

OPINNÄYTETYÖ

Keskustellen parempi huominen

Opas päihdetyön ohjaajalle vertaistukiryhmän tueksi alle
29-vuotiaiden naisten kanssa työskentelyyn

Elbaz-Toivanen Carita & Marjala Hanna-Leena

Yhteisöpedagogi

(210 op)

12/2021

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu
Yhteisöpedagogi

Tekijät: Elbaz-Toivanen Carita & Marjala Hanna-Leena

Opinnäytetyön nimi: Keskustellen parempi huominen-opas päihdetyönohjaajalle vertaistukiryhmän tueksi alle 29-vuotiaiden naisten kanssa työskentelyyn

Sivumäärä: 54 ja 14 liitesivua

Työn ohjaaja(t): Juha Nikkilä

Työn tilaaja(t): Tornion A-kilta ry

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli nostaa esille alle 29-vuotiaiden naisten kanssa tehtävää ehkäisevää päihdetyötä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää millaisia toimintamalleja naisten kanssa työskentelyyn alalla toimivilla ohjaajilla on ja millaisia uusia työkaluja he työnsä tueksi kaipaisivat. Tarkoituksena oli myös selvittää millaisia kokemuksia naispäihdeasiakkailta on ehkäisevässä päihdetyössä. Selvitystä tehtiin Webropol kyselyin sekä haastatteluiden avulla.

Webropol-kyselyn tulokset osoittivat sen, ettei päihdehuollossa toimivilla ohjaajilla ole riittävästi työkaluja naisasiakkaiden kanssa työskentelemiseen. Asiakkaita haastatteleamalla voitiin todeta, että päihdehuollon naisasiakkaat kaipaavat enemmän toimintamuotoja, jotka olisivat räätälöity juuri naisten tarpeisiin.

Opinnäytetyön toimenpiteiden avulla pystyttiin kehittämään ohjaajalle tarkoitettu opas, jossa on huomioitu hyvin vahvasti asiakkaiden toiveet niin, että oppaan sisältämät toimintamallit ja aiheet ovat sellaisia, mitkä asiakkaat ovat kokeneet itselleen tärkeiksi.

Työ päihderiippuvaisen kanssa vaatii erityistä kykyä kohdata ihminen kokonaisvaltaisesti. On ymmärrettävä, että päihteen käytön taustalla olevat syyt ovat moninaisia ja ne vaikuttavat asiakkaaseen monella eri tapaa. Asiakkaan auttamiseen tarvitaan yksilöllisesti räätälöityjä menetelmiä. On omattava tietoa ja tämän kautta myös ymmärrystä jokaisen yksilölliseen tilanteeseen liittyen.

Opas on tärkeä työkalu, sillä se tukee ohjaajan valmiutta toimia vertaistukiryhmän ohjaajana. Ryhmä voi koostua hyvin eri elämäntilanteista tulevista ihmisistä ja päihdetoipumisen eri vaiheista.

Nykypäivänä naisten osuus päihdepalvelujen piirissä on kasvanut ennestään ja siksi juuri sitä tulisi tutkia enemmän. Materiaalia, joka nostaisi ihmisten tietoisuutta asiasta ja auttaisi käsittelemään asiaa oikealla tavalla tulisi kehittää.

Asiasanat: Ennaltaehkäisevä päihdetyö, naiset, nuoret, ohjaaja, päihteet, vertaistuki

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences
Bachelor of Humanities

Author: Elbaz-Toivanen Carita & Marjala Hanna-Leena

Title: Discuss a better tomorrow-guide for substance abuse counsellor to substance abuse work in support group with women under 29 years old

Number of Pages: 54 and 14 attachment pages

Supervisor(s): Juha Nikkilä

Commissioned by: A-kilta ry, Tornio

The purpose of this thesis was to highlight substance abuse prevention work with women under 29 years. The purpose of this thesis was also to find out what kind of operation models counselors have with women and what kind of new tools they would need to support their work. The purpose of the thesis was also to find out what kind of experiences female drug clients have in substance abuse prevention work. A Webropol survey and interviews were conducted for the thesis.

The Webropol survey results showed that the substance abuse counsellor do not have know-how enough for substance abuse prevention work with women. Interviews showed that women wants more activities and functions witch is targeted specially for women.

Webropol's survey and interviews provided a comprehensive guide. The guide consists of topics that are important to women.

The substance abuse counsellor must understand that the underlying causes of substance use are diverse and affect the client in many different ways. To help client substance abuse counsellor have to use many different and individual methodies.

The guide is important tool to substance abuse counsellor because throught it substance abuse counsellor work can be easier. With guide substance abuse counsellor work in support group is planned and effective.

In these days women are using drugs more than before and that is why we should know more about that. The workers require more versatile information and material. It would help workers to provide right kind of help to clients.

Keywords: drugs, preventive drug and intoxicant work, peer support, woman, youth,

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	6
2	OPINNÄYTETYÖN TILAAJA, TARVE JA TAVOITTEET.....	7
	2.1 Päihdehuollon palvelujärjestelmä	8
	2.2 Opinnäytetyön tavoitteet.....	9
	2.3 Aineiston teoreettinen pohja	9
3	PÄIHDEHUOLTOA KOSKEVA LAINSÄÄDÄNTÖ.....	11
4	SUOMALAISTEN PÄIHTEIDENKÄYTTÖ	13
	4.1 Nuorisokulttuuri ja päihteet	14
	4.2 Päihderiippuvuuden eri näkökulmia	15
	4.3 Viihdekäytöstä riippuvuuteen	16
	4.4 Liikakäyttö	17
	4.5 Riippuvuus	17
5	EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ VERTAISTUKIOHJAAJAN TYÖSSÄ	19
	5.1 Vertaistukiryhmän merkitys.....	20
	5.2 Hyvän vuorovaikutussuhteen edellytykset ohjaajan työssä.....	21
	5.3 Ryhmän ohjaaminen	23
	5.4 Ryhmäytymisen vaiheet.....	24
6	NAISERITYISYYS PÄIHDEHUOLLOSSA	28
	6.1 Päihteet ja häpeä	29
	6.2 Päihteet ja äitiys	30

7	TOIMENPITEET.....	31
	7.1 Haastattelu.....	31
	7.2 Webropol -kysely.....	33
	7.3 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	33
8	TULOKSET JA TULOSTEN ANALYYSI	35
	8.1 Haastattelu.....	35
	8.2 Aineistonkeruu Webropol- kyselylomakkeella.....	39
9	KESKUSTELLEN PAREMPI HUOMINEN- OPAS PÄIHDETYÖN OHJAAJALLE VERTAISTUKIRYHMÄN TUEKSI ALLE 29-VUOTIAIDEN NAISTEN KANSSA TYÖSKENTELYYN.....	42
10	POHDINTA JA TYÖN ARVIOINTI.....	44
	10.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi	45
	10.2 Tilaajan mielipiteitä ja ajatuksia oppaasta.....	47
	10.3 Kehittämisideat.....	47
	LÄHTEET	49
	LIITTEET	54
	Liite 1 Haastattelukysymykset.....	54
	Liite 2 Webropol -kyselyn saateteksti.....	55
	Liite 3 Webropol -kyselyn muistutusviesti	56
	Liite 4 Webropol -kyselyn kysymykset	57
	Liite 5 Keskustellen parempi huominen- Opas ohjaajalle vertaistukiryhmän tueksi alle 29- vuotiaiden naisten kanssa työskentelyyn	58

1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössä keskitytään nuorten naisten, eli alle 29-vuotiaiden kanssa tehtävään päihdetyöhön. Rajaksi on määritelty 29-vuotta, koska Suomen nuorisolain mukaan nuori määritellään alle 29-vuotiaaksi. Tyttöjen ja naisten osuus päihdemaailmassa ja sitä kautta myös päihdepalveluissa on kasvamassa jatkuvasti. Asiaa ei kuitenkaan huomioida tarpeeksi eikä sen käsittelemiseen ole riittäviä työkaluja. Siksi onkin tärkeää nostaa juuri naisasiakkaita esiin.

Opinnäytetyön tavoitteena on ollut luoda käytännönläheinen opas päihdetyön ohjaajille naisten kanssa tehtävään työhön vertaistukiryhmissä. Opasta varten on haastateltu päihdetyön asiakkaita sekä toteutettu Webropol- kysely päihdetyössä työskenteleville ohjaajille. Kokemuksellista näkökulmaa oppaan tekoa varten on saatu työn tilaajalta.

Yleisesti ottaen useimmat ihmiset yhdistävät päihteitä käyttävän henkilön tietynlaiseen stereotypiaan. Mieleen tulee ensimmäisenä epäsiististi pukeutunut, elämäntilintansa menettänyt ja muiden ihmisten vieroksuma henkilö, jolla on vaikeuksia sopeutua osaksi yhteiskuntaa. Todellisuudessa kuitenkin päihteiden käytön voi piilottaa arkipäivän toimien alle niin, etteivät välttämättä läheisimmäkään ihmiset sitä heti huomaa. Yhtä hyvin kuin edellä mainittu kuvaus, myös sille täysin päinvastainen puoli voi olla todellisuutta, sillä toisinaan ongelmallinen päihteiden käyttö ei näy ulospäin millään tavalla muille ihmisille. Monet päihteitä ongelmallisesti käyttävät käyvät töissä, pukeutuvat siististi ja hoitavat kaikki asiansa niin kuin heiltä odotetaan (Loiri-Seppä 2010, 200). Yleisesti ongelmallisesti päihteitä käyttävät herättävät paljon mielipiteitä muissa ihmisissä. Päihteiden käyttöä on vaikea ymmärtää ja käyttäjiä ei haluta nähdä yhteiskuntaan kuuluvana osana.

Sitran Megatrendeissä 2020 kiinnitetään huomiota myös naisten ja tyttöjen asemaan yhteiskunnassa. Monet asiat, kuten tasa-arvoisuus naisten ja miesten välillä on kasvanut ja epäkohtia pyritään tuomaan ihmisten tietoisuuteen. Samalla kuitenkin myös uudenlaiset negatiiviset ilmiöt nousevat esiin. Vuonna 2017 maailmanlaajuisen ilmiön saavuttanut #metoo -kampanjan oli tarkoitus nostaa esiin naisten kokemia epäkohtia tasa-arvoisessa yhteiskunnassa. Yllättäen se saikin osakseen myös negatiivista julkisuutta. Esimerkiksi kampanjan alkuperäinen tarkoitus kääntyi monien puheessa vitsiksi.

2 OPINNÄYTETYÖN TILAAJA, TARVE JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tilaajana toimii Tornion A-kilta. Tilaajaan otettiin alunperin yhteyttä A-Kiltojen Liitto ry:n Pohjois-Suomen järjestökoordinaattorin kehotuksesta. Yksittäisten A-kiltojen hallinnot ovat yleensä pieniä ja prosesseilta nopeita, joten Tornion A-killan kanssa yhteistyön aloittaminen kävi nopeasti. Tilaajan kanssa käytyjen yhteisten keskustelujen pohjalta muodostui selkeä linja, mitä opinnäytetyössä tullaan tutkimaan ja kuinka aihe liittyy yhteisöpedagogin osaamiseen.

