisen käsityksen vertaistoiminnasta.

Ennen haastattelua pyysimme jokaiselta kirjallisen suostumuksen, joka käytiin tarkasti läpi heidän kanssaan. Kirjallisen tutkimustiedotteen (Liite 2) avulla tiedotimme myös haastattelun aiheesta, sen etenemisestä, aineiston äänittämisestä, nauhoitteiden käsittelystä, salaamisesta ja tuhoamisesta sekä haastateltavan oikeuksista. Tutkimusluvan ja haastateltavien suostumuslomakkeiden laatimisessa on molemmissa erittäin tärkeää pyrkiä selkeyteen. On kerrottava kummankin lomakkeen vastaanottajan kannalta kaikki se olennainen tieto, jota he tarvitsevat ja johon he ovat oikeutettuja. Tärkeää on myös tuoda tutkimuksen tarkoituserä ja tavoitteet selkeästi esiin. Keskeisimpiä eettisiä periaatteita on haastateltavan suostumus, hänen vapaaehtoisuus ja oikeus haastattelun keskeyttämiseen ja siitä kieltäytymiseen. (Tutkimuseettinen tiedekunta 2019: 6-8.)

Tulimme myös siihen lopputulokseen, ettemme kysyneet haastateltavan henkilökohtaisia taustatietoja esimerkiksi ikään, sukupuoleen, asunnottomuuteen tai päihteidenkäyttöön liittyen. Halusimme keskittyä puhtaasti vertaistoimintaan ja siihen

liittyviin kokemuksiin. Haastateltavan henkilökohtaisten taustatietojen sijaan, halusimme selvittää henkilön omakohtaista kokemusta asumisyksikön yhteisöön. Halusimme säilyttää haastatteluissa mahdollisuuden avoimeen keskusteluun, ja huomasimme, että haastatteluissa nousi esiin myös heidän henkilökohtaisia kokemuksiaan ja taustojaan, sillä haastateltavat vastasivat usein kysymyksiin peilaten niitä omiin elämäkokemuksiinsa.

8.3 Aineiston analysointi

Prosessin seuraava vaihe oli tutkimusaineiston analysointi, jonka tavoitteena on tulkita, kuvailla ja ymmärtää tutkimuksen kohteena olevaa ilmiötä (Juuti & Puusa: 2020: 143). Keskeisiä ohjenuoria analysoinnille ovat avoimuus, järjestelmällisyys, tarkistettavuus ja perusteltavuus (Puusa 2020: 145-146).

Haastatteluista muodostunut laadullinen aineisto puretaan usein kirjoittamalla se puhtaaksi. Tätä kutsutaan litteroinniksi. Litterointi tarkoittaa aineistoksi kootun puheen muuttamista tekstin muotoon, jotta sitä voidaan tutkia, analysoida ja tulkita. Se lisää tutkijan ymmärrystä ja perehtyneisyyttä aineistoon ja mahdollistaa uusien näkökulmien löytämisen. Litteroinnissa käytetään koodeja ja symboleja, joiden avulla aineistosta korostetaan ja eritellään asioita. (Vilka 2015: 137-138).

Analysoinnissa tutkija käy aineistoa läpi yhä uudelleen, pyrkii tutustumaan sisältöön ja löytämään aineistosta teemoja, joihin aineisto jakautuu. Lisäksi tutkija etsii tutkimuksia ja teorioita tutkimastaan ilmiöstä. (Juuti & Puusa: 2020: 143.) Yksi tunnusomainen vaihe laadullisessa tutkimuksessa on aineiston teemoittelu. Tällä tarkoitetaan sitä, että havainnot liitetään niiden samankaltaisuuden mukaan jo ennalta määrättyihin teemoihin. Tämän avulla voidaan tarkastella yhtenäisiä piirteitä, joita on noussut esiin haastatteluista. (Puusa 2020: 152.)

Pelkkää aineistoa ei voida kuitenkaan pitää itsessään löydöksenä, vaan sen tulisi käydä keskustelua jo olemassa olevan tiedon kanssa, jonka kautta siitä tulee perusteltu ja luotettava kokonaisuus (Puusa 2020: 145-146). Aineiston analysointi ei siis vielä riitä, vaan siitä tulee tulkita ja selittää, ja siitä tulee tehdä johtopäätöksiä. Tuloksista on pyrittävä kokoamaan synteesejä eli kootaan pääseikat, jotka muodostavat kokonaisuuden ja johtopäätökset. Tämä synteesi auttaa vastaamaan tutkimuksessa asetettuihin ongelmiin. (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 2009: 230.)

Haastatteluista kertynyt materiaali litterointiin muuntamalla äänimateriaali tekstiksi. Litteroinnissa huomioitiin kaikki tauot, sanan toistot, naurahdukset ja täytesanat. Haasteeksi litteroinnissa muodostui ajoittain epäselvä puhe. Epäselvistä kohdista pyrittiin saamaan selvää jälkikäteen haastattelunauhoitetta uudelleen kuuntelemalla. Pieni osa puheesta jäi kuitenkin epäselväksi. Litterointi oli työläämpää, kuin odotimme, mutta teimme sen silti itse loppuun asti. Haastatteluista esiin noussut materiaali limittyi osittain toisiinsa, ja jotkin yksityiskohdat sopivat useampaan teemaan. Haastatteluista muodostunut aineisto jaoteltiin ennalta määriteltyihin teemoihin. Ryhmän jokainen jäsen perehtyi haastattelumateriaaliin, jonka jälkeen jaoimme teemat, joita kukin analysoi tarkemmin. Näiden yksilöanalyysien pohjalta kokosimme lopullisen tuloksen keskustellen ja yhdessä aiheita lisää analysoiden. Prosessin aikana huomasimme sen, miten teemojen sisällä aineisto jakaantui pienempiin alateemoihin, joiden yksityiskohdista oli helppo koostaa lopulliset tulokset.

9 Tulokset

Saimme paljon tietoa haastattelujen kautta ja toiveita toiminnan suhteen. Kerättyämme tutkimuksen tulokset teemojen alle, huomasimme, että niistä nousi esiin toistuvasti samoja asioita, sekä työntekijöiden että asukkaiden näkökulmista. Tästä näkyi myös se, miten teemat tukivat toisiaan ja tulokset limittyivät luonnollisesti toisiinsa. Tutkimustulokset muodostuivat yhtenäiseksi kokonaisuudeksi, joka vastasi meidän tutkimuskysymyksiin.

Haastatteluiden teemat olivat yhteisö, vertaistoiminta ja motivaatio. Lisäksi työntekijöillä oli yksi teema enemmän kuin asukkailla ja siinä käsiteltiin osallisuutta. Halusimme tällä tavoin selvittää, miten he näkivät vertaistoiminnan hyödyttävän asumispalveluyksikön asukkaita, onko jotain rakenteellisia asioita jotka voisivat haitata tai hyödyntää, sekä heidän näkemystään tukisiko vertaistoiminta asukaslähtöisyyttä asumisyksikössä.

9.1 Yhteisö

Asumisyksikkö koettiin tärkeäksi ja sen tarjoamat palvelut tarpeelliseksi sekä asukkaiden että työntekijöiden osalta. Esimerkiksi sitä kuvailtiin helpottavaksi ensi askeleeksi pois kodittomuudesta, ja sen koettiin vähentävän yhteiskunnallista eriarvoisuutta. Toisaalta asuinympäristö koettiin myös haastavaksi esimerkiksi sen levottomuuden ja asukkaiden erilaisten elämäntilanteiden vuoksi. Osa asukkaista kokee, että ympäristö ei tue

päihteettömyyteen riittävästi, koska jatkuva ympärillä tapahtuva päihteidenkäyttö aiheuttaa houkutuksia.

“Jos mä mietin tätä yhteisön kautta niin periaatehan on aina ollut hyvä ja sillä on aina tarkoitettu hyvää, mutta liian paljon liian moniongelmaisia nuoria saman katon alla.” (Asukas)

Työntekijät kokivat ympäristön ja naapuruston negatiivisen palautteen ja kritiikin epämiellyttäväksi. Palautetta saadaan esimerkiksi järjestyshäiriöistä ja rikollisuudesta, jonka kohtaaminen koetaan toisinaan työmotivaatiota lannistavaksi. Asukkaat puolestaan kokivat, että he saavat välillistä sanktiota heistä riippumattomista syistä, esimerkiksi talon ulkopuolisten ihmisten ja vierailijoiden toiminnasta johtuen.

Asumisyksikön arjessa yhteinen tekeminen koettiin tärkeäksi. Sekä asukkaat että työntekijät toivoivat enemmän yhteistä tekemistä ja yhteisöllisyyttä Ruusulankatu 10:een. Asukkaat ehdottivat esimerkiksi vertaistoimintaa, retkiä, urheilua, opiskelua, eli asioita, joilla voitaisiin aktivoida asukkaita ja tuoda sisältöä heidän arkeensa. He kokivat haasteelliseksi asukkaiden houkuttelemisen, aktivoinnin ja sitouttamisen mukaan toimintaan. Molemmiin puolin koettiin, että asumisyksikön tilat ja puitteet ovat toimivat ja miellyttävät. Esille nostettiin myös monitoimitilan potentiaali rauhallisena kohtaamispaikkana. Työntekijät nostivat esille myös kahdenkeskeisen toiminnan ja sen puitteissa tapahtuvan kohtaamisen tärkeyden.

“Sen niin kun näkee monesta näistä et ne kävelee tossa niin kun haamut pitkin käytäviä vaan ja kiroilee kun ei oo mitään, ei oo mitään, ei oo mitään, niin monelekkään täällä se narkkaus ei oo itse tarkoitus vaan seuraus siitä et ei oo mitään muuta.” (Asukas)

“Tääl (monitoimitilassa) on rauhallisempaa, kun tuola ylhäällä (aula), tänne on helpompi tulla juttelemaan. Tänne on ihan niinku oikeesti se, et mä huomaan, et jengi tulee jutteleen tänne näin. Vaa ihan niinku semmost niitä näitä. Toki se tos ylhäälläki esimerkiks tapahtuu, mut siin on hirvee semmonen läpjuoksu ja härdelli koko ajan sitä, tätä, tuota noin niin sit ei oikeen pysty aidosti keskittyyyn siihen, mitä heillä on sanottavaa. Ja kyl hekin huomaa sen sitte, ku sä et keskity siihe ja kuuntele heitä, mitä heil on niinku sanottavaa.” (Työntekijä)

Asukkaiden suhde toisiin asukkaisiin on pääsääntöisesti hyvä, he kokevat tulevansa hyvin toimeen, vaikka ei kaikkien kanssa voikaan olla yhtä läheiset välit. Ilmi tuli myös epäluottamusta ja vaikeuksia sopeutua joukkoon. Asukas koki, että muiden asukkaiden seura ei ole miellyttävää, sillä hän koki, että hänestä yritetään hyötyä, esimerkiksi päihteiden saamiseksi. Asukkaiden suhde henkilökuntaan koettiin hyväksi: välejä

kuvailtiin lämpimiksi ja kunnioittaviksi. Ristiriitaa tähän tuo kuitenkin kokemukset siitä, että he eivät saa aina kaipaamaansa arvostusta ja heidän asioitaan ei aina kuultu.