A-kiltojen toiminta perustuu kuudelle yhteiselle arvolle, jotka ovat päihteettömyys, vapaaehtoisuus, kokemuksellisuus, yhteisöllisyys, toiminnallisuus ja yhteistoiminta (A-Kiltojenliitto ry, 2015). A-killat ovat matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja, jonne kaikki ovat tervetulleita erilaisista taustoista riippumatta. Lähtökohtana on tarjota vaihtoehtoista tekemistä sekä tukea henkilöä, joka rakentaa itselleen päihteetöntä elämää. Vertaistukea tarjoamalla ja yhdessä tekemällä pyritään tarjoamaan päihdetoipujalle sisältöä arkielämään ja estämään yksinäisyyden tunnetta. A-kiltatoimintaan ovat tervetulleita päihteiden käyttäjät, päihdetoipujat sekä heidän läheiset ja kaikki A-kiltatoiminnasta kiinnostuneet. Toiminnan ydin on vapaaehtoisuus ja toiminta on aina päihteetöntä, mikä tarkoittaa sitä, että asiakkaat ovat sitoutuneet päihteettömyyteen tullessaan mukaan toimintaan. (A-Kiltojenliitto ry, 2015.)

A-kiltojen historiaan liittyy vahvasti tarve vertaistuesta ja yhdessä toipuminen. Sodan jälkeisessä Suomessa alkoholiongelmiin reagoitiin väärin menetelmin, mikä johti esimerkiksi vankiloiden täyttymiseen. Ensimmäinen A-Klinikkasäätiö perustettiin vuonna 1955, jonka perusideana oli korostaa avoimuutta ja vapaaehtoisuuteen perustuvaa kohtaamista sekä hoitomuotoa ilman pakottamista mihinkään. Vuonna 1959 Turun A-Klinikalla aloitettiin ensimmäinen vertaistukeen perustuva hoitomuoto, jossa tavattiin ryhmissä. Ryhmässä tavanneet henkilöt alkoivat kokoontua myös A-Klinikan ulkopuolella, joka johti ensimmäisen A-killan perustamiseen kesäkuussa 1962 Turussa. (A-Kiltojenliitto ry 2015.)

Tornion A-killalla on jo pitkä historia, sillä se on perustettu vuonna 1985. Ensimmäisen toimivuoden aikana Tornion A-killassa kokoonnuttiin kaksi kertaa viikossa. Torstaisin oli teemailtoja ja lauantaisin saunottiin. Vuoden aikana Tornion A-kilta osallistui muun muassa A-Kiltojen Liiton kokouksiin, erilaisille kursseille sekä leireille. Tornion A-kilta loi suhteita ja teki

yhteistyötä Tornion kaupungin, A-Kiltojen Liiton ja A-klinikan kanssa. Lisäksi yhteistyökuvioita muodostettiin seurakunnan kanssa. Ensimmäinen toimintavuosi sisälsi paljon toimintaa, esimerkiksi biljardin ja lentopallon pelaamista sekä pyöräilyretkiä. (Pohjan Tornio 1987, 10.)

2.1 Päihdehuollon palvelujärjestelmä

Jokaisella kunnalla on vastuu järjestää kunnan asukkaille tarvittavia päihdepalveluja. Kunnan koosta riippuen päihdepalvelujen saatavuus voi kuitenkin vaihdella. Kunnan päihdepalvelujen tarpeen mukaisesti kunta voi toteuttaa palvelun oman kunnan sisällä, tehdä yhteistyötä toisten kuntien kanssa tai vaihtoehtoisesti ostaa päihdepalveluja naapurikunnilta. Palvelun voi ostaa myös yksityisiltä toimijoilta tai kolmannen sektorin palveluntuottajilta. (Stm 2020.)

Päihteiden käyttö johtaa monenlaiseen palvelun tarpeeseen. Kunnan tulee tarjota erilaista apua, tukea, hoitoa ja kuntoutusta tarjoavia palveluita päihteiden käyttäjälle. Päihdehuoltoon erikoistuneita palveluita löytyy esimerkiksi katkaisu- ja kuntoutuspalveluista, erilaisista asumispalveluista, sosiaali – ja terveysneuvojilta, terveysasemilta, A-klinikoilta, nuorisotoimilta, järjestöiltä sekä päivätoiminnoista. (Thl 2021.)

On tärkeää, että päihdetoipujan ympärillä toimii moniammatillinen tiimi, jolloin arjen taitoja ja arjesta selviytymistä voidaan tukea mahdollisimman monipuolisesti. Päihteiden käyttöön voi riippuvuuden lisäksi muodostua muitakin terveydellisiä haittoja, kuten mielenterveysongelmia sekä erilaisia fyysisesti ilmentyviä sairauksia. Päihdetoipuja tarvitsee yleensä vertaistukea, sosiaalisten taitojen opettelua, tukea taloudenhoitoon sekä ohjausta elämässä eteenpäin pääsemiseksi. Toisinaan päihteidenkäyttö voi viedä myös työkyvyn, jolloin uudelleen kouluttautuminen voi tulla ajankohtaiseksi. Päihdemaailmassa myös kuolemantapaukset voivat olla asioita, joita tulisi saada käydä läpi ammatti-ihmisen kanssa. (Thl 2021.)

Päihdekäyttäjien omaisille tulee myös olla olemassa tukiverkostoja sekä palveluja, joista on mahdollista hakea apua arjen jaksamiseen. Läheiset, jotka ovat kenties jo vuosia katselleet sitä, kuinka heille läheinen ihminen tuhoaa omaa elämäänsä voimatta auttaa häntä millään tavalla, voivat olla itse myös avun tarpeessa. Pelko, katkeruus ja väsymys seuraavat päihteiden käyttäjän läheisiä jatkuvasti.

Päihteiden käyttäjien omaisille suunnatut päihdepalvelut ovat tärkeitä. Tutkimusten mukaan päihteiden käyttäjien omaiset kokevat terveydentilansa keskimääräisesti huonommaksi kuin

muut ihmiset sekä käyttävät myös muita enemmän terveydenhuollon palveluita. Vaikka päih- teiden ongelmallinen käyttö loppuisikin, voi läheisten kokema stressitila sekä sen aiheuttamat terveydelliset haasteet jatkua vielä pitkään senkin jälkeen. (Warpenius & Holmila & Tigerstedt 2013, 139,142.)

2.2 Opinnäytetyön tavoitteet

Opinnäytetyölle on asetettu kolme päätavoitetta. Ensimmäinen tavoite on luoda opas auttamaan ja tukemaan vertaistukiryhmien ohjaajia päihdehuoltotyössä alle 29-vuotiaiden nuorten naisten kanssa.

Toinen tavoite on luoda oppaan rungosta mahdollisemman selkeä ja helppokäyttöinen sekä sel- lainen, jota tarvittaessa voidaan helposti muokata myös muiden asiakasryhmien tarpeisiin. Täl- löin valmistuva opas säästää myös A-killan työntekijöiden resursseja.

Tärkeää on myös huomioida oppaan ulkonäölliset seikat ja kirjoittaa se oppaan muotoon niin, että se on myös mahdollista tulostaa paperille. Tällöin varmistetaan se, että opas tulee myös ohjaajien aktiiviseen käyttöön sen sijaan, että jäisi vain opinnäytetyön liitteeksi.

Opinnäytetyön kolmas tavoite on tuoda esiin yhteisöpedagogin ammatillista pätevyyttä vertais- tukiryhmätoimintaa varten ja pohditaan vastaavatko yhteisöpedagogin kompetenssit ohjaajan työssä tarvittavaan osaamistasoon. Opinnäytetyön tavoitteita tukemassa ovat kaksi täsmennet- tyä tutkimuskysymystä:

1. Onko ohjaajilla ehkäisevässä päihdetyössä riittävästi työkaluja alle 29-vuotiaiden nais- asiakkaiden kanssa toimimiseen?
2. Millainen opas palvelisi asiakkaiden näkökulmasta parhaiten ehkäisevää päihdetyötä alle 29-vuotiaiden naisasiakkaiden kanssa?

2.3 Aineiston teorettinen pohja

Opinnäytetyöhön haettiin aineistoa eri tietokannoista, kuten Finnasta, Artosta, Googlesta ja Google Scholarista. Aineistoja haettiin myös kirjastoista sekä haastattelujen ja A-kilta vierailu- jen lomassa saatujen vihjeiden perusteella. Hakupalveluissa käytettiin muun muassa seuraavan- laisia hakusanoja: päihdetyö, päihdetyönopas, nais erityisyys, nuorison päihteidenkäyttö, riip- puvuus, vertaistukiryhmä, ryhmäytyminen ja ryhmänvaiheet. Hakuja tehtiin sekä suomeksi,

että englannin kielellä. Kirjastosta löydettiin aiheisiin liittyviä aikakauslehtijulkaisuja. Opin-
näytetyön aineistoon pyrittiin valitsemaan mahdollisemman uusia julkaisuja.

Opinnäytetyönprosessin alussa tehtiin läpikatsaus siitä, millaista ohjaajille suunnattua materi-
aalia on jo olemassa. Olemassa olevat oppaat luettiin ja samalla jo valmistuneiden opinnäyte-
töiden lähdeluetteloita käytiin läpi. Näistä lähdeluetteloista tarkasteltiin tarkemmin niitä, jotka
tiivistelmien perusteella koettiin palvelevan tämän opinnäytetyön aiheen sisältöä parhaiten.
Vallitsevan Covid-19 rajoitukset tuottivat jonkin verran hankaluuksia alkuperäisten lähteiden
löytämiseksi ja siitä syystä aineistoa on haettu myös paljon Internetistä. Perinteisiä kirjoja oli
kaiken kaikkiaan käytössä 14 kappaletta. Päälähteinä työssä on käytetty Jan Holmbergin teok-
sia: Päihderiippuvuudesta elämänhallintaan ja Hoitajana mielenterveys- ja päihdetyössä sekä
Teija Karttusen väitöskirjaa: Nais erityistä päihdehoitoa - Etnografinen tutkimus päihdehoito-
laitoksen naistenyhteisöstä.

Lähdeaineistoon otettiin mukaan päälähteiden lisäksi toissijaisia lähteitä, kuten esimerkiksi
blogi ja aikakauslehtien julkaisuja.

3 PÄIHDEHUOLTOA KOSKEVA LAINSÄÄDÄNTÖ

Ehkäisevälle päihdetyölle on säädetty Suomessa oma lakinsa, mutta sitä määrittävät myös useat muut lait. Kaikki lait kuitenkin nojautuvat perustuslakiin, jossa on määritelty yksilön perusoikeudet, kuten oikeus toimeentuloon ja huolenpitoon, itsemääräämisoikeus ja yhdenvertaisuus. Perustuslain mukaan julkisen vallan on turvattava jokaiselle riittävät sosiaali- ja terveyspalvelut siten kuin tarkemmin lailla säädetään. (Suomen perustuslaki 6§,7§,19§.)

Erityisesti nuorisolaki on tärkeä huomioida, kun työtä tehdään nuorten parissa. Nuorisolain mukaan nuoreksi luokitellaan alle 29-vuotiaat henkilöt (Nuorisolaki 3§). Nuorisolain tavoitteena on pitää huolta nuorten kasvusta ja elinolosuhteista sekä tukea nuorten toimintaan yhteiskunnassa, antaa oppeja ja taitoja selvittää itsenäisesti sekä lisätä osallisuutta yhteiskunnassa. Nuorten vapaa-ajan toimintaa sekä nuorten tasa-arvon toteutumista yhdenvertaisina yhteiskunnan jäseninä tulee tukea. (Nuorisolaki 2§.)

Myös muut perusoikeudet, kuten itsemääräämisoikeus ja yhdenvertaisuus määrittävät kuntia päihdepalvelujen järjestämisestä sekä asiakkaan oikeuksista (Pehkonen ym 2019,53).

Päihdehuoltolain tavoitteena on ehkäistä ja vähentää ongelmakäyttöä ja edelleen siihen liittyviä sosiaalisia ja terveydellisiä haittoja. Lain tarkoituksena on edistää toimintakykyä ja turvallisuutta. (Päihdehuoltolaki 1§.)

Päihdepalveluiden lähtökohtana on päihdehuoltolain 7§, jossa säädetään, että kunnilla on velvollisuus järjestää asukkailleen tarvittavia päihdepalveluita. Pelkkä päihdepalveluiden olemassaolo ei ainoastaan riitä, vaan palveluiden tulee myös vastata kuntaan kuuluvien asukkaiden tarpeisiin. (Pehkonen ym. 2019, 54,57.) Päihdehuollon palveluja tulee tarjota sekä päihteidenkäyttäjille että käyttäjän perheelle ja muille läheisille, jotka mahdollisesti tarvitsevat tukea, tietoa ja apua. Päihdepalveluissa tulee myös tarjota apua tarvittaessa toimeentuloon, asumiseen ja syrjäytymisen liittyen. Päihdehuoltolain tavoitteena on ehkäistä ja vähentää päihteiden ongelmakäyttöä ja edistää asiakkaan toimintakykyä. (Peltoniemi 2013, 92-93.)

Sosiaalihuoltolain 24§:ssä säädetään myös päihdetyöstä. Päihdetyön tarkoituksena on vähentää ja poistaa hyvinvointiin ja turvallisuuteen liittyviä vaaratekijöitä ja tukea päihteettömyyttä. Tähän kuuluu päihteitä ongelmallisesti käyttävien sekä heidän läheisten ohjaus ja neuvonta sekä päihteettömyyttä tukevat sosiaalipalvelut. Raskaana olevan on oikeus saada apua ja tarvittavia sosiaalipalveluita välittömästi. Päihdetyö sosiaalihuollossa suunnitellaan ja toteutetaan niin,

että se muodostaa toimivan kokonaisuuden yhdessä kunnan päihdetyön ja mielenterveystyön kanssa. (Sosiaalihuoltolaki 24§.)

Terveydenhuoltolaki säättää, että kuntien on järjestettävä tarvittavaa päihdetyötä asukkaidensa hyvinvoinnin edistämiseksi. Päihdetyön on tarkoitus vahvistaa yksilön sekä yhteisön päihteettömyyttä suojaavia tekijöitä, sekä vähentää tai poistaa kokonaan terveyttä ja turvallisuutta vaarantavia tekijöitä. Terveydenhuoltolain päihdetyöhön kuuluu ohjaus ja neuvonta sekä päihteiden aiheuttamien sairauksien tutkimus-, hoito- ja kuntoutuspalvelut. (Terveydenhuoltolaki 28§.)

Myös lastensuojelulaki koskettaa päihteiden ongelmakäyttäjiä, mikäli perheessä on alaikäisiä lapsia. Lastensuojelulain tarkoituksena on huolehtia siitä, että jokaisella lapsella on oikeus terveelliseen kasvuympäristöön. Ensisijaisesti vastuu lapsista on huoltajilla ja mikäli huoltajat osoittavat olevansa kykenemättömiä huolehtimaan lapsesta, voidaan perheen tilanteeseen puuttua lastensuojelulain nojalla. Lastensuojelulaki puuttuu perheen tilanteeseen vanhempien päihteiden käytön vuoksi, mutta myös mikäli lapsella todetaan ongelmallista päihteiden käyttöä. (Lastensuojelulaki 40§.)

4 SUOMALAISTEN PÄIHTEIDENKÄYTTÖ

Suomalaisessa yhteiskunnassa päihteiden käyttö on keskeinen ongelma ja koskettaa lähes jokaista suomalaista jollakin tavalla. Suomessa alkoholi on eniten käytetty päihde, mutta myös muut päihteet sekä päihteiden sekakäyttö ovat yleistyneet sen rinnalla. (Pehkonen ym. 2019, 7,9.)

Alkoholin kokonaiskulutus Suomessa on Euroopan keskiluokkaa, mutta olennainen ero alkoholin käytössä Suomen ja muun Euroopan välillä on, että suomalaiset käyttävät sitä suurina kerta-annoksina (Holmberg 2010, 20). Thl:n mukaan eniten suuria annoksia kerralla juovat 20–29-vuotiaat nuoret aikuiset (Thl 2016).

Vuonna 2020 alkoholin kokonaiskulutus Suomessa oli 9,2 litraa (100 % alkoholi) asukasta kohden. Kokonaiskulutus oli tuolloin vähentynyt 5,2 % verrattuna vuoteen 2019. (Thl 2021.) Omalta osalta kokonaiskulutuksen pienenemistä selittää koronapandemia, jonka vuoksi matkustusta on rajoitettu ja ravintoloita on ollut suljettuna. Voidaan kuitenkin olettaa, että tilanne tulee muuttumaan sitä mukaan, kun yhteiskunnan tilanne normalisoituu.

Päihteiden käytön puuttumisen huomattava ongelma voi usein olla se, ettei ihminen itse näe päihteiden käytössään lainkaan huonoja puolia ja siten ei itse myöskään myönnä sitä ja hae apua ongelmaansa (Kylmänen, 2005, 15). Nuorempien päihteiden käyttäjien kohdalla syynä voi taas olla suurempi häpeä puhua omasta päihteiden käytöstä. Se voi aiheuttaa syrjään ja yksin jäämistä. Tämän vuoksi ennen hoitoon pääsyä nuoren päihteiden käyttö voi olla jo niin pitkällä, että voidaan jo puhua sairaudesta. Vanhempien ja lähipiirin merkitys nuoren elämässä on suuri ja päihteiden käytöstä tulisi voida puhua avoimesti, jotta päihteiden käyttöön voitaisiin puuttua ajoissa, eikä se aiheutuisi nuorelle ongelmaksi. (Ulmanen 2021.)

Päihteiden ongelmakäyttö ei yleensä ole ainut ongelma, joka henkilöllä on, vaan useimmiten siihen kytkeytyy myös paljon muitakin ongelmia. Huono-osaisuuden kasaantuminen, kuten taloudellinen ahdinko, alhainen koulutustaso, terveydelliset ongelmat sekä ongelmat sosiaalisissa suhteissa ovat päihteiden käyttäjillä yleistä. (Pehkonen ym. 2019, 10.) Päihdeongelma vaikuttaa ihmiseen negatiivisesti monella eri tavalla eikä rajoitu ainoastaan päihteitä käyttävän elämään, vaan on usein myös vahvasti kytköksissä päihteitä käyttävän läheisten elämiin (Pehkonen ym. 2019, 12,13).

4.1 Nuorisokulttuuri ja päihteet

Nuoren elämä rakentuu hyvin pitkälti kodin, koulun ja harrastusten ympärille. Nuorelle kaverit ovat tärkeitä ja kaveripiiri määrittelee paljon sitä, millainen suhtautuminen nuorella on päihteisiin ja niiden käyttöön. Nuorelle on merkittävää tuntee olevansa hyväksytty kavereiden silmissä ja tähän liittyen muun muassa päihdekokeilut voivat nousta esiin. Nuorten parissa tehtävässä päihdetyössä tulisi ottaa huomioon nuorten sosiaaliset suhteet ja kartoittaa sitä, kuinka paljon nuoret osallistuvat yhteiskunnan tarjoamiin palveluihin. Nuoret viettävät suuren osan ajastaan koulussa, joten luonnollisesti ehkäisevä päihdetyö tulisi olla huomioituna myös koulumaailmassa. Tämä työmuoto tulisi räätälöidä niin, että se tavoittaisi myös yksilötasolla jokaisen nuoren. (Koskela 2014, 3.)

Sekä päihteiden käytön aloittamiseen että päihteettömän elämäntavan valitsemiseen liittyvät hyvin vahvasti omien vanhempien suhtautuminen päihteisiin, kavereiden päihteidenkäyttö sekä nuoren kyky käsitellä omia tunteitaan, itsetuntoaan ja suhtautumista omaan terveyteen. (Holmberg 2016, 137.)

Yhä useampi nuori kokeilee alkoholia tai muita päihteitä jo ennen 18-vuoden ikää. Usein nuoret kohtaavat päihteet ensimmäisen kerran elämässään 12–13 vuoden iässä, jolloin tehdään myös ensimmäiset päihdekokeilut. Yhä useammin jo 14–15-vuotiailla nähdään olevan päihteiden käyttöön ongelmallinen suhde. (Holmberg 2016, 138.) Päihteiden käyttöön ei tarvitse liittyä sen ihmeempää syytä, vaan perinteinen viikonloppu on hyvä syy kokoontua yhteen ja juoda alkoholia. Alkoholi on hyvä tunnelman kohottaja ja nuori voi kokea tulevaisuutta helpommin nähdyksi alkoholin vaikutuksen alaisena. Huolimatta siitä, että seura vaikuttaa paljon päihteiden käyttöön, niin viime kädessä nuoren oma ajatusmaailma päihteistä ja niiden käytöstä ratkaisee käyttääkö nuori päihteitä vai ei. (Koskela 2014, 4.) Aikuisen läsnäolon merkitys on suuri, kun päihteet nousevat esille nuoren elämässä. Nuori tarvitsee aikuisen ohjausta ja tukea. Aikuisen ja nuoren välillä on oltava toimiva ja luottava vuorovaikutussuhde. Kommunikaation tulisi olla luottavaista ja merkityksellistä. Tällöin ehkäisevä päihdetyö voi toteutua parhaalla mahdollisella tavalla. (Herranen 2010, 37.)