“No asukkaisiin mulla on ihan helvetin hyvät suhteet. Kaikki luottaa ja uskoo asioitaan mulle paljon enemmän kun henkilökunnalle --- ” (Asukas)

“ --- henkilökunta ei tuomitse sua ja silleen mitä sä oot ,et oot sä niin kun huumeiden käyttäjä vai niin ku minkälainen ihminen tahansa niin täälä hyväksytään kaikki.” (Asukas)

Työntekijät kertoivat, että työilmapiiri on hyvä, koska työyhteisössä on huumoria ja empatiaa. He viihtyvät työssään ja arvostavat toistensa ammattitaitoa. Työntekijät kokevat asukaskunnan kiinnostavaksi ja monipuoliseksi. Suhteen rakentaminen asukkaisiin voi viedä yllättävän kauan aikaa, sillä luottamus ei koettu syntyvän hetkessä. Työntekijät myös kokivat, että hyvä suhde asukkaisiin mahdollistaa yksilöllisen tuen tarjoamisen heille.

“ --- kun mä kerron ittestäni jotain ja olen niinku oma itteni, niin huomaa, että hekin alkaa pikkuhiljaa avautuun asioista ja niinku luottamaan ja tulee ihan niinku pyyteettömästi jutteleen asioista.” (Työntekijä)

Yhteistyössä heidän välillään koetaan olevan parantamisen varaa. Kehittämisen varaa olisi asukkaiden mielestä tasapuolisessa kuuntelemisessa, kokeilunhalun lisäämisessä, tiedonkulussa sekä kommunikaatiossa. Molemmat osapuolet toivat esille sen, että asukkaiden asioiden eteen ei aina tehdä riittävästi.

“ --- kun on joskus tehty asioita näin ja noin, niin sitten sen niinkun varaan on helpompi tuudittautua, kun se, että tavallaan kehittää ja yrittää viedä asioita eteen päin ja kokeilla uusia toimintamalleja tämmösii näin. Mitkä minkä kehittäminen vaatii niinku hirveesti energiaa ja se ei välttämättä johda niinku siihen toivottuun lopputulokseen. Mut se, että jos ei asioille tee mitään, niin ei koskaan tuu mitään tapahtumaan.” (Työntekijä)

He ehdottivat, että yhteistyötä voitaisiin parantaa avoimella tiedottamisella ja yhteisen tekemisen ja tapahtumien kautta. Työntekijöiden toivottiin kuuntelevan asukkaita enemmän ja näkevän asukkaiden tilanteet yksilöllisemmin. Työntekijät kokivat, että vaikka asukkaiden kertomat asiat ovat tärkeitä ja merkityksellisiä, eivät he aina pysty tai ehdi huomioimaan kaikkien toiveita. Työntekijät myös kertovat, että muutoksia ja asioita tehdään asukkaita varten.

“Niin se vaan on, et se, että tehdään mahdollisimman paljon yhdessä, samalta lähtöviivalta asukkaiden kanssa, sen sijaan että niinku luotaisiin sellasii tiukkoja raameja, joissa toimittais.” (Työntekijä)

9.2 Vertaistoiminta

Kaikki asukkaat suhtautuivat vertaistoimintaan myönteisesti ja pitivät sitä tärkeänä. He kertoivat, että auttavat toisiaan ja jakavat omia kokemuksiaan mielellään. Huolena nousi esille byrokraatia, se miten se estää eikä kannusta työhön. Mikäli työstä saadaan palkkaa, mietityttää se, kuinka se voi vaikuttaa esimerkiksi Kelan tukiin ja muihin etuuksiin. Vastauksista nousi esille myös se, että asukkailla oli jokaisella hieman erilaiset käsitykset ja tiedot siitä, mitä vertaistoiminta ja -tuki on. Osa koki haluavansa lisää tietoa aiheesta.

”Nii että mä auttasin jotain? Tottakai, tottakai, että jos mulla on vaan itellä hyvä mieliala ja tälle ja ei ärsytä mikään, eikä mulla ole mitään hemmetin vie rotusoireita pentsoista ja näin niin kyllä mä mielelläni auttasin niin kun Kelan asioissa ja tämmösissä.” (Asukas)

Työntekijät kokivat vertaistoinnin hyvänä ja tärkeänä asiana. He arvostavat asukkaiden kokemusperäistä tietoa ja näkevät siinä piilevän potentiaalin. Samalla he ymmärsivät myös sen, miten tärkeää vertaisena toimiessa on saada tukea ja koulutusta asiaan, jotta vertaistuki toteutuisi, eikä vertaistyössä unohdettaisi sen tarkoitusta. Heidän vastauksistaan ilmeni myös se, että he itse tarvitsevat lisää tietoa aiheesta.

”Mun mielestähän toi on niinku todella mahtava juttu, koska toi vertaistoiminta yli päätänsäkki, niin no sehän mahdollistaa täysin sen, että sä olet tavallaan kokenu samoja asioita, sä tiedät samoista asioista, sä tiedät termit mistä puhutaan ja sä pystyt tuomaan sitä sun omaa niinku kokemusmaailmaas ja käyttään sitä hyväkseen siinä prosessissa. Ja se on ikävä kyllä minun mielestä todettava näin, että se on aina jotain lisää siihen, mitä joku kirjoja lukenu työntekijä voi tuoda.” (Työntekijä)

Asukkaiden kokemukset vertaistoinnista ja -tuesta vaihtelivat. Osalla niitä oli enemmän ja toisilla vähemmän. He kertoivat, että ovat saaneet tai antaneet virallisen vertaistuen lisäksi eräänlaista epävirallista vertaistukea, joka on esimerkiksi ystävän auttamista ilman mitään virallista tahoa. Viralliseksi vertaistueksi koettiin siis sen kaltainen tuki, joka toteutuu jonkin ulkopuolisen tahon tai palvelun piirissä. Työntekijöillä ei juurikaan ollut kokemuksia vertaistoinnista. Kokemukset rajoittuivat aiempien työpaikkojen piirissä koettuihin asioihin, esimerkiksi vertaistyön ohjauksesta työntekijän roolissa.

”Niin että kyllä mä tosiaankin mä oon aina valmis auttamaan vaikka mä en oliskaan missään vertaistukiryhmässä tai missään niin aina mä oon valmiina puhumaan huumeiden käytöstä, että sillein niinku, että jos joku tulee mulle puhumaan, että voi että kun on huonona, kun menee rahaa siihen mä annan niin kun omia vinkkejä miten mä oon niin kun pärjänny. Että sillee, että mä jaan mielelläni omia kokemuksia, että silleen.” (Asukas)

Kysyttäessä, että minkälaista vertaistoimintaa he haluaisivat asumisyksikköön, asukkaiden vastauksissa oli hajontaa. Suurin osa heistä näki vertaistoiminnan mahdollisuutena ja ehdotti vertaistoiminnan puitteiksi vaikkapa yhteistä tekemistä, tapahtumia, harrasteryhmiä, retkiä ja ”naapurinapua”. Yhteistä näille ehdotuksille oli se, että ne ovat asioita, jotka loisivat sisältöä asukkaiden arkeen. Vastauksista kävi myös ilmi se, että asukkaat toivovat aktiviteetteja, mutta asukkaita on vaikea saada mukaan tai sitoutumaan toimintaan. Tämän on koettu hankaloittavan toiminnan ideointia ja toteuttamista.

”Meil on edelleenki tää iso propleema tääl Ruusulankadulla, kun tää porukka ei oo kiinnostunut mistään. Nii. Ei voi tuputtaakkaan.” (Asukas)

Työntekijöiden vastauksissa oli osittain samoja ehdotuksia, kuin asukkaidenkin. He näkivät, että asukkailla on paljon sellaista osaamista ja potentiaalia, jota pitäisi saada näkyviin ja jota voisi hyödyntää vertaistoiminnassa. Heistä olisi tärkeää, että asukkaiden olemassa olevaa osaamista ja taitoja hyödynnettäisiin enemmän harrastustoimintassa, kiinteistön remontoinnissa ja siivouksessa tai muussa mielekkäässä tekemisessä. Näiden kautta pystyttäisiin antamaan myös vastuuta asukkaille.

”Koska homma pyörii sen varassa, että ihmiset pysyy jollain tasolla tolkuissaan täälä näin. Siinä jää tosi niinkun helposti unholaan se ajatus, että se ja niinkun, se että ihmisillä on oikeestikin ihan hillitön määrä potentiaalia, joka on vaan vähän niinku hautautunu sen kaiken muun alle, se on unohdettu.” (Työntekijä)

Vertaistoiminnan koettiin asukkaiden keskuudessa motivoivan päihteettömyyteen, antavan päiviin sisältöä, mahdollistavan sosiaalisten kontaktien luomisen ja itsensä kehittämisen sekä parantavan yhteisöllisyyttä ja yksilön sosiaalisuutta. Esille nousi myös se, että vertaistoiminnasta saatava palkka on yksi merkittävä siitä saatava hyöty.

”Kylhän se nyt niin kun vois tota motivoida sillee enemmän selvinpäin olemiseen. Kaikki niin kun selväpäisten ihmisten niinkun kanssa oleminen niin ei se turhaa oo niinku siin tulee keskusteltuu niinku ja järkevistä asioista. Työllistymisestä ja tälläsestä siis niinku --- jokainen päivä on niinkun lisää...mmm en mä tiedä se vaan että saa niinkun ajan kulumaan ja niinkun koska jokainen päivä on niinkun eteenpäin...” (Asukas)

Työntekijät puolestaan näkivät vertaistoiminnan hyödyttävän asukkaita, koska se mahdollistaa uskoutumisen toisilleen, muiden neuvomisen, tarjoaa tilaisuuden opetella huolehtimaan itsestään paremmin, onnistumisen kokemuksia ja lisää heidän hyvinvointiaan. He toivat esille myös, että vertaistoiminta voisi auttaa työntekijöiden ajankäytön uudelleen priorisoimisessa ja tehostamisessa.

”No mun työtä se vois hyödyttää sillä tavalla, että ihmiset, jotka osallistuu tämmöseen vertaistoimintaan, niin mä uskon ihan vakaasti sen aamupalan rinnalla, joka on tärkein asia, millä aloitetaan päivä, niin totaa sen, että ihmiset ois varmasti ilosempia ja kokis enemmän tämmöst tietynlaista onnellisuutta ja onnistumisen tunteita, joka sitten varmasti heijastuu sekä myös minun, että myös kaikkien muiden työntekijöiden tekemiseen täällä ja helpottais varmasti sitten niiden perusasioidenkin hoitamista.” (Työntekijä)

Asukkaiden mielestä vertaistoimintaa vaikeuttavaksi koettiin muun muassa asumisyksikön levottomuus, päihteiden käyttö, asukkaiden asenteet ja haasteet kommunikaatiossa työntekijöiden kanssa. Työntekijät nostivat esille päihteisiin, tavoitettavuuteen, sitoutumiseen ja asukkaiden ja työntekijöiden väliseen luottamukseen liittyviä esteitä. Näillä tarkoitettiin sitä, kuinka päihteiden käyttö vaikuttaa asukkaiden kykyyn sitoutua asioihin ja ottaa vastuuta. Tämä vaikuttaa heikentävästi myös asukkaiden ja työntekijöiden väliseen kommunikaatioon ja luottamukseen. Esille otettiin myös se kuinka tärkeää on että vertaistukea antavan ja saavan väliset kemiat kohtaavat. Mietittiin myös voiko vertaistoiminnassa joku kokea ulkopuolisuuden tunnetta tai kokea jäävänsä siitä paitsi.