Nuoret suhtautuvat päihteidenkäyttöön yhä useammin kevyemmin mielin. Puhuttaessa humalahakuisesta alkoholin käytöstä, tupakoinnista tai silloin tällöin tapahtuvasta marihuanan käytöstä, voidaan todeta nuorten suhtautumisen olevan niihin rennompaa kuin aikaisemmin. Var-

sinkin viime vuosien aikana 15–29-vuotiaiden nuorten naisten keskuudessa päihteiden kerrallinen nautittava käyttömäärä on lisääntynyt jopa enemmän kuin vastaavan ikäisillä nuorilla miehillä. Kuitenkin miehet käyttävät päihteitä aktiivisemmin ja määrät ovat suurempia kuin naisilla. (Herranen 2010, 27.)

4.2 Päihderiippuvuuden eri näkökulmia

Usein ajatellaan, että päihderiippuvuus on itseaiheutettua. Näin ollen ei osata välttämättä ajatella sen olevan seurausta jostakin. Yleisesti ongelmallisesti päihteitä käyttävät herättävät paljon mielipiteitä muissa ihmisissä. Päihteiden käyttöä on toisinaan vaikea ymmärtää ja käyttäjiä ei haluta nähdä yhteiskuntaan kuuluvina. Päihteiden käytölle voidaan esittää myös erilaisia teorioita, jotka pyrkivät selittämään käytön aloitusta ja riippuvuuden muodostumista.

Lääketieteellisestä näkökulmasta katsoen päihderiippuvuus voidaan luokitella sairaudeksi. Kyseessä on krooninen sairaus, jolle ominaista on myös uusiutuminen (Holmberg 2010, 44). Kansainvälisen tautiluokitusjärjestelmän ICD-10 (International Statistical Classification of Diseases) sekä mielenterveyden ja käyttäytymishäiriöiden diagnoosijärjestelmän DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) mukaan on olemassa kuusi erilaista asiaa, joiden kautta päihderiippuvuus voidaan diagnosoida; pakonomainen tarve saada päihteitä, vieroitusoireet, päihteiden käytön hallinnan katoaminen, sietokyvyn kasvu, kykenemättömyys lopettaa käyttö huolimatta käyttämisen aiheuttamista negatiivisista seurauksista. Kun kolme kohdasta näistä täyttyvät samanaikaisesti vuoden sisällä, henkilö voidaan määritellä päihderiippuvaiseksi. (Ruisniemi 2006, 16.) Siihen syntykö päihteidenkäyttöön liittyvää kroonista sairautta vaikuttaa usein elämässä tehdyt väärät päätökset, huolimaton ja liiallinen päihteiden käyttö sekä hetkelliset olosuhteet (Loiri-Seppä 2010, 153).

Psykologi Erik H Eriksonin mukaan riippuvuudelle ja riippumattomuudelle luodaan vahva perusta jo varhaislapsuudessa (Holmberg 2010, 42). Eriksonin teorian mukaan ihmisen kehitys minäksi muodostuu hiljalleen kahdeksan eri kriisin kautta. Ensimmäinen kriisi, jossa käsitellään luottamusta ja epäluottamusta koetaan ensimmäisen ikävuoden aikana. Tällöin vauvan on opittava luottamaan aikuiseen ja kehitettävä turvallisuuden tunnetta. Vauva tunnustelee omia tunteitaan sisäisen ja ulkoisen maailman välillä. (Mustonen 2020, 26.) Sillä kuinka hyvin varhaisen vauvavaiheen tarpeet ovat tulleet tyydytytyiksi ja miten hyvää huolenpitoa vauva on saanut kokea, on tärkeä merkitys ihmisen selviytymiselle myöhemmin elämässä. Positiivinen

huomio ja perustarpeiden tyydyttäminen varhaisessa vaiheessa kehittää lapsen luottamuksen muodostumista ensin hoitajaansa ja sen jälkeen itseensä. (Holmberg 2010, 42.)

Margaret Mahlerin teoria kuvaa lapsen kolmen ensimmäisen ikävuoden psykologista syntymää. Teoria kuvaa prosessia kohti kehittyvää ja itsenäistä minäkuvaa sekä tämän onnistumisen tai epäonnistumisen seurauksia myöhemmin elämässä. Teorian mukaan myönteisen riippuvuuden kehitysvaihe tulee ennen riippumattomuuden kehityksellistä vaihetta. Myönteisen riippuvuuden vaiheessa koetut ja toistuvat positiiviset kokemukset tukevat yksilön kehitystä myönteisesti ja toimivat tukena myöhemmin tulevaisuudessa. (Gober 2014, 8–9.)

4.3 Viihdekäytöstä riippuvuuteen

Muutaman kerran kokeilu voi muuttua helposti satunnaiseksi käytöksi. Satunnaisen käytön myötä käyttö alkaa mahdollisesti vakiintua ja muuttua haitalliseksi. Kun päihteidenkäytön haitallisia seurauksia alkaa ilmetä enemmän, voidaan puhua jo haitallisesta käytöstä. (Kylmänen 2005, 23.) Haitallisen käytön jatkuessa riippuvuus alkaa hiljalleen muodostua.

Nuoren ihmisen ei toivottua alkoholikäyttäytymistä edeltää usein jonkinlainen taustalla vaikuttava muutos. Kyse voi olla pienestäkin muutoksesta mikä kuitenkin yksilötasolla voi olla hyvinkin huomattava. Esimerkiksi perheen sisäiset muutokset tai muutokset parisuhteessa voivat johtaa päihteiden ongelmakäyttöön. (Kylmänen 2005, 14.) Usein päihteiden käytön aloitusta edeltää jonkinlainen tilanne omassa elämässä, jolloin henkilö ei näe selkeää ja helppoa ulospääsyä tilanteestaan. Päihteiden käytöllä pyritään unohtamaan ja työntämään negatiivisia tunteita pois, kuten masennusta ja yksinäisyyttä. Päihteet voivat antaa käyttäjälleen mahdollisuuden elää todellisuudesta irrallista elämää, jolloin omat unelmat voivat tulla lähemmäksi ja saavutettavimmiksi. (Holmberg 2010, 45–46.)

Syyt päihteiden käyttöön voivat siis olla moninaiset. Perintötekijöillä ei ole osoitettu olevan yhteyttä päihteiden käytön aloitukseen, mutta aloittamisen jälkeen hyvin suurella todennäköisyydellä ne voivat vaikuttaa käytön jatkuvuuteen sekä sitä kautta riippuvuuden kehittymiseen. (Peltoniemi 2013, 43.)

Päihteiden käyttö voi liittyä usein siihen, että ihmiset kokevat niiden tuovan elämälle jonkinlaista lisäarvoa sekä käyttöön voi liittyä uskomus hyötyä päihteiden vaikutuksista (Holmberg 2010, 45). Alkoholin säännöllinen käyttö nostaa nopeasti myös käyttäjän toleranssia. Täten on

mahdollista, että joidenkin kohdalla käyttö muuttuu nopeastikin ongelmalliseksi. (Kylmänen 2005, 23.)

Päihderiippuvuudesta voidaan puhua silloin, kun päihteiden käyttö muuttuu pakkomielteiseksi. Ihminen käyttää aikaa ja suuren osan energiastaan päihteiden löytämiseen ja käyttämiseen sekä toipumiseen. Päihderiippuvuudessa itsestä huolehtiminen usein jää taka-alalle ja päihteiden käyttö saattaa vaikuttaa terveyteen sekä viedä tilaa muilta toimilta elämässä. (Korko 2021, 18.)

Päihderiippuvuudella on useita negatiivisia seurauksia. Päihteistä riippuvainen usein syrjäytyy eikä ole tekemisissä läheisten kanssa. Taloudellinen tilanne heikkenee, eikä sen ylläpitäminen ole mahdollista. Päihderiippuvaisen ulkoinen olemus ja käytöstavat muuttuvat. Kaveripiiri vaihtuu ja kulissee yritetään ylläpitää tarinoilla ja valheilla. Päihderiippuvaisen on usein ongelmallista tunnistaa ja hyväksyä riippuvuuden oireet. (Korko 2021, 18.)

4.4 Liikakäyttö

Ennen varsinaisen riippuvuuden muodostumista voidaan puhua liikakäytöstä. Liikakäyttöön liittyy selkeästi jokin fyysinen tai psyykinen haitta. Liikakäyttö jaetaan kolmeen pienempään kokonaisuuteen, jotka ovat: riskikäyttö, haitallinen käyttö ja riippuvuus. Vaikka suomalaisesta aikuisväestöstä yli 90 % käyttää alkoholia, ei se kuitenkaan useammalle muodostu ongelmaksi. Alkoholin liikakäyttö on kuitenkin hyvin yleistä suomessa. (Aalto, Bäckmand, Haravuori, Lönnqvist, Marttunen, Melartin, Partanen, Partonen, Seppä, Suomalainen, Suokas, Suvisaari, Viertiö & Vuorilehto 2009, 13–14.)

Riskikäytöstä voidaan puhua silloin, kun henkilön päihteidenkäyttö altistaa hänelle mahdollisia terveyshaittoja. Riskikäyttäjä käyttää alkoholia suurina määrinä ja on alkoholin ns. suurkuluttaja. Alkoholin käytön lisääntyminen aiheuttaa henkilölle jatkuvasti vain lisähaittoja ja kun siitä koituu joko fyysisiä tai psyykkisiä ongelmia puhutaan jo haitallisesta käytöstä. (Aalto ym. 2009, 12–13.) Haitallinen käyttö synnyttää lopulta päihderiippuvuuden, kun henkilö ei enää kykene vähentämään tai hallitsemaan päihteiden käyttöään (Kylmänen 2005, 23).

4.5 Riippuvuus

Riippuvuudessa on kyse siitä, että päihteet hallitsevat käyttäjänsä arkea ja käyttäjän arvomaailma muuttuu riippuvuuslähtöiseksi. Päihdemyönteinen elinympäristö ja ihmissuhteet, jotka

mahdollistavat päihteiden saannin ja käytön tulevat riippuvaiselle elintärkeiksi. Päihderiippuvuus ei ole koskaan parannettavissa kokonaan. Riippuvuuden muodostuttua henkilöllä on myös jatkossa suurempi riski uusiutuvaan päihderiippuvuuteen, tai päihderiippuvuus saattaa korvaantua jollakin toisella riippuvuudella. (Holmberg 2010, 42.)

Riippuvuus voidaan jaotella fyysiseksi-, psyykkiseksi-, sosiaaliseksi sekä henkiseksi riippuvuudeksi. Henkilön riippuvuus päihteisiin voi näyttäytyä joko yhdessä tai useammassa riippuvuuden osassa samanaikaisesti. Mikäli kaikki riippuvuuden osa-alueet eivät ole henkilön hallinnassa, voi se johtaa retkahdukseen. Henkilö voi ajautua itselleen epäedulliseen tilanteeseen vaikkapa hallitsemattoman sosiaalisen riippuvuuden vuoksi. Huomioimalla kaikki riippuvuuden tasot mahdollisimman kokonaisvaltaisella työotteella voidaan saavuttaa mahdollisimman pysyvä lopputulos päihdeongelmien ratkaisemiseksi. (Holmberg 2010, 40–41.)