”Joo no se on tosiaanki haaste, koska sit taas niilt verhoilta esimerkiks tai mitä vaan työtä täs talos tekee niin tarvitaan tietynlaista kunto ja et pystyy tehdä niitä, et ensinnäkin se on luotettava, et se tekee ne työt ja kun me ohjaajat esimerkiks päästetään se vaikka johonkin asuntoon siivoamaan niin, ettei se riko siel tai pölli mitään tai jotain muuta et kyl siin vaaditaan tietynlaista ihmistä. Pitää olla myös aika iso luotto siihen asukkaaseen.” (Työntekijä)

9.3 Motivaatio ja osallisuus

Kun kysyimme asukkailta haluaisivatko he lisätietoa vertaistyöstä tai siihen liittyvistä asioista, oli vastauksissa hajontaa. Saatettiin jopa kokea, ettei oltu aivan varmoja, mitä kaikkea vertaistyö sana pitää sisällään. Osa oli jo käynyt koulutuksen ja koki etteivät juuri nyt tarvitse lisää tietoa tai saavat tarvitsemansa tiedon muualta. He ketkä halusivat lisää tietoa toivat esille, että olisivat kiinnostuneita muunkinlaisesta lisätiedon saannista, esimerkiksi erilaisten tahojen yhteystiedoista, mihin voi milloinkin olla yhteydessä tai koulutuksesta, kuten hygieniapassi tai ensiaputaidoista.

”Vähän niin kun kaikesta, et mitä niin kun kaikkee ihan niin kun ympäri pyöreesti mitä siin niinku on. Mitä kaikkee siin niin kun touhutaan nii...” (Asukas)

”Mut kyllähän vertaistoimintaa pystyy tekemään ihan jokaikinen ihminen periaatteessa ja varmaan tekeekin jollakin tasolla, mutta se että mul on sellanen et mä haluisin perustaa sellasen toimiston tänne ja saada niin kun ihan sellasen vertaistuki toimiston. Ne olis siinä yhdessä paikassa et sieltä löytyy.” (Asukas)

Kaikki asukkaat olivat valmiita lähtemään mukaan vertaistoimintaan, joko saavana tai antavana osapuolena, elleivät jo olleet mukana toiminnassa. He kokivat, että tähän toimintaan heitä motivoisi, että saisi jutella muiden kanssa, olisi tekemistä, se ehkäisisi yksinäisyyttä, saisi auttaa muita, jakaa omaa tietoa ja kokemusta muille, samankaltaisuus (en ole yksin tässä tilanteessa), saada tunne siitä, että on tärkeä ja kuinka nämä asiat voisivat ennaltaehkäisevästi vaikuttaa muihin. Näiden asioiden kautta nousi esille, kuinka osa koki jo tekevänsä vertaistyötä, esimerkiksi auttamalla kaveria kotiaskareissa, terveydellisissä asioissa tai Kela- asioissa. Esille tuli myös henkilökemioiden tärkeys ja luottamusasiat. Moni toivoi, että vertaistuen antaja olisi itse kuivilla tai vähintään korvaushoidossa. Näin ollen häneltä koettiin saavan paremmin tukea.

”Ööö se motivoi, motivoi tämä mmmmm voisko sanoa, että loppuis tää yksinäisyys tulis jotain sisältöä elämään se motivoi. Se motivoi tosi paljon. Joo ja se että mä saan siitä sitte sellasen hyvän fiiliksen, et mä oon auttanu jotakin henkilöä niin kun jossakin asioissa.” (Asukas)

”Siit tulee niin kun semmonen et on tehny päivän hyvän työn.” (Asukas)

Asukkaat toivoivat myös saavansa tukea työntekijöiltä vertaistyötä tehdessään. Koulutuksen rinnalle toivottiin ohjausapua, mikäli vertaistyötä tekevä henkilö tarvitsi apua esimerkiksi asioiden selvittelyssä tai tulisi kysymyksiä, joihin hän ei itse osaa vastata, sekä ihmisten kohtaustaitoihin. Toivottiin myös luottamusta työntekijöiltä. Koettiin, että asukkailla itsellään on paljon kokemusta asioista oman elämän kautta, ja on tärkeää saada jakaa sitä toisen ihmisen kanssa, kuka tietää miltä toisesta tuntuu. Apu asioihin otetaan parhaiten vastaan sisältä päin eli muilta asukkailta. Toivottiin, että yhteistyö toisi asukkaita ja työntekijöitä lähemmäs toisiaan ja asukkaat saisivat arvostusta omille tekemisilleen.

”Kaikista parhain tai mä oon niin kun huomannut, että näissä narkomaaneissa kaman käyttäjissä sama kaikki nää pillerin käyttäjät niin se apu otetaan vastaan sisäpuolelta.” (Asukas)

Kun työntekijöiltä kysyttiin heidän kokemustaan vertaistoiminnasta, he kokivat sen olevan tärkeä osa kuntouttavaa työtä ja se nähtiin heidän keskuudessaan myönteisenä asiana, johon yleisesti suhtauduttiin positiivisesti, mutta siitä voitaisiin puhua vielä enemmän.

”Ehkä se vois olla hirveen kiva, et me vaikka käytäis tutustumassa jossain paikassa, missä se oikeesti toimii tai et me saatais jonkunlainen koulutus myös

siihen. Et niinku jos ei oo käyny missään paikassa, missä se oikeesti pyörii niin, mistä sitä tavallaan osaa, miten sitä osaa hyödyntää tai mistä sitä tietää, miten se vois toimii, jos se toimii. Ihanintahan se ois sillei, että sitä lisätietoo annettais niinkun yhdessä henkilökunnalle ja asukkaille. Miksei sitä vois yhdistää, et otettais niitä ihmisiä keitä kiinnostaa vertotoiminta ja sit samalla henkilökuntaa, et yhes opiskellaan niitä. Et sit me ainaki yhes tiedetään ne asiat, eikä semmost kuiluu, et me ollaan kuultu ihan eri jutut, kun asukkaat. Et oltais vähän niinku että hei muistaks sä siellä, mites siellä olikaan.” (Työntekijä)

He ehdottivat, että kerättäisiin siitä kiinnostuneet asukkaat sekä työntekijät yhteen ja siihen perehdyttäisiin yhdessä. Kaikki työntekijät kokivat, että haluaisivat olla mukana kehittämässä vertaistoimintaa asumisyksikössä ja toivoivat, että se olisi koko yhteisön asia. Vaikka kaikki eivät olisi vastuussa sen pyörittämisestä, niin sen merkitys olisi tiedossa koko yhteisössä. Olisi tärkeää myös, että sen ohjaaminen ja koordinointi ei olisi vain yhden ihmisen vastuulla. Mutta samalla toivottiin, että se ei lisäisi työntekijöiden työmäärää.

”Heille on varmasti monesta asiasta helpompi uskoutua. He tietävät varmasti enemmän kaikista päihteistä enemmän kun minä ja kaikista tällasist käytännön pistämiseen liittyvistä asioista ja heil on siis useimmiten valtava määrä semmosta niinku kokemusta josta on, jota itselläni ei ole, josta on apuu sitte niinku näille vertotoiminnan kohteille, asiakaskunnalle. Ja ehkä se on se kiinnostavin haaste ja tärkeä asia, mitä pitää pohtii juuri kun suunnittelee, että millasta vertotoimintaa järjestetään. Miten me hyödynnetään tää että, verto on epäilemättä monella tavalla tiiviimmässä ja paremmassa kontaktissa asiakkaaseen, ku mitä me asumisohjaajana voidaan olla.” (Työntekijä)

Työntekijöitä vertaistoiminnassa kiinnosti ja motivoi se, kuinka voitaisiin hyödyntää kaikki se jo olemassa oleva tieto, joka asukkailla on oman elämäkokemuksen kautta. He myös uskoivat, että vertaisena toimivat asukkaat saavat paremman kontaktin muihin asukkaisiin ja tämä hyödyntäisi myös työntekijöitä, samalla lisäten yhteenkuuluvuuden tunnetta. Asukkaiden tunne onnistumisesta sekä heidän hyvinvointinsa vahvistuminen koettiin tuovan myös itselle hyvää mieltä. Tärkeimmäksi motivaattoriksi nähtiin se, että pystyttiin tekemään hyvää ja saamaan asukkaille hyvää mieltä.

”No mua motivoi yleensäkin ei se, että mä saan itse niinku onnistumisen tunteita, vaan se, että mä näen siinä toisessa ihmisessä niinku onnistumisen tunteita ja sen, että näkee, et toinen on tavallaan onnellinen siitä hetkestä, et saa osallistua johonki ja pystyy osallistuun ja pystyy vaikuttamaan asioihin ja pystyy tuomaan sitä omaa juttuaan, jakamaan myös muille ja kokee olevansa tärkeä jollain tavalla.” (Työntekijä)

Kun työntekijöiltä kysyttiin kenen vastuulla vertaistoiminnan pyörittämisen tulisi olla, herätti se erilaisia ajatuksia heissä. Koettiin, että olisi hyvä, jos asukkaiden keskuudesta pyöritettäisiin toimintaa, mutta samalla mietittiin, että kuinka se käytännössä voitaisiin

toteuttaa. Ehdotettiin myös, että päävastuu olisi työyhteisöllä, vaikka yhteistyötä tehtäisiin asukkaiden kanssa, pitäisi ohjausvastuu olla asumisyksikön ohjaajilla. Mutta kaikki olivat sitä mieltä, että kyse olisi yhdessä tekemisestä, vaikka vastuu toiminnasta olisi jollain tietyllä henkilöllä tai henkilöillä.

”Että ihan vaan sekin, että siinä ois arjes jotain tekemistä, että niin lukemattomia kertoi viikossa sä kuulet kuinka on ihan saatanan tylsää, ei mitään tekemistä ja kuin elämä on ihan perseestä kun ei oo mitään. Ja se on oikeesti varmasti ihan fakta.” (Työntekijä)

Kun työntekijöiltä kysyttiin osallisuuden liittyvistä asioista, tuli ilmi samoja asioita, mitä he olivat tuoneet esille jo aikaisempien kysymysten kohdalla. Koettiin, että vertaisuus lisäisi asukkaiden osallisuuden tunnetta, kuten tulla kuulluksi ja olla osana jotain tärkeää. Tuoden sisältöä ja tekemistä elämään, mahdollistaen tiedon jakamisen, joka samalla madaltaisi kynnyksen avun saantiin, näin parantaen yleistä hyvinvointia. Nähtiin, että se nimenomaan olisi asukaslähtöistä ja näin tukisi heidän asioidensa näkyvyyttä.

”Et omanarvontunto nousee, on kuntoutunu siihen pisteeseen, että saa siitä sitä semmosta niinku feedbackiä, että hei mä oon nyt niinku, mul on työtehtävät ja mul on vastuu, muhun luotetaan. Ja se mitä niinku työ tuo mukanaan ihmiselle, niin siin on aika monta tämmöstä niinku itsetuntoa nostattavaa ja elämänlaatua parantavaa asiaa ja sanoisin, et se hyödyttää samalla tavalla, kun monesti työnteko yleensäkin hyödyttää. Ja tuo varmaan parhaimmillaan tosi paljon sellasta struktuuria ja rytmiä arkeen.” (Työntekijä)

Työntekijät toivat jo aikaisemmin esille, kuinka lait ja erilaiset säädökset voivat rajoittaa heidän toimintaansa ja he kokivat niiden estävän heidän mahdollisuuksia toimia asukkaan parhaaksi. Kun kysyimme millaiset rakenteelliset asiat voisivat tukea tai haitata vertaistoimintaa asumisyksikössä kysymys koettiin vaikeaksi. Mutta yleisesti järjestelmien jäykkyys koettiin haittaavaksi tekijäksi.

”Mun mielestä niinkun täs puhutaan siitä, että niinku kaikki lähtökohtaisesti kaikki, mitä niinku täällä kehitetään ja tehdään, niin eihän me tehä täällä niinku työntekijöille sitä. Vaan se pitäis ja me tehdäänkin toivottavasti niinkun asukkaille sitä homma ja asukkaiden lähtökohdista ja asukkaiden intresseistä.” (Työntekijä)

10 Johtopäätökset

Tutkimuksen tuloksista nousi toistuvasti esille asukkaiden osallisuus ja sen tukeminen. Aineetonta osallisuutta tukevat ihmisten väliset, luottamusta lisäävät yhteiset kokemukset sekä yksilölliset voimavarat ja osaaminen. Osallisuus on sitä, että ihminen pystyy hyödyntämään näitä kokemuksia ja resursseja ja yhdistämään näitä omaan

elämänhallintaansa. (Isola 2017.) Näin ollen osallisuuden kokemus muodostuu siitä tunteesta, että ihminen voi itse vaikuttaa omaan elämäänsä sekä toisaalta ympäristöönsä ja ympäröivään yhteiskuntaan. Ihmisellä on oltava valtaa ja vaikutusmahdollisuuksia, että hän pystyy toteuttamaan ja kehittämään itseään. Jotta näin voisi tapahtua, on ihmisellä oltava tarvittavat tiedot, taidot ja ympäristön on oltava suotuisia. (Osallisuus omassa elämässä 2020.) Vertaistuen kautta ihmiset voivat oppia uudenlaisia selviytymiskeinoja, heidän osallisuuden tunteensa vahvistuu ja se voi luoda heille sosiaalista pääomaa ja voimaannuttamista (Mikkonen & Saarinen 2018: 20-21). Johtopäätöksenä voidaan siis todeta, että asukkaiden osallisuuden tukeminen on tärkeää, ja että vertaistoiminta voisi olla keino siihen. Lisäksi osallisuus ja vertaistoiminta tukevat asukkaiden hyvinvointia ja asukaslähtöisyyden toteutumista asumisyksikössä.

Tuloksista ilmeni, että vertaistoiminnan nähdään tarjoavan asukkaille mahdollisuuden saada päiviinsä sisältöä, auttaa toisia, kokea mielihyvää ja muodostaa sosiaalisia suhteita. Vertaistuen teoria tukee näitä asioita. Sen tiedetään esimerkiksi tukevan arjen vaikeuksista selviytymistä ja tarjoavan mahdollisuuksia sosiaalisten suhteiden muodostumiselle, mikä voi ehkäistä syrjäytymistä (Partanen & Holmberg & Inkinen & Kurki & Salo-Chydenius 2015: 209). Se voimaannuttaa, antaa merkityksellistä sisältöä elämään, kohentaa itsetuntoa ja herättää toivoa näin saaden ihmisen haaveilemaan uudenlaisista asioista (Laimio & Karnell 2010: 9-16). Lisäksi muiden ihmisten auttaminen antaa ihmisille mielihyvää (Jantunen 2010: 87-88). Tästä voidaan päätellä, että asumisyksikön asukkaat ja työntekijät ovat jo hyvin tietoisia siitä, millaisia hyötyjä vertaistoiminnalla voisi olla. Tämänkaltainen ymmärrys on hyvä lähtökohta vertaistoiminnalle asumisyksikössä.

Ruusulankatu 10:n asukkaiden ja työntekijöiden vertaistoimintaan liittyvissä tiedoissa on hajontaa. Vertaistuki on ammattilaisen tarjoamaa tukea täydentävää toimintaa sosiaalialalla. Tämän yhteistyön sujumisen vuoksi vertaistukihenkilöillä olisi hyvä olla ymmärrystä alan käytänteistä ja menetelmistä. On tärkeää, että ammattilaisilla ja vertaisilla on yhteisesti sovittuna kunkin osapuolen vastuut sekä tavoitteet ja keinot niiden saavuttamiseksi. (Mikkonen & Saarinen 2018: 189, 191.) Kun tehdään yhteistyötä, on tärkeää tietää, missä oman toiminnan ja vastuun rajat ovat. Tämä helpottaa hahmottamaan oman roolin osana yhteisöä ja kokonaiskuvaa. (Vehviläinen 2014: 75.) Tällä mahdollistetaan se, että sekä ammattilaiset, että vertaiset voivat keskittyä omiin vahvuuksiinsa ja siten tarjota autettavalle parhaan mahdollisen tuen (Mikkonen & Saarinen 2018: 28-29). Johtopäätöksenä voidaan todeta, että heille on annettava lisää

tietoa, tiedon on oltava kaikille sama, kaikkien saatavilla ja sellaisessa muodossa, että se on ymmärrettävää. Tieto ja uusi ymmärrys voi tuoda asukkaita ja työntekijöitä lähemmäs toisiaan. Se, että kaikilla on samat tiedot, luo vertaistoiminnalle hyvät edellytykset ja tukee yhteistyötä.

Asukkaat kertoivat heitä motivoivan vertaistoimintaan sen, että heistä on helpompaa lähestyä tietyissä asioissa vertaista, kuin työntekijää. He myös kokevat sen tukevan päihitteettömyyteen, antavan onnistumisen tunteita sekä mahdollisuuden jakaa omaa tietoaan ja kokemuksiaan muille. Lisäksi sen koettiin poistavan yksinäisyyttä ja antavan merkityksellisyyden kokemuksia sekä tilaisuuden kantaa vastuuta ja tuntea, että muut luottavat sinuun. Motivaatio ilmenee ihmisten toiminnassa tarpeena hakeutua erilaisiin toiminnallisiin tilanteisiin ja vuorovaikutukseen ympäristönsä kanssa. Nämä tilanteet saavat ihmisissä aikaan tunnetiloja ja reaktioita, jotka synnyttävät motivaation. Ihminen toimii vasta, kun mielenkiinto asiaan on herännyt. (Salmela-Aro & Nurmi 2017: 9-10.) Itsemääräytymisteoriassa kuvataan ihmisen sisäistä ja ulkoista motivaatiota, sekä niiden suhdetta hyvinvointiin ja psykologisten perustarpeiden tyydyttämiseen. Sen mukaan ihmisellä on kolme psyykkistä perustarvetta: omaehtoisuus, kyvykkyys ja yhteisöllisyys. Näiden tarpeiden täytyminen on edellytys ihmisen hyvinvoinnille ja kehittymiselle. (Deci & Ryan 2012: 87.) Yhteenkuuluvuuden tarpeen täyttymistä tukevat kokemukset siitä, että on yhteydessä muihin, kuuluu joukkoon sekä saa huolenpitoa muilta ja itse huolehtia muista. Sosiaalinen eristyneisyys ja ulkopuolisuus aiheuttaa yleensä ihmisille kärsimystä ja haittaa hyvinvointia. Jos yhteenkuuluvuuden tarve ei täyty, se vaikuttaa haittaavasti myös ihmisen motivaatioon. Siksi on tärkeää tukea ihmisten mahdollisuuksia toteuttaa yhteenkuuluvuuden tarvettaan. (Salmela-Aro & Nurmi 2017: 178-179.) Vertaistoiminta voi synnyttää positiivisen ketjureaktion, joka alkaa sillä, että ihminen saa positiivisia kokemuksia, hänen osallisuuden tunteensa vahvistuu ja hänen hyvinvointinsa kohenee, mikä puolestaan johtaa motivaation heräämiseen, ja saa ihmisen jatkamaan tätä toimintaa. Ketjureaktion ja sen herättämän motivaation voidaan nähdä tyydyttävän ihmisen psyykkisiä perustarpeita. Tämä puolestaan voi johtaa siihen, että ihmisen halu vaikuttaa ympäristöönsä kasvaa.

Asumisympäristö koettiin ristiriitaisesti eli siinä nähtiin sekä hyviä puolia, että haasteita. Fasilitteetit koettiin hyväksi ja asukkaita tukeviksi, mutta asumisyksikön levottomuus ja ympäristön suhtautuminen koettiin haittaavaksi. Nämä kokemukset ja niiden ristiriitaisuus liittyvät motivaation itsemääräytymisteoriaan. Sen mukaan ihmisen psyykkisten perustarpeiden (omaehtoisuus, kyvykkyys ja yhteisöllisyys) tyydyttämiseen

vaikuttaa aina häntä ympäröivät sosiaaliset kontekstit. Ne voivat joko tukea tai haitata näiden tarpeiden täyttymistä ja siten myös ihmisen psyykkistä hyvinvointia. (Deci & Ryan 2012: 87.) Sininauhasäätiön periaatteisiin kuuluu, että he tekevät työtä suvaitsevaisuuden ja moniarvoisuuden puolesta. He näkevät, että jokaisella on oikeus ihmisarvoiseen elämään ja tasa-arvoiseen kohteluun. He kunnioittavat ihmistä sekä yksilönä, että yhteiskunnan jäsenenä. (Sininauha Oy n.d.) Ympäristötyötä tehdään, jotta asuinalue ja ympäristön ihmiset ymmärtäisivät heitä paremmin ja suhtautuisivat myönteisemmin Ruusulankatu 10:n toimintaan.