Fyysisessä riippuvuudessa ihmisen elimistö tottuu hiljalleen päihteeseen ja alkaa vaatia kerta toisensa jälkeen suurempia annoksia. Tällöin päihteiden nopean lopetuksen seurauksena voi aiheutua vieroitusoireita. (Holmberg 2010, 40.)

Psyykinen riippuvuus näyttäytyy pakonomaisena tapana saada ja käyttää päihteitä. Vähitellen ihminen oppii reagoimaan esimerkiksi erilaisiin tunnetiloihin päihteiden käytöllä. (Holmberg 2010, 40.)

Sosiaaliseen riippuvuuteen liittyvät hyvin vahvasti ihmissuhteet, joita päihteidenkäyttö yhdistää. Ihminen hakeutuu ryhmään, jossa asenneilmapiiri päihteiden käyttöä kohtaan on sallivaa. (Holmberg 2010, 40.)

Henkinen riippuvuus liittyy henkilön tarpeeseen kokea jokin tietty tunnetila päihteiden käytön seurauksena. Päihteiden käytöllä toivotaan saavutettavan parempi hetkellinen olotila. (Holmberg 2010, 40.)

5 EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ VERTAISTUKIOHJAAJAN TYÖSSÄ

A-kiltojen henkilökunta koostuu useista eri ammattialojen edustajista. Jokainen tekee työtään oman ammattialansa näkökulmasta omaa ammatillista tietoa ja erityisosaamistaan hyödyntäen. Yhteisöpedagogin rooli A-kiltojen toiminnassa voi olla esimerkiksi ohjaaja. Päihdekuntoutujien kanssa työskentely vaatii ohjaajalta sensitiivisyyttä. Ohjaajan on oltava helposti lähestyttävä sekä ymmärtäväinen ja omata vahvaa osaamista elämän eri haasteiden keskellä.

Päihdetaustaisten asiakkaiden parissa työskenteleviltä ohjaajilta vaaditaan laaja-alaista osaamista ja ymmärrystä koko yhteiskunnan palvelujärjestelmästä. Työntekijän tulee ymmärtää asiakkaan kokonaisvaltainen tilanne ja osata ohjata häntä eteenpäin. (Pehkonen, Kekoni & Kuusisto 2019, 13.)

Ehkäisevää päihdetyötä voidaan tehdä kolmella eri tasolla; primaari, sekundaari- ja tertiääritasolla. Primaarityö on ensimmäisen tason työtä eli sitä tekemällä ennaltaehkäistään mahdollisen ongelman syntymistä. Kotien ja koulujen kasvatustyö on tärkeää primaaritason työtä. Ohjaamalla, tukemalla, opettamalla ja hyvää mallia antamalla voidaan ennaltaehkäistä jo varhaisessa vaiheessa ongelmien syntymistä. (Kylmänen 2005, 10.)

Sekundaaritasontyöllä ehkäistään riskiryhmien ajautumista ongelmakäyttäytymiseen. Sekundaarityön keskeinen tavoite on varhainen puuttuminen tilanteessa, jossa riskiryhmään kuuluvan toiminta on kehittymässä ongelmakäyttäytymiseksi. (Kylmänen 2005, 10.)

Tertiääriehkäisy on korjaavaa työtä, jonka kohteena ovat ne, joiden päihteidenkäyttö on jo päässyt eskaloitumaan ongelmakäyttäytymiseksi. Käytännön tasolla tertiäärietyö keskittyy ehkäisemään päihdeongelman uusiutumista tai esimerkiksi jonkin sairauden puhkeamista tai etene- mistä. (Kylmänen 2005, 10.)

Ehkäisevää päihdetyötä nuorten parissa toteutetaan oppilaitoksissa esimerkiksi päihdekasvatuksella, jossa opetussuunnitelman mukaisesti kerrotaan päihdekulttuurista, päihteiden ja huumeiden eroista sekä niiden alkuperistä ja vaikutuksista ihmisiin. Päihdekasvatuksen tarkoituksena on lisätä nuorten tietoisuutta päihteitä kohtaan. Päihteitä ja huumeita on tarkasteltava pintaa syvemmin, koska tietämättömyys saattaa lisätä nuoria kokeilemaan päihteitä. Päihdekasvatus vaikuttaa nuoreen myös muiltakin osin. Sillä on merkitystä muun muassa elämänhallintataitojen kehittymiseen. Nuori oppii tekemään oikeita valintoja elämässään ja rakentamaan omaa

identiteettiään. (Ulmanen 2021, 19.) Ehkäisevää päihdetyötä tehdään jakamalla tietoisuutta ja antamalla realistinen kuva päihteistä. Ehkäisevä päihdetyö auttaa nuoria pohtimaan, luomaan näkemyksiä ja tekemään itsenäisiä valintoja, kun päihteet tulevat ajankohtaisiksi nuorten elämässä. Tutkimukset osoittavat, ettei kauhukuvia luomalla saada aikaan tehokasta päihdevalistusta. (Ulmanen 2021, 19.)

Ehkäisevää päihdetyötä tehdessä on tärkeää varmistaa, että asiakas itse ymmärtää oman päihdeidenkäyttönsä haitat ja hyödyt. Keskeistä on, että asiakas ymmärtää miten asiat muuttuvat ongelmakäyttäytymisen muuttuessa. Haitoista ja hyödyistä on tärkeää puhua. Haittoja voivat olla muun muassa sosiaalinen häpeä tai terveys. Hyötyjä puolestaan muiden hyväksyntä ja oma mieliala. Asiaa on syytä lähestyä asiakkaan näkökulmasta; mitkä asiat juuri hänelle ovat tärkeitä. (Kylmänen 2005, 31.)

Ehkäisevää päihdetyötä tulisi tehdä aina asiakaslähtöisesti. Työntekijän ja asiakkaan tulisi työskennellä yhteistyössä keskenään. Keskeisintä työssä on luottamus siihen, että asiat menevät eteenpäin ja työ synnyttää muutoksen asiakkaan elämässä, vaikka aikaisemmin olisikin koettu epäonnistumisia. (Pehkonen ym. 2019, 14.)

Työssä on tärkeää huomioida asiakkaan tausta sekä ne taustatekijät, jotka voivat vaikuttaa toipumiseen. Asioita, joita tulisi huomioida, ovat esimerkiksi taloudellinen tilanne, läheisten päihdeiden käyttö sekä mahdollisen läheisverkoston puuttuminen. (Scholten 2017, 106.)

5.1 Vertaistukiryhmän merkitys

Suomalaisessa kulttuurissa koetaan paljon yksinäisyyttä. Yksin eläminen ja omien ajatuksien kanssa oleminen voi johtaa ihmisen umpikujaan. Ongelmat voivat paisuta niin suuriksi, ettei ihmisellä ole enää keinoja käsitellä niitä. Yksinäisyys pelottaa monia, mutta joskus ajatus yksin jäämisestä voi toimia voimavarana seuran löytymiseen. Kaikilla on oikeus tulla kuulluksi, nähdyksi, kosketetuksi ja rakastetuksi, koska tämänkaltaiset tunteet antavat ihmiselle syyn elämiin. On tärkeää, että ihminen löytää ympärilleen muita ihmisiä, joiden kanssa on mahdollista jakaa asioita. (Kallio 2017, 149.)

Syrjäytyminen on suomalaisessa yhteiskunnassa yksi ydinongelmista etenkin nuorilla. Sosiaalisia kontakteja on vähän ja näin ollen joukkoon kuulumisen tunne voi puuttua. Syrjäytyminen etäännyttää yhteiskunnan toiminnasta ja karsii taitoja ryhmäytyä. Hyvät sosiaaliset kokemukset

ruokkivat nuorten itsetuntoa ja oikeanlainen kaveripiiri motivoi olemaan aktiivisempi yhteiskunnan jäsen. Hyvät sosiaaliset suhteet saavat pitämään itsestä parempaa huolta ja näin ollen toimivat ehkäisevänä tekijänä päihteiden käyttöön liittyen. (Selin, Maunu, Kannussaari & Hei- nonen 2015, 10.)

Vertaistukiryhmän tarkoitus on tukea toinen toistaan ja kulkea yhdessä tavoitellen samaa päämäärää elämässä. A-killat tukevat ihmisiä ja pyrkivät auttamaan heitä löytämään elämänilon ilman päihteitä. Vertaistukiryhmän päihteettömän elämän saavuttamisessa ja elämänilon löytä- misessä avain onnistumiseen on siinä, ettei kenenkään tarvitse tehdä matkaa yksin. Vertaistu- kiryhmään kokoontuu ihmisiä erilaisista taustoista. Vertaistukiryhmän jäsenet kulkevat yhdessä samaa polkua kohti yhteistä päämäärää. On tärkeää ymmärtää, ettei ihminen ole tarkoitettu kul- kemaan yksin. Toisen ihmisen tuoma turvallisuus ja läheisyys saa etsimään keinoja selviytyä elämän haasteista yhdessä (Kallio 2017, 149).

5.2 Hyvän vuorovaikutussuhteen edellytykset ohjaajan työssä

Päihdepalvelujen asiakkaan kokevat paljon häpeän tunteita. Häpeä mahdollisesti huonontaa henkilön itsetuntoa. Asiakkaalla voi olla negatiivinen suhtautuminen kaikkia viranomaisia koh- taan, sillä aikaisemmin koetut negatiiviset kohtaamiset voivat automaattisesti leimata kaikki viranomaiset, myös päihdehuollon työntekijät. Päihdeongelmaiset voivat kokea huonommuutta viranomaisten silmissä. Ohjaajan tulee kohdata päihdeongelmainen positiivisesti ja kunnioitta- valla tavalla. Tämä nostaa asiakkaan itseluottamusta ja palauttaa mahdollista menetettyä luot- tamusta ja uskoa kaikkiin viranomaiseen. (Pehkonen ym. 2019, 76.)

Ohjaajalla voi olla omakohtaista kokemusta päihteiden käytöstä, mutta aina näin ei ole. Mikäli ohjaajalla ei ole omaa kokemusta päihteistä, on mahdollista, että häneltä puuttuu myös syvempi samaistumispinta ja ymmärrys ongelmiin sekä niistä selviämiseen. Ohjaajan tulee olla nöyrä ja kohdata jokainen asiakas samanarvoisesti. Kaikenlainen ylpeys tietyn ammatin edustajana on kitkettävä pois. Hyvän ryhmän ohjaajan ominaisuus ei tarvitse olla synnynnäinen lahja, vaan se on taito mitä voi opetella (Selin ym. 2015, 11). Usein merkittävin tekijä on, että ohjaajalla on oikeanlainen asenne ohjaamiseen. Ohjaajan tulee tuntea päihdekenttää ja ymmärtää mistä lähtökohdista asiakkaat tulevat.