Ruusulankatu 10:ssä työskennellään Asunto ensin -periaatteilla. Siihen kuuluu esimerkiksi se, ettei asukkailta edellytetä päihteettömyyttä, jotta he voivat saada asunnon asumisyksiköstä. (Erkkilä 2017: 309.) Tämä on hyvä asia asunnottomuuden hoitamisen kannalta, mutta aiheuttaa asumisyksikössä ongelmia. Jotkut asukkaat voivat kokea päihteiden läsnäolon omaa päihteettömyyttä haittaavana ja asumisyksikön levottomuutta lisäävänä. Ihmisten, jotka ovat samassa elämäntilanteessa, on helpompi tuntee empatiaa ja ymmärrystä toisiaan kohtaan. Tällöin he pystyvät avoimesti näyttämään tunteitaan ja voivat tukea toisiaan helpommin. Näillä asioilla ja empatian tuntemisella on suuri merkitys siinä, miten ihmisten välinen vuorovaikutus onnistuu. (Salmela-Aro & Nurmi 2017: 183-184.) Asumisyksikössä olisi tarpeen tukea asukkaiden kykyä asettua toistensa asemaan sekä vahvistaa asukkaiden välistä ymmärrystä, empatiaa ja luottamusta. Parhaimmillaan se, että samankaltaisessa elämäntilanteessa olevat ihmiset asuvat samassa paikassa, voi tukea heitä ongelmien käsittelyssä. On kuitenkin syytä muistaa, että vaikka heitä yhdistää jotkin asiat, ovat he kaikki yksilöitä, joilla on yksilölliset kokemuksensa, tarpeensa ja tavoitteensa.

Voidaan todeta, että Ruusulankadun asumisyksikössä on jo olemassa hyvä pohja vertaistoiminnalle. Jotta toiminta saataisiin sujumaan yhteisöä hyödyttävällä tavalla, on sitä vielä kehitettävä, että se voi kasvaa täyteen potentiaaliinsa. Tätä toimintaa tukee se, että yhteisössä arvostetaan vertaistoimintaa ja pyritään yhteisön jäsenten tasa-vertaiseen kohteluun, luottamuksellisuuteen ja kunnioitukseen. Tämän hyvän pohjan lisäksi vertaistoiminta edellyttää, että laaditaan ja sovitaan yhteiset säännöt ja toimintatavat. On myös tärkeää, että vertaistoimintaan valikoituu siihen sopivat, oikeat ja motivoituneet henkilöt. Heille on tarjottava koulutus ja perehdytys, joka antaa riittävät tiedot ja taidot vertaistuen antamiseen. Koko yhteisöä on tiedotettava selkeästi ja yhtäläisesti tarjoten heille samat tiedot. Kun vertaistoimintaa on käynnissä, on vertaisille

annettava riittävää ohjausta ja mentorointia. Lisäksi toiminnan laatua on tarkkailtava ja sitä on pyrittävä kehittämään. (Myllymaa 2011: 87-93.)

Asukkaiden heikko osallistuminen toimintaan ja heidän aktivointiin liittyvä ongelma on tiedostettu, sekä asukkaiden että työntekijöiden keskuudessa Ruusulankatu 10:ssä. Tärkeää olisi, että asukkaat löytäisivät sisäisen motivaation osallistua toimintaan. Kun motivaatio tulee ihmisen itsensä sisältä, eikä ulkoisista tekijöistä, osallistuu hän toimintaan, koska itse toiminta tuottaa hänelle mielihyvää. Sisäinen motivaatio ja sen synnyttämä mielihyvä luo lisää motivaatiota ja luovuutta samalla antaen tilaisuuden täyttää omaehtoisuuden, kyvykkyyden ja yhteenkuuluvuuden tarpeita. (Deci & Ryan 2012: 87-88.) Edellä mainituilla vertaistyon edellytyksillä voitaisiin taata se, että vertaisten sisäinen motivaatio voisi syttyä, ja siten luodaan positiivisen motivaation jatkumon, jolla lisätään yksilön hyvinvointia. Koska toiminta Sininauhalla perustuu asukaslähtöisyyteen, tulisi myös vertaistoiminnan ideoinnin ja toteutuksen lähteä asukkaista.

Aineiston pohjalta ehdottaisimme myös kokeilemaan erilaisia osallistavia toimintoja, joissa on mukana asukkaat sekä henkilökunta. Tämä voisi olla esimerkiksi Pessin asumisyksikön aulapäivystystä tai jotain vastaavaa, mikä on koettu toimivaksi toisessa asumisyksikössä. Olisi kuitenkin hyvä muistaa, että Ruusulankadun asumisyksikkö on omanlaisensa kokonaisuus ja siellä asuvat ihmiset ovat yksilöitä. Siksi ei voida olettaa, että on vain yksi toimintamuoto, millä motivoidaan ja osallistetaan kaikkia asukkaita vertaistoimintaan. Jokaisessa asumisyksikössä on muotoiltava vertaistoiminta itselleen ja asukkailleen sopivaksi.

11 Pohdinta

Sosiaalialalla, etenkin mielenterveys- ja päihdepalveluissa, ollaan 2000-luvulla alettu aiempaa paremmin ymmärtää vertaistuen potentiaali ja sen hyödyt. Asiakkaan vaikuttamismahdollisuus käyttämiensä palveluiden kehittämiseen on myös kirjattu lakeihin, esimerkiksi kuntalakiin, sosiaalihuoltolakiin sekä lakiin ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2016: 16.) Sen arvostus näkyy myös siinä, että vertaistuki on Helsingin kaupungin ja Sininauha Oy:n yhteisissä tavoitteissa ja kirjattu olennaiseksi osaksi Ruusulankadun asumisyksikön toimintaa.

Koska Sininauha Oy:n toisessa asumisyksikössä Pessissä, vertaistoiminnan on nähty tuovan lisäarvoa asumispalveluihin, on Sininauha Oy:llä selkeä tavoite laajentaa vertaistoimintaa myös muihin asumisyksiköihin. Sininauha Oy:n tärkeimpiin periaatteisiin kuuluu asukaslähtöisyys, jonka mukaan asukkailla tulisi olla mahdollisuus vaikuttaa omaan asuinympäristöön ja oman elämän asioihin. Vertaistoiminta nähdään myös osana tätä asukaslähtöisyyden periaatetta.

Tavoitteenamme oli tutkia vertaistoiminnan mahdollisuuksia Ruusulankadun asumisyksikössä. Halusimme selvittää asukkaiden ja työntekijöiden kokemuksia ja toiveita vertaistoimintaan liittyen. Meitä kiinnosti, millaisia hyötyjä ja haasteita he kokivat vertaistoiminnassa olevan, mikä heitä siihen motivoi ja millaista toimintaa he kaipaivat. Halusimme selvittää, mitä asukkailla ja työntekijöillä on sanottavaa, ja tavoitteena oli luoda vastavuoroisesti etenevä keskustelu, jossa henkilöt saisivat kokea olonsa kuulluksi.

Tutkimuksemme tuloksista nousi esille kolme asiaa: tiedonkulku, osallisuus ja se, kuinka selkeästi asumisyksikössä on jo olemassa hyvä pohja vertaistoiminnalle. Tällä tarkoitetaan ymmärrystä siitä, mitä vertaistyöllä voidaan saavuttaa ja halukkuutta tämän kaltaiseen toimintaan. Tiedonkulussa nähtiin olevan katkoksia työntekijöiden ja asukkaiden välillä. Lisäksi koettiin, että heidän tietonsa asioista eivät välttämättä olleet yhtenäistä. Näin ollen tiedonkulkuun täytyy kiinnittää enemmän huomiota ja varmistaa, että jaettava tieto on kaikkien saatavilla. Osallisuus nousi esille toistuvasti haastatteluja purettaessa. Tiedostettiin, kuinka iso tarve on toiminnalle, joka edistäisi asukkaiden tunnetta omasta tärkeydestä ja miten tämän tunteen luominen vahvistaa yksilön hyvinvointia.

Pohdimme sitä, miten asukkaiden ja työntekijöiden väliseen vuorovaikutukseen vaikuttaa esimerkiksi heidän väliset valta-asetelmat. Vaikka asukkaille annetaan vaikutusmahdollisuuksia, etenevät asiat kuitenkin työntekijöiden päätösten kautta. Miten tämä valta vaikuttaa asukaslähtöisyyteen? Entä miten se vaikuttaa asukkaiden kokemukseen siitä, että heidän sanomisillaan on merkitystä ja että heitä kuullaan? Toisaalta on ymmärrettävää, että työntekijöillä voi olla haasteita huomioida suuressa asukasjoukossa jokaisen yksilölliset tarpeet ja näkemykset.

Tuloksista nousi esille myös ilmiö, jolle annoimme nimen "aktivointiparadoksi". Tarkoitamme tällä sitä, että asukkaat toivovat tekemistä ja sisältöä päiviinsä sekä

ilmaisevat mielenkiintonsa osallistua aktiviteetteihin. Mutta samaan aikaan asukkaiden osallistuminen ja sitoutuminen asumisyksikössä tapahtuviin toimintoihin on heikkoa. Haastatteluista kävi ilmi, että tämän paradoksin tiedostivat sekä asukkaat että työntekijät. Mistä johtuu tämä toiveiden ja käytännön ristiriita? Miksi asukkaat eivät aktiivisemmin osallistu toimintaan?

Työskentelymme ryhmänä ja prosessin toteutus olivat kokonaisuudessaan miellyttävä kokemus. Vertaistoiminta kiinnosti meitä ja koimme aiheen sekä sen kehittämisen Ruusulankadun asumisyksikössä tärkeäksi. Sen asukkaat ja työntekijät olivat yhteistyöhaluisia. He olivat avoimia, kertoivat aitoja kokemuksia ja antoivat itsestään paljon.

Tutkimuksen aikana ilmeni myös haasteita. Haastattelujen jälkeen huomasimme, että olisimme voineet muotoilla kysymykset eri tavalla. Haastattelutilanteessa kysymykset olivat keskustelua auttavia sekä ohjaavia ja niitä pystyi täsmentämään lisäkysymyksillä. Huomasimme kuitenkin, että kysymystämme ei välttämättä ymmärretty niin, kuin olimme tarkoittaneet tai siihen vastattiin odottamattomalla tavalla. Pohdimme sitä, kuinka sama sana saattoi tarkoittaa eri ihmisille eri asiaa. Nyt jos saisimme tehdä kysymykset uudestaan, miettisimme varmasti niiden muotoilua vielä tarkemmin.

Sanojen merkitykset ja käsitykset niiden sisällöistä nousivat pintaan myös ryhmätyöskentelyssämme. Vaikka on rikkaus, että ryhmässä on kolme henkilöä ja saimme siten monipuolisia näkemyksiä työhömmе, koimme sen toisinaan myös prosessia hidastavaksi. Monesti työn tuloksia kirjoittaessa saatoimme kaikki ymmärtää jonkin sanan eri tavalla ja näin koko asia, mitä halusimme sanoa muutti muotoaan. Tämä sanojen merkityksien kanssa tekemisissä oleminen on väistämätöntä laadullisessa tutkimuksessa (Vilka 2015: 127). Vaikka kaksi tutkijaa tutkisi samaa aineistoa, eivät he kuitenkaan päätyisi täysin samoihin lopputuloksiin. Näin tapahtuu, koska eri ihmiset eivät tulkitse samoja asioita koskaan täysin samalla tavalla, vaan erilaisia tulkintoja syntyy aina. (Puusa 2020: 155.) Tässä näkyy, kuinka työn lopullinen muoto on tutkijan tulkinnan varassa. Koko tutkimukseen vaikuttaa se, että ihmiset tulkitsevat asioita eri tavoilla ja siihen vaikuttavat esimerkiksi hänen koulutus, eletty elämä, elinympäristö ja sosiaaliset suhteet.