Uusien ihmisten kohdatessa ensimmäiset havainnot ja johtopäätökset tapahtuvat välittömästi tapaamishetkellä. Viiden ja kymmenen sekunnin välillä on jo tehty useita havaintoja toisesta,

esimerkiksi tuntevatko ihmiset olonsa uhatuiksi, miten ihmiset käyttäytyvät, pitävätkö he toisistaan, miten ihmisten persoonallisuus tulee esille ja onko vuorovaikutuksessa oikeanlaista kemiamia. (Dunderfelt 2016, 145.) Ensikohtaamisessa asiakas luo siis hyvin lyhyessä ajassa mielikuvan siitä, pitääkö hän ohjaajasta tai paikasta missä on. Vuorovaikutusviestintä on hyvin merkittävä asia ja ohjaajan on osattava antaa uusille ihmisille ja ryhmän jäsenille turvallinen, hyväksyvä ja lämmin vastaanotto. Tämä on ryhmän toiminnan kannalta välttämätöntä. Ohjaajan tulee olla vuorovaikutuksen ja viestinnän ammattilainen. (Dunderfelt 2016, 145.)

Tärkeää on, että ohjaaja huomioi asiakasta ja osoittaa aitoa välittämistä. Ohjaajan positiivinen asenne ja kannustus on tärkeää luottamuksen muodostumisen kannalta. Päihdeasiakkaat kokevat paljon hylkäämisen tunnetta. Parhailtaan ohjaaja voi omalla lähestymistavallaan saada asiakkaan kokemaan tärkeitä tunteita kuten, arvokkuutta, ainutlaatuisuutta ja hyväksytyksi tulemistä omana itsenään. (Virokannas & Väyrynen 2013, 227–228.)

Ohjaajan sukupuolella voi olla merkitystä hyvän asiakassuhteen toteutumisessa. Monesti samaa sukupuolta olevien on helpompi muodostaa keskenään luottamussuhde, mutta toisinaan voi olla, että ohjaajan elämä näyttäytyy asiakkaalle negatiivisena asiana ja estää siten hyvän luottamussuhteen muodostumista. Asiakas voi nähdä ohjaajassa sen mistä itse on aina unelmoinut, muttei koskaan saavuttanut, kuten koulutus, ura tai sosioekonominen asema. (Virokannas ym. 2013, 228.) Tämän vuoksi työntekijältä vaaditaan erityistä herkkyyttä asiakkaan kohtaamiseen. Asiakkaalle voi olla rohkaisevaa kuulla ohjaajalta asioista, joissa ohjaaja on epäonnistunut omassa elämässään. Vaikka kyse ei olisikaan päihteistä, se voi kuitenkin auttaa ymmärtämään, että epäonnistumiset kuuluvat jokaisen ihmisen elämään.

Joskus ohjaajalle voi tulla vastaan tilanteita, jossa joku vertaistukiryhmän jäsenistä kohtaa riskitiriitaa uudistumisen ja vanhan taakse jättämisen kanssa. Uuden oppimisen lisäksi on ymmärrettävä mitä uuden hyväksyminen ja omaksuminen henkilölle tarkoittavat. Lähtökohtana on hyväksyä elämän sen hetkinen tilanne hyvine ja huonoine puolineen. Vasta silloin uuden oppiminen ja elämän muutos on mahdollista. Ohjaajan peruslähtökohta on, että hänen työllään on merkitystä ja hän voi olla toisen tukena elämän valinnoissa ja päätöksissä. (Vehviläinen 2014, 36.)

5.3 Ryhmän ohjaaminen

Kun vertaistukea etsivät ja ohjaaja kohtaavat syntyy ryhmä, jossa jokaisen rooli on merkittävässä osassa yhteisen tavoitteen saavuttamisessa. Ryhmän aloittaessa kaikki ovat tietoisia mikä ryhmä on kokoontunut ja kuka on ryhmän ohjaaja. Ohjaaja ei voi etukäteen päättää kaikista ryhmää koskevista asioista, vaan ryhmä tekee omanlaisensa säännöt ja sopimukset ryhmän toiminnasta yhdessä. Ohjaaja on käynyt mielessään osittain läpi, millaisia tavoitteita kohti ryhmä voisi edetä, kun hän on päättänyt alkaa ohjaamaan vertaistukiryhmää päihdetoipujille tai heidän läheisilleen. Tavoitteet luodaan kuitenkin yhdessä ryhmän kanssa heti aloituksessa.

Ennen ryhmän kokoontumista ryhmän ohjaajan tulee miettiä, mitä odottaa tapaamiselta ja mitä tulevan tapaamisen olisi hyvä sisältää. Valmistautuminen vertaistukiryhmän kokoontumiseen alkaa järjestelemällä tuolit niin, että kaikki näkevät toisensa. Tunnin aikana mahdollisesti tarvittavat tarvikkeet etsitään etukäteen ja laitetaan valmiiksi esille. Jokaisen kokoontumiskerran aluksi vertaistukiryhmän ohjaaja toivottaa jokaisen osallistujan tervetulleeksi ryhmään henkilökohtaisesti ja huolehtii, että jokaisen kanssa syntyy kontakti. Luottamussuhdetta rakennetaan jokaisella tapaamisella, joten ystävällinen ja positiivinen vastaanotto on erittäin tärkeää. (Selin 2015, 14.)

Vertaistukiryhmän aloittaessa on tärkeää käydä läpi yhdessä ryhmän tavoitteet. Ryhmän aloittaessa ei tule olettaa, että ryhmän osallistujilla olisi automaattisesti tiedossa ryhmän ohjaajan suunnittelema tavoite. Usein unohdetaan keskustella ryhmän kanssa tavoitteista, ryhmäläisistä, työskentelymalleista ja vastuusta. Ryhmän tavoite ja varsinkin matka kohti tavoitetta on nimenomaan ryhmäläisille tärkeä, koska sen avulla he käsittelevät ja vahvistavat itseään sekä kehittävät ratkaisuja ongelmiinsa. (Vehviläinen 2014, 92–93.) Hiljalleen ryhmä muokkaantuu osallistujien näköiseksi uniikiksi kokonaisuudeksi.

Ryhmän ohjaajan tehtävänä on ottaa heti selkeä rooli ryhmän sisällä. Ryhmä määrittelee ohjaajan roolia ryhmässä, mutta ohjaaja on kuitenkin se, joka luo ryhmän toiminnalle selkeät raamit, esimerkiksi aikatauluttaa toimintaa ja käynnistää ryhmäytymisen prosessin. Useimmat ryhmän ohjaamiseen liittyvät ristiriidat on mahdollista välttää, kun ryhmä aloittaa työskentelynsä oikein. Ohjaajan on kuunneltava osallistujien tavoitteita, heidän toiveitansa ryhmän prosessiin ja työskentelytapoihin liittyen sekä antaa ryhmäläisille vastuuta ryhmän sisällä. Ryhmän jäsenten osallistaminen ja ryhmään juurruttaminen edistää ryhmäläisten sekä itseluottamusta, mutta myös luottamusta toisiinsa. (Vehviläinen 2014, 92.)

Ohjaajan vastuulla on luoda oikeanlainen tunnelma ja ympäristö, jossa jokainen vertaistukiryhmän jäsen kokee olonsa turvalliseksi. Jokainen ryhmän jäsen tulee erilaisista taustoista ja jokainen on erilainen persoona. Ohjaajan haasteena on myös luoda sellainen ilmapiiri, jossa jokainen kokee olevansa tervetullut. Näin kunnioitus, arvostus sekä luottamus ryhmäläisten välillä vahvistuu. Hyvä ryhmädynamiikka saa ryhmän jäsenet antamaan itsestään enemmän sekä panostamaan ryhmän yhteisen tavoitteen eteen. (Selin, 2015, 9.)

Ryhmänohjaaja toimii ryhmäläisille esimerkkinä opettaen, kuinka toiset tulee huomioida ja kuinka jokaista tulee kuunnella. Taitava ryhmän ohjaaja ymmärtää oman roolinsa merkityksen ryhmässä ja toimii ryhmälle sopivalla tavalla. (Selin 2015, 17.)

Ohjaajan tulee tuoda ryhmäläisten tietoisuuteen, että ryhmä tulee kohtaamaan ongelmia ja niin sanotulta oikealta polulta harhautumista. Tämä kuitenkin kuuluu asiaan eikä ryhmäläinen tai ryhmä saa kokea sitä huonona asiana. Paras oppiminen tapahtuu epäonnistumisten myötä ja tässä asiassa ohjaajan tulee olla ryhmän tukena ja johdattaa ryhmä jälleen oikealle polulle kohti yhteistä tavoitetta. (Vehviläinen 2014, 94.)

Vertaistukiryhmä tapaamisella tulee olla selkeä alku ja loppu. Tapaamisen lopuksi ryhmän ohjaaja kiteyttää tapaamisen annin ja antaa positiivissävytteisen palautteen ryhmäläisille. Hyvä palaute jättää ryhmäläisille onnistumisen tunteen ja tahtotilan tulla mukaan seuraavaan tapaamiseen. Ryhmäläiset alkavat rakentamaan ryhmäytymistään hyvien palautteiden pohjalta sekä kehittävät keskeistä ilmapiiriä hyväksyväksi. (Selin 2015, 23.)

5.4 Ryhmäytymisen vaiheet

Psykologi Bruce Tuckman loi vuonna 1956 viisivaiheisen ryhmäytymisen mallin, joka on yksi tunnetuimmista malleista. Hänen mallissaan ryhmä käy seuraavat viisi vaihetta läpi: 1. alkuvaihe, 2. kuohuntavaihe, 3. yhteistyövaihe, 4. toiminnanvaihe ja 5. lopetusvaihe. (Hakkarainen & Kämäräinen 2018, 15.) Ryhmäytymisen alussa ryhmän sisäinen henki elää kokien mullistuksia, onnistumisia ja haasteita yhteisen toiminnan aikana. Ryhmän kehittymisen kaari ja tahti voi olla hyvinkin erilainen ja se muodostuu aina ryhmäläisten keskinäisistä vuorovaikutussuhteista. Ryhmän ohjaajan ammattitaitoon kuuluu pitää ryhmät samanarvoisina keskenään. Joskus ryhmä voi edetä nopeastikin, eikä edes käy kaikkia ryhmäytymisen vaihteita läpi, mutta toisinaan ryhmä saattaa ottaa takapakkia ja palata ryhmän kehitysvaiheissa taaksepäin (Hakkarainen ym. 2018, 15).