Pohdimme myös haastatteluasetelmaa ja sitä, vaikuttiko tulokseen se, että haastattelija oli entuudestaan tuttu haastateltaville. Antoiko se meille jotain lisää vai ehkä rajasi

vastauksia? Tukiko heidän välinen luottamussuhde uskallusta vastata kysymyksiin rehellisesti? Vai koettiin, että kaikkiin asioihin ei voitu vastata vapaasti oman kokemuksen ja mielipiteen mukaisesti? Mietimme, olisiko tutkimuksen tulos ollut toisenlainen, jos haastattelut olisi tehnyt asumisyhteisön ulkopuolinen henkilö.

Tulosten perusteella meitä jäi mietityttämään myös, että kuinka voitaisiin kohentaa asukkaiden keskinäistä luottamusta, kunnioitusta ja empatiakykyä. Osa asukkaista saattoi kokea ilmapiirin turvattomaksi ja levottomaksi ja päättelimme, että tämä saattaa heikentää vertaistoiminnassa tarvittavaa asukkaiden välistä yhteistyöhalukkuutta. Pohdimme lisäksi sitä, että löytyykö kaikille sopiva vertaistukihenkilö. Mitä jos jonkun kanssa eivät niin sanotusti kemiaa kohtaa? Toisaalta mietimme myös, että kaikki eivät välttämättä koe vertaistukea itselleen sopivaksi ja siihen osallistumisen tulisi olla jokaisen oma valinta. Meitä jäi mietityttämään myös, että voiko vertaisuus olla hyvinvointia ja elämänhallintaa haittaavaa, esimerkiksi, jos jaetaan tietoa rikollisuuteen ja päihteisiin liittyen.

Oman ammatillisen kehityksemme kannalta opinnäytetyömme oli antoisa. Opimme paljon uutta vertaistuen hyödyistä ja vaikutuksista, ei vain yksilön tasolla, vaan myös yhteisöjen ja yhteiskunnan näkökulmasta. Eli sitä, kuinka yksilön hyvinvoinnin koheneminen heijastuu myös häntä ympäröiviin yhteisöihin ja siten myös yhteiskuntaan. Opinnäytetyöhön liittyvien ammatillisten aiheiden ymmärrys syveni ja sitä kautta näimme yhteyksiä asioiden välillä. Myös teorian ja käytännön vuoropuhelu vahvistui, kun huomasimme aineistosta nousevan esiin samoja asioita, joista olimme kirjoittaneet teoriaosiossamme. Koska käsitelimme sosiaalialan aiheita, koimme, että meidän täytyi suorittaa sekä etukäteen, että tutkimuksen aikana, kriittistä itsereflektiota. Tarkastelimme ja työstimme omia ennakkoluuloja ja asenteita, joita meillä saattoi esimerkiksi tutkimuksen kohderyhmästä olla. Huomasimme, että on inhimillistä sortua stereotyyppiseen ajatteluun ja vääriin oletuksiin.

Uskomme, että opinnäytetyömme tulokset ovat merkittäviä sekä Ruusulankatu 10:n asukkaille, että työntekijöille. Olemme tuottaneet arvokasta tietoa, jonka pohjalta asumisyksikössä voidaan viedä vertaistoiminnan kehittämistä eteenpäin. Opinnäytetyömme myötä he voivat myös pohtia, millaisia muutoksia olisi tehtävä, millaisiin asioihin olisi syytä kiinnittää jatkossa huomiota ja miten voitaisiin luoda hyvät edellytykset vertaistoiminnalle. Toivomme, että opinnäytetyömme toimisi hyvänä

keskustelun avaajana ja ajatusten herättelijänä sekä asumisyksikön asukkaiden parissa, että sen työyhteisössä.

Saimme haastateltavilta palautetta, että kysyimme heiltä asioista, joita he eivät olleet aiemmin ajatelleet. Uskomme siis, että haastattelutilanteessa olemme saaneet haastateltavat ajattelemaan yhteisön, vertaistoiminnan, motivaation ja osallisuuden teemoja sekä omaa osaansa kokonaisuudessa. Laadullisen tutkimuksen ja teemahaastattelun tavoitteisiin kuuluu se, että tutkimukseen osallistuminen olisi haastateltavalle emansipatorinen kokemus. Tarkoitus on siis, että hän saisi osallistumisestaan esimerkiksi aiheen uutta ymmärrystä tai uudenlaisia näkökulmia, eikä kokisi olevansa vain tutkijoille keino tiedonhankintaan. (Vilkkä 2015:125-126.) Pyrimme siihen, että haastattelu olisi opettavainen ja avoin keskustelu, josta tulisi haastateltaville hyvä mieli ja sellainen olo, että heidän näkemyksillään ja kokemuksillaan on merkitystä. Näin uskomme myös tapahtuneen.

Jatkotutkimuksen aiheeksi ehdotamme kattavan ja selkeän vertaistoiminnan tietopaketin kokoamista Sininauha konsernille. Sitä voitaisiin hyödyntää toiminnan suunnittelussa ja käynnistämässä esimerkiksi asumisyksiköissä. Tietopaketin tarkoitus olisi taata se, että kaikkien, sekä asukkaiden että työntekijöiden, saatavilla olisi samat, selkeässä muodossa olevat tiedot. Näin ollen olisi tärkeää, että tietopaketista olisi olemassa sähköinen versio työntekijöille mutta sen täytyisi olla myös fyysisessä muodossa asukkaiden ja asiakkaiden saatavilla eri toimintayksiköissä.

Vertaistuen nähdään olevan parhaimmillaan ammattilaisen avun rinnalla korvaamaton lisätuki, joka tuottaa ihmisille arkisissa tilanteissa hyvinvointia sekä kohentaa elämänlaatua. (Laimio & Karnell 2011: 10-11.) Tämä näkyi myös toteuttamissamme haastatteluissa. Sekä asukkaat että työntekijät kokivat vertaistuen olevan tärkeää. Ymmärsimme, että haastateltavien kertoessa vertaistukeen liittyvistä kokemuksistaan ja näkemyksistään, olimme jonkin perustavanlaatuisen, herkän ja kauniin inhimillisen kokemuksen äärellä. Sellaisen kokemuksen, joka lopulta yhdistää kaikkia ihmisiä. Meillä on tarve ja halu auttaa toisiamme. Avun saanti ja avunanto ovat kuin sosiaalista liimaa, joka yhdistää ihmiset toisiinsa ja luo heidän välilleen jotain merkityksellistä.

**Kenen ääni yhteiskunnassa kuuluu?
Kuuntelemmeko niitä ihmisiä, jotka ovat kaikkein heikommassa
asemassa? Kuka nostaa heidän äänensä kuuluviin?**

Sininauhasäätiö

Lähteet

Arvomaailmamme n.d. Asuntoja ja asumisen tukea heikommassa asemassa oleville. Sininauha Oy. Saatavana osoitteessa: <<https://www.sininauhakoti.fi/sininauha-oy/tyomme-ja-arvomme/arvomaailmamme/>> Luettu 28.4.2020.

Asunnottomat 2019. Selvitys 2/2020. Asumisen rahoitus ja kehittämisen keskus. ARA Saatavana osoitteessa: <<https://www.ara.fi/download/noname/%7BFFDF6EB6-AC9A-4776-8F67-613D2EC07023%7D/155879>>. Luettu 2.10.2020.

Asunto ensin 2018. Tietoa. Asunto ensin -malli. Saatavana osoitteessa: <<https://asuntoensin.fi/tietoa/asunto-ensin/>>. Luettu 29.4.2020.

Asunto ensin 2018. Tietoa. Asunto ensin- periaatteet. Yhteiskuntaan ja yhteisöihin integroituminen. Saatavana osoitteessa: <<https://asuntoensin.fi/tietoa/asunto-ensin/asunto-ensin-periaatteet/yhteiskuntaan-ja-yhteisoihin-integroituminen/>>. Luettu 30.4.2020.

Cohen, G.A. 1993. Equality of What? On Welfare, Goods and Capabilities. Teoksessa Martha Nussbaum & Amartya Sen (toim.): Quality of Life. New York, Yhdysvallat: Oxford University Press.

Deci, Edward L. & Ryan, Richard M. 2012. Motivation, Personality, and Development Within Embedded Social Contexts: An Overview of Self-Determination Theory. Teoksessa Ryan, Richard M. (toim.): The Oxford Handbook of Human Motivation. New York, Yhdysvallat: Oxford University Press.

Erkkilä, Elisabet 2017. Asunnottomuus ja sosiaalityö. Teoksessa Kananaja, Aulikki & Lähteinen, Martti & Marjamäki, Pirjo (toim.): Sosiaalityön käsikirja. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Granfelt, Riitta 1998. Kertomuksia naisten kodittomuudesta. Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran Toimituksia 702. Pieksämäki: Kirjapaino Raamattutalo Oy.

Helsingin kaupunki 2019. Palveluasumisen maksut. Saatavilla osoitteessa: <<https://www.hel.fi/static/sote/maksut/palveluasumisen-maksut.pdf>>. Luettu 14.10.2020.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2009. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy.

Huoneenvuokralaki 653/1987. Annettu Naantalissa 10.7.1987. Saatavana sähköisesti <<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1987/19870653>>. Luettu 28.9.2020.

Huusko, Onni & Laakkonen, Anni 2018. ”Itsetunto, itseluottamus ja rohkeus” Vertaisten kokemuksia osallisuudesta ja voimaantumisesta Verto-hankkeessa. Opinnäytetyö. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan tutkinto-ohjelma.

Isola, Anna-Maria 2017. Mitä osallisuus on ja miten sitä edistetään?. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Sokra-hanke. Saatavana osoitteessa: <<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet>>. Luettu 6.10.2020.

Isola, Anna-Maria & Kaartinen, Heidi & Leeman, Lars & Lääperi, Raija & Schneider, Taina & Valtari, Salla & Keto-Tokoi, Anna 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavana osoitteessa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu 7.10.2020.

Jantunen, Eila 2010. Vertaistuki masentuneiden osallisuuden vahvistajana. Teoksessa Laine, Terhi & Hyväri, Susanna & Vuokila-Oikkonen, Päivi (toim.): Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Riika: Livonia Print.

Juurinen, Päivi & Virtanen-Olejniczak, Krista 2008. Asunnottomuuden ytimessä. Teoksessa Hirvilampi, Tuuli & Laatu, Markku (toim.): Toinen Vääryyskirja. Lähikuvia sosiaalisista epäkohdista. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.

Kostiainen, Eeva & Laakso, Seppo 2013. Vailla vakinaista asuntoa olevat Helsingissä. Teoksessa Hyväri, Susanna & Kainulainen, Sakari (toim.): Paikka asua ja elää? Näkökulmia asunnottomuuteen ja asumispalveluihin. Diakonia- ammattikorkeakoulun julkaisu. Tampere: Juvenes Print Oy.

Karppinen, Jari 2020. Varmista asumisen turva! Asunnottomuuden ennaltaehkäisyn toimenpideohjelman (AUNE) loppuraportti. Asunto ensin. Saatavana osoitteessa: <<https://asuntoensin.fi/assets/files/2020/01/AUNE-ohjelman-loppuraportti-Karppinen-Kehitt%C3%A4misoosuuskunta-Avainv%C3%A4ki.pdf>>. Luettu 15.10.2020.

Kleist, Chad. n.d. Nussbaum’s List of Central Capabilities. Internet Encyclopedia of Philosophy. Saatavilla osoitteessa: <<https://iep.utm.edu/ge-capab/#H3>>. Luettu 18.10.2020.

Laatikainen, Tanja (toim.) 2011. Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA. SP- Paino Oy.

Laimio, Anne & Karnell Sonja 2011. Vertaistoiminta - kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa Laatikainen, Tanja (toim.): Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA. SP-Paino Oy.

Laine, Terhi & Hyväri, Susanna & Vuokila-Oikkonen, Päivi (toim.) 2010. Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Riika: Livonia Print.

Laki asunto-olojen kehittämisestä 1985/919. Annettu Helsingissä 29.11.1985. Saatavilla osoitteessa: <<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1985/19850919>>. Luettu 25.9.2020.

Leeman, Lars & Kuusio, Hannamari & Hämäläinen, Riitta-Maija 2015. Sosiaalinen osallisuus. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Saatavana osoitteessa: <https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti_Sosiaalinen_Osallisuus.pdf/4bc56a65-8eb2-41c3-87b8-0cd963a2c600>. Luettu 11.10.2020.

Lehtinen, Ilona 2011. Vertaisen työ - vuorovaikutuksellista voimaantumista. Teoksessa Laatikainen, Tanja (toim.): Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA. SP-Paino Oy.

Lehtonen, Leena & Salonen, Jari 2008. Asunnottomuuden monet kasvot. Ympäristöministeriö. Saatavana osoitteessa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/38367/SY_3_2008.pdf>. Luettu 4.10.2020.

Lähteinen, Martti & Hämeen-Anttila, Lotta 2017. Sosiaalihuollon lainsäädäntö. Teoksessa Kananoja, Aulikki & Lähteinen, Martti & Marjamäki, Pirjo (toim.) Sosiaalityön käsikirja. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Malin, Katja 2006. Vertaistoiminnalla vähennetään huumehaittoja. Yhteiskuntapolitiikka 71: (2006):2. Saatavana osoitteessa: <<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/101301/062malin.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Luettu 22.3.2020.

Mikkonen, Irja & Saarinen, Anja 2018. Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Tietosanoma Oy. Tallinna: Printon.

Myllymaa, Tapio 2011. Vertaistoimijoiden jaksaminen ja työn tuki. Teoksessa Laatikainen, Tanja (toim.): Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA. SP-Paino Oy.

Nivala, Elina & Ryytänen, Sanna 2013. Kohti sosiaalipedagogista osallisuuden ideaalia. Teoksessa Hämäläinen, Juha (toim.) Sosiaalipedagoginen aikakauskirja. Suomen sosiaalipedagoginen seura ry. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy - Juvenes Print.

Nousiainen, Kirsi & Hällman, Heidi & Saurama, Erja & Seppälä, Ullamaija 2007. Esipuhe. Teoksessa Sunikka, Sanna & Seppälä, Ullamaija & Granfelt, Riitta (toim.): Asunnottomuuskirja. Näkökulmia asunnottomien palvelujen kehittämiseen. Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus SOCCA. Yliopistopaino.

Osallisuutta edistämällä vähennetään eriarvoisuutta 2015. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavana osoitteessa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/128983/Osallisuus_final_17.11.2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu 11.10.2020.

Osallisuuden edistämisen mallit 2020. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavana osoitteessa: <<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit>>. Luettu 11.10.2020.

Osallisuus omassa elämässä 2020. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavana osoitteessa: <<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet/osallisuus-omassa-elamassa%20>>. Luettu 5.10.2020.

Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet 2020. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavana osoitteessa: <<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet>>. Luettu 11.10.2020.

Partanen, Airi & Holmberg, Jan & Inkinen, Marika & Kurki, Marjo & Salo-Chydenius, Sisko 2015. Päihdehoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Puusa, Anu 2020. Haastattelutyyppit ja niiden metodiset ominaisuudet. Teoksessa Puusa, Anu & Juuti, Pauli (toim): Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus Oy. Tallinna: Printon Trukikoda.

Puusa, Anu & Juuti, Pauli (toim.) 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus Oy. Tallinna: Printon Trukikoda.

Raunio, Kyösti 2010. Syrjäytyminen. Sosiaalityötä kiinnostavia näkökulmia. Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry. Jyväskylä: Bookwell Oy.

Rouvinen, Minna 2020. Asumisohjaaja. Sininauha Oy. Helsinki. Haastattelu 17.2.2020. Muistiinpanot tekijöiden hallussa.

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

Ruusulankatu - Helsinki n.d. Tuettua asumista Töölössä. Sininauha Oy. Saatavana osoitteessa: <<https://www.sininauhakoti.fi/asumisyksikot-ja-asunnot/ruusulankatu-helsinki/>> Luettu 28.4.2020.

Salmela-Aro, Katariina & Nurmi, Jan-Erik (toim.) 2017. Mikä meitä liikuttaa: motivaatiopsykologian perusteet. Juva: Bookwell Digital.

Sen, Amartya 1993. Capability and Wellbeing. Teoksessa Martha Nussbaum & Amartya Sen (toim.): Quality of Life. New York, Yhdysvallat. Oxford University Press.

Sininauhasäätiö 2019. Valvojista valmentajiksi - uusi toimintamalli tuo yhteisöllisyyttä päihde-ehdoisen asumisyksikön arkeen. Saatavana osoitteessa: <<https://www.sininauhasaatio.fi/tarinat/valvojista-valmentajiksi-uusi->

toimintamalli-tuo-yhteisöllisyyttä-paihde-ehdoisen-asumisyksikon-arkeen/>. Luettu 29.4.2020.

Sosiaalihuoltolaki 2014/1301. Annettu Helsingissä 30.12.2014. Saatavana sähköisenä <<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301>>. Luettu 5.11.2020.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2016. Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009-2015. Suunnitelman loppuarviointi ja ohjausryhmän ehdotukset. Saatavana osoitteessa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74820/1004164MIELENTERV EYS__JA_P_IHDESUUNNI1487308985.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu 28.2.2020.

Sunikka, Sanna & Seppälä, Ullamaija & Granfelt, Riitta (toim.) 2007. Asunnottomuuskirja. Näkökulmia asunnottomien palvelujen kehittämiseen. Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus SOCCA. Yliopistopaino.

Suomen perustuslaki 1999/731. Annettu Helsingissä 11.6.1999. Saatavilla osoitteessa: <<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>>. Luettu 25.9.2020.

Suomen YK- liitto 2019. Ihmisoikeuksien yleismaailmallinen julistus. Saatavana osoitteessa: <https://www.ykliitto.fi/sites/www.ykliitto.fi/files/ihmisoikeuksien_yleismaailmallinen_julistus_1.pdf>. Luettu 5.11.2020.

Talentia 2017. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. Saatavana osoitteessa: <<https://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/>>. Luettu 6.11.2020.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma. Päivitetty 2018. Saatavana osoitteessa: <<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kansallinen-mielenterveys-ja-paihdesuunnitelma/linjaukset>>. Luettu 28.2.2020.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019. Osallisuus yhteisöissä ja vaikuttamisen prosesseissa. Saatavana osoitteessa: <<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet/osallisuus-yhteisöissä-ja-vaikuttamisen-prosesseissa%20>>. Luettu 6.10.2020.

Tuloverolaki 1992/1535. Annettu Helsingissä 30.12.1992. Saatavana sähköisesti <<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19921535>>. Luettu 2.9.2020.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Saatavana osoitteessa: <https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf>. Luettu 23.3.2020.

Vahtivaara, Julia-Maarie 2011. Kokemustieto - vertaistuesta vaikuttamiseen. Teoksessa Laatikainen, Tanja (toim.): Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA. SP-Paino Oy.

Vailla vakinaista asuntoa ry n.d. Asunnottomuus. Ennaltaehkäisy tuottaa tulosta? Saatavilla osoitteessa: <<https://vvary.fi/asunnottomuus/>>. Luettu 15.10.2020.

Vehviläinen, Sanna 2014. Ohjaustyön opas. Helsinki: Gaudeamus Oy.

Vilka, Hanna 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Virtanen, Petri & Suoheimo, Maria & Lamminmäki, Sara & Ahonen, Päivi & Suokas, Markku 2011. Matkaopas asiakaslähtöisten sosiaali- ja terveystalvelujen kehittämiseen. Tekesin katsaus 281/2011. Saatavana osoitteessa: <<https://www.businessfinland.fi/globalassets/julkaisut/matkaopas.pdf?>>. Luettu 21.3.2020.

Y-säätiö 2017. A Home of Your Own. Housing First and Ending Homelessness in Finland. Y-säätiö. Otava. Keuruu. Saatavana osoitteessa: <https://ysaatio.fi/assets/files/2018/01/A_Home_of_Your_Own_lowres_spreads.pdf>. Luettu 25.9.2020.

Haastattelukysymykset

Kysymykset asukkaille:

Yhteisö

1. Mitä mieltä olet Ruusulankadun asumisyksiköstä ja sen ympäristöstä? Onko jotain toimintaa mitä kaipaisit tänne?
2. Kertoisitko suhteestasi täällä työskenteleviin ihmisiin ja muihin asukkaisiin? Haluaisitko kertoa kokemuksiasi jonkin esimerkin kautta?
3. Miten koet yhteistyön asukkaiden ja työntekijöiden välillä? Voisitko kertoa esimerkkejä, miten se mielestäsi toimii ja toisaalta ei toimi.
4. Minkälaiset asiat mielestäsi parantaisivat asukkaiden ja työntekijöiden yhteishenkeä? Olisiko sinulla jotain ehdotuksia sen suhteen?

Vertaistoiminta

5. Mitä mieltä olet vertaistoiminnasta yleisesti?
6. Onko sinulla kokemuksia vertaistoiminnasta tai vertaistuesta? (Kertoisitko esimerkkejä, joko omista tai tuttaviesi kokemuksista, miltä se tuntui ja oliko siitä hyötyä?)
7. Minkälaista vertaistoimintaa toivoisit Ruusulankadun asumisyksikköön? (Olisiko sinulla jotain ehdotusta mielessä? Esimerkiksi jotain toimintaa, minkä yhteydessä olisi vertaistoimintaa?)
8. Miten koet, että vertaistoiminta voisi hyödyttää sinua tai Ruusulankadun asumisyhteisöä?
9. Mitä mieltä olet: onko Ruusulankadun asumisyksikössä tai sen ympäristössä joitain esteitä tai vertaistoimintaa haittaavia asioita? (Miten näkisit, että niitä voitaisiin ratkoa, lievittää tai poistaa?)