Jokainen ryhmä käy ensimmäiseksi läpi alkuvaiheen eli ryhmäytymisen. Ryhmäytymisen vaiheessa jäsenet ovat uusia toisilleen, eivätkä roolit ole vielä avautuneet ryhmän sisällä. Useasti ryhmän ilmapiiri voi olla jännittynyt, mutta kuitenkin avoin ja innostunut. Vahvat persoonat erottuvat ryhmästä ja heidän johdollaan rakennetaan ryhmän sisäistä kommunikointisuhdetta. (Varges 2021, 11.) Uuden jäsenen liittyessä ryhmään tai mikäli ryhmän edellisestä tapaamisesta on merkittävän pitkä aika, ryhmä käy uudelleen läpi alkuvaiheen kehittymiskohtia. Alkuvaiheeseen liittyy tärkeänä osana ahkera ryhmäytymistyö. (Selin 2015, 26.)

Ohjaajan merkitys ryhmän ohjaajana korostuu ryhmäytymisen alkuvaiheessa. Ryhmän jäsenten keskinäinen kommunikointi voi olla varovaista. Keskustelua käydään ohjaajan johdolla ja usein keskustelu osoitetaan ohjaajalle muiden ryhmäläisten sijaan. (Varges 2021, 11.) Ohjaaja voi käyttää ryhmäytymisen alussa erilaisia menetelmiä, jotta ryhmäläiset tutustuvat toisiinsa ja rakentavat luottamusta ryhmän kesken. Ryhmäytymisen aikana ryhmä alkaa löytämään yhteistä säveltään, jolloin ohjaaja voi antaa enemmän tilaa ryhmäläisille niin, että ryhmä ohjaa itse itseään. Ohjaajan on kuitenkin jatkuvasti oltava valmiina ottamaan isompaa roolia, mikäli siihen on tarvetta.

Ryhmän ohjaajan toimenkuvaan kuuluu tarkkailla ja seurata ryhmäytymisprosessia ja ryhmän kehittymistä. Tarvittaessa ohjaaja muistuttaa yhteisestä tavoitteesta ja sen eteen tehtävästä työstä. Oikeanlainen ryhmäytyminen ja sen ylläpitäminen edistää ryhmän sisäistä toimivuutta, kohottaa yhteishenkeä ja rakentaa ryhmäläisten välille luottamusta. Ryhmän säännölliset tapaamiset samassa paikassa rohkaisee erilaisia persoonia nousemaan esille sekä antaa mahdollisuuden kehittyä ryhmäläisenä. Ryhmän hiljaisimmat osallistujat oppivat tuomaan esille ääneen ajatuksiaan ja äänekkäämmät oppivat ymmärtämään kuuntelemisen tärkeyttä. (Selin 2015, 12.)

Seuraavana vaiheena on kuohuntavaihe, jonka kaikkien ryhmien kehitys yleensä käy läpi. Tässä vaiheessa on hyvin merkittävää, että ryhmän ohjaaja ymmärtää roolinsa ryhmän johtajana ja pitää ryhmän otteessaan. Kuohuntavaiheessa on tyypillistä, että ryhmä ei ole yhtenäinen. Mielialpiteet ja tunteet aiheuttavat suuria reaktioita varsinkin silloin, kun puhutaan hyvin arkaluontoisista ja henkilökohtaisista asioista. Ryhmän konfliktitilanteista pääsee eteenpäin vain, mikäli ryhmä tekee tiivistä yhteistyötä keskenään. (Varges 2021, 15.) Kuohuntavaiheessa ryhmä kohtaa kriisejä. Varsinkin nuorten keskuudessa ilmapiiri voi muuttua eikä kommunikointi ryhmäläisten kesken enää toimi. Ryhmäläiset kadottavat yhteisen harmonian mikä luo ongelmia ryh-

män ylle. Ryhmän toivuttua kuohuntavaiheesta ryhmä kokee ryhmän kehityksen kannalta merkittävimpiä hetkiä, jotka ovat ryhmän toiminnan kannalta antoisia ja palkitsevia. (Selin 2015, 31.)

Kuohuntavaiheessa erilaiset persoonat ja niiden yhteensovittaminen aiheuttaa ryhmän sisällä ristiriitoja. Ne voivat olla suuria tai pieniä, mutta ryhmän kannalta voi olla kannattavaakin, että ryhmä kokee haasteita. Kun ristiriidat saadaan sovittua, erilaiset persoonat löytävät roolinsa ja haasteiden keskeltä on mahdollista löytää yhdessä ratkaisu. Ryhmäläiset rakentavat keskinäistä luottamusta ja yhteistyö alkaa sujua paremmin. Ryhmä ei enää säikähdä vastoinkäymisiä, vaan ryhmäläiset osaavat toimia yhdessä koko ryhmän hyväksi.

Kuohuntavaiheen jälkeen ryhmä kokee luontevasti seuraavaan vaiheen eli yhteistyövaiheen. Yhteistyövaiheessa ryhmäläiset löytävät yhteisymmärryksen ja kommunikointi ryhmäläisten kesken on sujuvaa. Ryhmään muodostuu turvallinen ilmapiiri ja ryhmäläisten arvostus toisiaan kohtaan kasvaa. Ryhmän ohjaajan rooli on edelleen merkittävä siitäkkin huolimatta, että ryhmäläisillä on tässä vaiheessa suurempi rooli. Ohjaaja pitää huolen, että säännöllisyys ja ryhmän tavoite motivoivat ryhmän jäseniä jatkamaan edelleen ryhmäytymistä. (Selin 2015, 34.) Yhteistyövaiheessa suurin muutos tapahtuu ryhmäläisten välisessä kommunikoinnissa ja se näkyy luottamuksen muodostumisena ryhmäläisten kesken. Ryhmäläisten erilaisuus on hyväksytty ja ryhmässä vallitsee tasapaino. Ryhmä on kokonaisuus ja kaikki tekevät työtä ryhmän sopimuksia kunnioittaen ja yhteisen tavoitteen hyväksi. (Varges 2021, 19.)

Yhteistyövaiheessa ryhmä saavuttaa paljon. Tavoitteen eteen työskenteleminen on mielekästä ja toimii kuin omalla painollaan ryhmäläisten kesken. Yhteistyövaiheessa ryhmä osaa hyödyntää ryhmäläisten omia vahvuuksia, kunnioittaa erilaisia persoonia ja luottaa yhteiseen tekemiseen. Tätä vaihetta kestää yleensä siihen asti, kunnes ryhmän tavoite on saavutettu tai ryhmän yhteinen aika loppuu.

Yhteistyövaiheesta ryhmä siirtyy neljänteen vaiheeseen eli toiminnanvaiheeseen, joka on suora jatkumo yhteistyövaiheeseen. Toiminnanvaiheessa ryhmä tuottaa tuloksia ja tekee työtä hyvin yhdessä. Ryhmä kehittyy moniulotteisesti ja yhdessä tekeminen on tuottoisaa ja mukavaa. (Varges 2021, 27–28.)

Viimeisenä ryhmä tulee kohtamaan lopetusvaiheen. Tässä vaiheessa saatetaan loppuun kaikki yhdessä aloitetut asiat. Lopetusvaihe tulee vastaan siinä kohtaan, kun ryhmä on saavuttanut

yhteiseksi asettaman tavoitteensa. Lopetusvaiheessa on tärkeää, että ryhmän yhteinen taival lopetetaan turvalliseen ja positiiviseen tunteeseen. Vaikka ryhmän yhteinen matka loppuu, on tärkeää tuoda esiin, että ryhmässä luodut ihmissuhteet voivat jatkua myös ryhmän päätyttyä. (Selin 2015, 35.)

Ryhmän lopetusvaiheessa ohjaajan tulee antaa aikaa palautteille. Palaute on tärkeää ryhmäläisille, mutta myös ohjaajalle. Palautteet ovat yksi keino kehittää seuraavia ryhmiä. Tärkeää on muistaa myös kiittää. Kiitos on pieni sana suurella merkityksellä. Ohjaajan tehtävänä on järjestää aikaa myös kiitokselle. . Kun ryhmäläiset jättävät ryhmän taakseen on tärkeää, että mieleen jäävät positiiviset asiat. Kiitos on viesti, jonka muistaa pitkään.

6 NAISERITYISYYS PÄIHDEHUOLLOSSA

Kun puhutaan ehkäisevästä päihdetyöstä naisten parissa, voidaan puhua myös nais erityisyydestä päihdetyössä. Päihdeongelmat on totuttu näkemään miehisenä ongelmana ja siksi myös monet palvelut ja toimintamallit on kehitetty miesten tarpeisiin. Ne eivät välttämättä ole sopivia naisten kanssa tehtävään työhön. (Karttunen 2019, 17.) On tärkeää kiinnittää erityisesti huomiota sukupuoleen, naiseuden merkitykseen ja siihen, kuinka naiset ovat erilaisia miehiin verrattuna. Syyt päihteiden käytön taustalla voivat myös olla hyvinkin erilaisia. (Virokannas ym. 2013, 221.)

Nais erityisyyden tärkein lähtökohta on huomioida työssä millaisista taustoista naiset tulevat asiakkaiksi ja millaisia tarpeita naisilla on ja kuinka nämä tarpeet tulisi huomioida päihdetyötä tehdessä. (Virokannas ym. 2013, 225–226.) Kun puhutaan naiseudesta, on nostettava esille naisen elämänkaareen liittyviä asioita, joita ovat muun muassa äidiksi tuleminen, raskaus, lapset ja perhe, työ sekä vaihdevuodet. Aikaisemmin päihdehoitopalvelussa on korostunut heteroseksuaalinen lähestymistapa, mutta palveluissa tulee huomioida myös seksuaalisen suuntautumisen moninaisuus ja tarjota lähtökohtaisesti tasa-arvoista palvelua jokaiselle. (Holmberg 2016, 169.)

Naiset käyttävät nykyisin päihteitä useammin ja suurimpina annoksina kuin aiemmin on ollut tapana. Naisten lisääntyneeseen päihteidenkäyttöön liittyy monia taustatekijöitä, kuten tasa-arvoistuminen miesten ja naisten välillä sekä laajentuneet sosiaaliset kontaktit. (Peltoniemi 2013, 70.) 2000-luvun alkuun verrattuna, etenkin 18-vuotiaiden tyttöjen keskuudessa päihteidenkäyttö on lisääntynyt huomattavasti. Lääkkeiden väärinkäyttö on myös yleisempää naisilla, kuin miehillä. (Karttunen 2019, 26.)

Päihteidenkäytön seuraukset näyttäytyvät naisilla eri tavalla verrattuna miehiin. Naiset kestävät fysiologisesti päihteitä miehiä heikommin niin, että ne saavat voimakkaamman vaikutuksen aikaiseksi naisen kehossa. Tämä vaikuttaa muun muassa siihen, että naiset päihtyvät miehiä nopeammin. (Holmberg 2010, 89.) Tutkimukset osoittavat, että naiset jäävät miehiä nopeammin ja helpommin riippuvaiseksi pienemmällä käytöllä. Addiktion vaikeustaso on kuitenkin verrattavissa miesten addiktioon ja se voi olla jopa pahempi (Karttunen 2019, 26).