Motivaatio

10. Minkälaisista asioista vertaistoimintaan liittyen haluaisit saada lisää tietoa?

11. Olisitko kiinnostunut itse lähtemään mukaan vertaistoimintaan, joko vertaisena tai vertaistukea saavana? (Riippuen haastateltavan vastauksesta, jatkamme keskustelua seuraavin jatkokysymyksin.)

a) Kyllä: Minkälaiset asiat vertaistoinnassa kiinnostavat sinua ja mikä siihen motivoi?

b) Ei: Kertoisitko, miksi et ole kiinnostunut, ja voisiko jokin asia saada sinut muuttamaan mielesi?

12. Jos olisit vertaisena Ruusulankadun asumisyksikössä, millaista koulutusta, ohjausta ja tukea toivoisit saavasi työntekijöiltä? (Esim. Kuinka itsenäisesti tai ohjatusti haluaisit toimia?)

(Olisiko sinulla vielä jotakin kysyttävää tai lisättävää? Minkälainen olo sinulle jäi tästä haastattelusta?)

Kysymykset työntekijöille

Yhteisö

1. Mitä mieltä olet Ruusulankadun asumisyksiköstä ja sen ympäristöstä? Onko jotain toimintaa mitä kaipaisit tänne?

2. Kertoisitko suhteesta täällä työskenteleviin ihmisiin ja asukkaisiin? Haluaisitko kertoa kokemuksiasi jonkin esimerkin kautta?

3. Miten koet yhteistyön asukkaiden ja työntekijöiden välillä? Voisitko kertoa esimerkkejä, miten se mielestäsi toimii ja toisaalta ei toimi.

4. Minkälaiset asiat mielestäsi parantaisivat asukkaiden ja työntekijöiden yhteishenkeä? Olisiko sinulla jotain ehdotuksia sen suhteen?

Vertaistoiminta

5. Mitä mieltä olet vertaistoiminnasta yleisesti?

6. Onko sinulla kokemuksia vertaistoiminnasta tai vertaistuesta? (Kertoisitko esimerkkejä, joko omista tai tuttaviesi kokemuksista, miltä se tuntui ja oliko siitä hyötyä?)

7. Minkälaista vertaistoimintaa toivoisit Ruusulankadun asumisyksikköön? (Olisiko sinulla jotain ehdotusta mielessä? Esimerkiksi jotain toimintaa, minkä yhteydessä olisi vertaistoimintaa?)

8. Miten koet, että vertaistoiminta voisi hyödyttää työtäsi tai Ruusulankadun asumisyhteisöä?

9. Mitä mieltä olet: Onko Ruusulankadun asumisyksikössä tai sen ympäristössä joitain esteitä tai vertaistoimintaa haittaavia asioita? (Miten näkisit, että niitä voitaisiin ratkoa, lievittää tai poistaa?)

Motivaatio

10. Millä tavalla koet työyhteisönne suhtautuvan vertaistoimintaan? (Mitkä asiat mielestäsi vaikuttavat siihen?)

11. Kiinnostaisiko sinua osallistua vertaistoiminnan kehittämiseen ja ohjaamiseen asumisyksikössä? (Riippuen haastateltavan vastauksesta, jatkamme keskustelua seuraavin jatkokysymyksiin.)

a) Kyllä: Minkälaiset asiat vertaistoiminnassa kiinnostavat sinua ja mikä siihen motivoi?

b) Ei: Kertoisitko, miksi et ole kiinnostunut, ja voisiko jokin asia saada sinut muuttamaan mielesi?

12. Kenen vastuulla vertaistoiminnan pyörittämisen tulisi olla? (Eli, miten näet, että se toteutettaisiin?)

Osallisuus

13. Miten näkisit, että vertaistoiminta voisi hyödyttää Ruusulankadun asumisyksikön asukaita?

14. Minkälaiset rakenteelliset asiat voisivat tukea tai haitata vertaistoimintaa Ruusulankadun asumisyksikössä? (Esim. lainsäädäntö tai organisaatio.)

15. Näkisitkö, että vertaistoiminta voisi tukea asukaslähtöisyyttä? Kertoisitko, miten?

(Olisiko sinulla vielä jotakin kysyttävää tai lisättävää? Minkälainen olo sinulle jäi tästä haastattelusta?)

Tutkimustiedote ja -sopimus

TUTKIMUSTIEDOTE

. . . 2020

Vertaistoiminnan kehittäminen Sininauha Oy:n Ruusulankadun asumispalveluyksikössä

Opinnäytetyö
Sosiaalialan koulutusohjelma
Metropolian Ammattikorkeakoulu

Pyydämme teitä mukaan tutkimukseen, jossa tutkimme Ruusulankadun asumispalveluyksikön mahdollisuuksia vertaistoiminnan osalta. Olemme valinneet teidät tutkimukseen, koska uskomme, että teillä on aiheesta tietoa, jota tutkimuksessa voidaan hyödyntää. Tämän tiedotteen tarkoitus on antaa tietoa tutkimuksesta siihen osallistuville. Perehdyttyänne tiedotteeseen on teillä halutessanne mahdollisuus esittää kysymyksiä tutkimuksesta, ja tämän jälkeen pyydämme teiltä kirjallisen suostumuksen osallistumisestanne tutkimukseen.

VAPAAEHTOISUUS

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Voitte myös milloin tahansa halutessanne keskeyttää osallistumisenne tutkimukseen. Mikäli haluatte perua tai keskeyttää tutkimuksen, voidaan tutkimuksessa siihen mennessä kerättyä tietoa käyttää osana tutkimusta.

TUTKIMUKSEN TARKOITUS

Tavoitteena on tutkia Ruusulankadun asumispalveluyksikön mahdollisuuksia vertaistoiminnan osalta. Tavoitteena on kerätä haastattelemalla tietoa sekä asukkaiden että henkilökunnan näkemyksistä ja kokemuksista vertaistoimintaan liittyen. Kerättyä tietoa pyritään hyödyntämään tulevaisuudessa asumispalveluyksiköiden toiminnan kehittämisessä.

TUTKIMUKSEN TOTEUTTAJAT

Tutkimus on opinnäytetyö, jonka tekevät Metropolia Ammattikorkeakoulun opiskelijat Anna Pirkkalainen, Emmi Vainionpää ja Johanna Ojansuu. Se toteutetaan yhdessä Ruusulankadun asumisyksikön henkilökunnan ja asukkaiden kanssa. Tutkimukseen on saatu lupa Sininauha Oy:ltä.

TUTKIMUSMENETELMÄT JA TOIMENPITEET

Tutkimus toteutetaan laadullisena tutkimuksena, jonka menetelmänä käytetään teemahaastattelua. Haastattelut tehdään yksilöhaastatteluina, joissa on tarkoitus keskustella valittujen henkilöiden kanssa vertaistoiminnasta. Haastattelu on tarkoitus suorittaa yhdellä kerralla, mutta mikäli tilanne niin vaatii, voidaan se tehdä myös useammassa osassa. Yhteen tutkimushaastattelu kertaan on varattu aikaa 0,5-2 tuntia.

Haastattelutilanteen kesto voi vaihdella haastateltavasta ja keskustelun laajuudesta johtuen.

Tutkimukseen osallistuminen ei maksa mitään eikä siitä makseta palkkiota.

Haastattelut nauhoitetaan, ja äänitteet ovat ainoastaan tutkijoiden hallussa. Haastatteluissa saatu tieto on luottamuksellista eli sitä ei käytetä muuhun kuin tähän tutkimukseen. Haastattelujen tulokset eli valmis opinnäytetyö on julkinen dokumentti.

Noudatamme tiedon keräämisessä hyvää tieteellistä käytäntöä, eettisyyttä ja lainmukaisuutta. Emme kerää tai julkaise henkilötietoja (kuten sukupuolta, nimiä tai henkilötunnusta). Lopullisessa julkaisussa ei näy haastateltavan henkilökohtaisia tietoja, esimerkiksi lainauksissa on nimet muutettu. Pyrimme tuomaan haastateltavien mielipiteet ja näkemykset esille niin, että ulkopuoliset eivät heitä voi tunnistaa.

TUTKIMUKSEN TULOKSET

Kun haastattelut on saatu päätökseen, niiden aineisto litteroidaan ja analysoidaan. Tutkimuksen aikana kerätyt nauhoitteet tuhoataan asianmukaisesti. Haastattelujen ja niiden analysoinnin pohjalta kootaan lopullinen opinnäytetyö. Koottu opinnäytetyö julkaistaan avoimessa Theseus- tietokannassa, josta se on kaikkien luettavissa.

Mikäli teillä on kysymyksiä koskien tutkimusta, pyydämme esittämään ne haastattelijalle.

Teitä haastattelee Johanna Ojansuu.

Yhteistyöstä kiittäen sosionomiopiskelijat

Anna Pirkkalainen

Emmi Vainionpää

Johanna Ojansuu

HAASTATTELUSOPIMUS

Metropolia Ammattikorkeakoulu

. .2020

HAASTATTELUSOPIMUS OPINNÄYTETYÖN AINEISTON KERÄÄMISEEN

Tällä sopimuksella suostun haastateltavaksi Metropolian Ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoiden Anna Pirkkalaisen, Emmi Vainionpään ja Johanna Ojansuun opinnäytetyöhön.

Opinnäytetyö tutkii vertaistoimintaa Sininauhan Oy:n Ruusulankadun asumisyksikön asukkaiden keskuudessa. Haastattelussa kerättävää materiaalia käytetään opinnäytetyön pohjana, josta julkaistaan lopullinen työ.

Tällä sopimuksella:

- Suostun haastateltavaksi.
- Annan luvan haastattelun äänittämiseen.
- Annan luvan käyttää haastatteluani tutkimuksen ja opinnäytetyön aineistona.
- Vakuutan, että olen saanut haastattelutiedotteen luettavakseni ja ymmärrän tutkimuksen tarkoituksen.

Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista ja haastattelutilanteen voi halutessaan keskeyttää. Haastattelusta ei makseta palkkiota.

Haastattelusta saatua äänitettä käytetään ainoastaan kyseiseen opinnäytetyöhön. Haastattelussa äänitetyt nauhat tuhotaan, kun ne on kirjattu. Tutkimuksesta tehty opinnäytetyö ja siihen koottu tieto on julkista.

Allekirjoituksella vahvistan osallistumiseni tähän tutkimukseen.

Paikka

Aika

Allekirjoitus ja nimenselvennys (Haastateltava)

Paikka

Aika

Allekirjoitus ja nimenselvennys (Haastattelija)