Naiset nähdään usein heikompana osapuolena verrattuna miehiin, mutta oikeasti naisissa on samanlaista voimaa ja vahvuutta kuin miehissä. Päihdehoidon lähtökohtana on auttaa naisia

löytämään sisäisen voimansa sekä keinoja, kuinka he voivat auttaa itse itseään. Naisilla on paljon mahdollisuuksia ja voimavaroja, mutta on jokaisen oma valinta, kuinka kukakin hyödyntää omia voimavarojaan. (Karttunen 2019, 35.)

Tulevaisuuden kehittämis- ja aihealueita riittää myös nais erityisyyden päihdepalveluhoidossa. Yhtenä kokonaisuutena on se, kuinka päihdehuollon järjestelmän palveluissa otetaan huomioon nainen, jolla ei ole perhettä ja äidillistä vastuuta elämässä. (Holmberg 2016, 170.)

6.1 Päihteet ja häpeä

Häpeän tunteet ovat jokaisen ihmisen elämässä joskus esiin tulevia tunnetiloja. Häpeällä tarkoitetaan passiivista tunnetilaa, jota päihteiden käyttäjät usein kokevat. Häpeän tunne voi tulla osaksi persoonaa ja olla jatkuvasti läsnä arjessa. Päihteet auttavat käyttäjänsä siitä pois hetkellisesti. Ulkopuolisuus ja erilaisuus muihin nähden nostaa häpeän tunteita erityisesti naisissa. Häpeän kierre on loputon, häpeän kokemus aiheuttaa päihteiden käyttöä ja päihteiden käyttö helpottaa häpeän kokemista. (Holmberg 2010, 55–56, 59.)

Päihteiden käyttöön liittyvät häpeän ja syyllisyyden tunteet voidaan kokea erilaisena naisten ja miesten kohdalla. Päihteitä käyttävät naiset leimataan herkemmin kuin miehet. Naisten päihteiden käyttöön liittyvä häpeä korostuu etenkin silloin kun siihen liittyy äitiys tai raskaus. Oman päihdeongelman tiedostaminen voi aiheuttaa pelkoa lapsista eroon joutumisesta. (Virokannas ym. 2013, 230.) Pelko siitä, että avun hakemisella voisi olla huomattavia negatiivisia vaikutuksia itselle tai läheisille voi pitkittää ja vaikeuttaa ennestään avun hakemista. Tapauskohtaisesti kuitenkin olemassa olevat roolit voivat joskus lisätä hoitoon hakeutumista, siinä pysymistä ja toivotun lopputuloksen saavuttamista (Virokannas ym. 2013, 224). Esimerkiksi huostaanoton uhka voi edesauttaa äidin hakeutumista hoitoon.

Päihdetyön naisiasiakkaille ominaista on muun muassa joutua miehiä useammin lähisuhdeväkivallan sekä hyväksikäytön uhreiksi (Virokannas ym. 2013, 228). Erilaiset kokemukset päihde maailmasta ja elinympäristöstä voivat olla naiselle hyvinkin dramaattisia. Esiin saattaa nousta kokemusta henkisestä ja fyysisestä väkivallasta tai seksuaalisesta hyväksikäytöstä, joiden käsitteleminen voi olla hyvin vaikeaa. Päihdehoitotyössä tulee ottaa huomioon naisten tarpeet vertaistukiryhmille ja palveluille, jotka ovat erityisesti kohdistettu vain naisiasiakkaille (Scholten 2017, 106).

Työn taustalla tulisi huomioida myös käsitystä naisten palveluntarpeesta ja päihdetyön sisällöllisistä painopisteistä (Virokannas ym. 2013, 221). Hoitosuunnitelmassa on tärkeää ymmärtää taustatekijöitä sekä miesten ja naisten välisiä eroja päihdetoipumiseen, jolloin naisten päihdetoipuminen johtaa tehokkaammin myönteisiin tuloksiin (Karttunen 2019, 17). Naisten kokonaisvaltaisessa päihdehoitotyössä tulee miettiä, mitä nais erityisyys käytännössä tarkoittaa. Usein naisten kanssa työskennellessä nousee esille aiheet kuten: tunteiden ja itsetunnon käsittely, ihmissuhteet naisen ympärillä sekä naiseuden kokeminen päihdeidenkäytön yhteydessä. Nainen tulee kohdata aina yksilönä eikä peilata hänen asemaansa puolison tai perheen rinnalla. (Holmberg 2016, 169.)

6.2 Päihteet ja äitiys

Yleisesti ottaen naisten päihdeiden käyttöön liitetään aina huoli lasten hyvinvoinnista. Lähtökohtaisesti naisten päihdeiden käyttö, äitiys ja lapset kattavat ison määrän tilastoja, tutkimuksia ja esitteitä näytellen suurta osaa palvelujärjestelmässä. Yhteiskunnan suhtautuminen suotuisemmin miesten päihdeidenkäyttöön kiteytyy esimerkiksi siihen, että tiedettävästi ei ole tehty yhtään tutkimuskokonaisuutta päihdeitä käyttävästä miehestä, miehisydestä ja isyydestä. Lähtökohtaisesti kuitenkin vaikutus perheeseen ja lapsiin voi olla yhtä haitallista kuin naisten päihdeidenkäytöllä. (Karttunen 2019, 33.)

Päihteet ja äitiys nähdään yhteiskunnassamme toisistaan irrallisina asioina ja äidin päihdeiden käyttöön suhtaudutaan yleisesti kielteisesti. Äidin liiallisella päihdeiden käytöllä voi olla vakavia seurauksia lapsen kehitykseen ja turvallisuuteen liittyen. (Warpenius ym. 2013, 36.) Tutkimusten mukaan äidin päihdeiden käytöllä on osoitettu olevan selkeä yhteys lasten riskiin joutua tapaturmiin, lasten käyttäytymisvaikeuksiin, yleiseen sairastavuuteen sekä psyykkiseen kehitykseen (Warpenius ym. 2013, 42).

Lasten sijoitukset kodin ulkopuolelle ovat yleisiä perheissä, joissa äidillä on päihdeongelma. Päihdeiden käyttöön liittyvän häpeän sekä huostaanoton uhan tiedostaminen voivat estää perheiden hakeutumista avun piiriin. (Warpenius ym. 2013, 43–44.) Äidin päihdeiden käyttö voi aiheuttaa suuria puutteita lasten tarpeille kotiooloissa ja aktivoi huolestuneita ottamaan yhteyttä lastensuojeluun. Esimerkiksi vuoden 2002 tilasto kertoo, että äidin päihdeidenkäytöllä on suuri yhteys lasten sijoituksessa kodin ulkopuolelle. 38 % päihdeitä käyttävän äidin lapsia sijoitettiin kodin ulkopuolelle ainakin kerran ennen lapsen koulu ikää, kun taas muilla lapsilla vastaava luku oli 1 %. (Karttunen 2019, 32.)

7 TOIMENPITEET

Luotettavan kokonaiskuvan saamiseksi olisi tärkeää, että tutkittavaa asiaa voitaisiin lähestyä mahdollisen monesta eri näkökulmasta. Tämä tarkoittaa sitä, että tietoa tarvitaan sekä työntekijöiltä, asiakkailta sekä sidosryhmiltä. Tässä tapauksessa sidosryhmistä voidaan puhua tarkoittaen muiden A-kiltojen työntekijöitä.

Opinnäytetyön aineistonkeruumenetelminä käytetään haastatteluja sekä Webropol -kyselyä. Valitut menetelmät tukevat toisiaan ja luovat yhdessä luotettavan sekä ammatillisesti pätevän lopputuloksen, jolloin syntyvässä oppaassa huomioidaan sekä kentältä saatu hyväksi todettu ja pätevä tieto että yhteisöpedagogin koulutuksesta omaksuttu ammatillinen osaaminen.

7.1 Haastattelu

Haastattelumenetelmää käytetään A-kiltojen asiakkaiden kokemusten selvittämiseen vertaistutkiryhmissä. Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä on hyvä, kun halutaan korostaa yksilön tutkimustilanteen subjektiivisuutta. Asiakkaiden kokemuksia ja ajatuksia vertaistuki toimintaan varten kerätään haastattelemalla heitä. Tarkemmin voidaan puhua puolistrukturoidusta teema-haastattelusta. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 106, 108.)

Puolistrukturoidussa teemahaastattelussa on kyse siitä, että kysymykset ovat ennalta mietittyjä, mutta haastattelija voi haastattelutilanteessa jättää kysymyksiä kysymättä tai vaihdella niiden paikkaa haastattelun aikana (Ojasalo ym. 2014, 108). Haastatteluista tulee laadullisesti hyviä, kun niihin on etukäteen tehty toimiva haastattelurunko, jossa käydään läpi haastattelututkimuksen osalta tärkeitä aiheita. Haastattelussa tiettyjä aiheita voidaan syventää haastattelun aikana syntyneillä lisäkysymyksillä. Vaikka ennalta olisi hyvin varauduttu lisäkysymysten esittämiseen ja niitä olisi mietitty valmiiksi, tulee haastattelijan varautua siihen, että kaikkeen ei voi ennakoivasti valmistautua. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 184.)

Teemahaastattelu menetelmänä on omiaan opinnäytetyön tutkimustyön osalta. Haastattelu tilanteissa voi keskittyä tutkimuksen kannalta merkittäviin asioihin. Vaikka haastattelukysymykset ovat laadittu etukäteen, ei haastattelutilanteen tule kulkea kysymysten mukaisessa järjestyksessä, vaan haastattelussa tutkimuskeskeiset aiheet voivat johtaa haastattelun kulkua. Teemahaastattelun aiheet keventävät haastattelijan tutkinnallista näkökantaa ja antavat haastateltaville mahdollisuuden tuoda näkemystään paremmin esille. (Hirsjärvi ym. 2000, 48.) Teemahaastat-

telujen kautta A-kiltojen asiakkailta on mahdollista saada mahdollisimman subjektiivinen kokonaiskuva nykytilanteesta sekä siitä, kuinka vertaistukiryhmien toimintaa tulisi kehittää niin, että ne tarjoaisivat mahdollisimman hyvän tuen asiakkaalle. Asiakkaiden näkemyksiä hyödynnetään tulevan oppaan laatimisessa, sillä asiakkaan näkökulma on koko oppaan tekoprosessin ydin.

Haastattelu aloitetaan yleensä tavanomaisella keskustelulla ennen siirtymistä varsinaisiin haastattelukysymyksiin (Ojasalo ym. 2014, 108). Tapaaminen aloitetaan haastattelijoiden esittäytymisellä sekä opinnäytetyöstä kertomalla. Haastattelu aloitetaan kevyellä esittäytymiskysymyksellä, jossa asiakkaalla on mahdollisuus päättää itse, millaisia asioita hän haluaa tuoda esille itsestään. Aiheen arkaluontoisuuden vuoksi haastateltaville asiakkaille painotetaan sitä, että vastaukset käsitellään täysin anonyymisesti.

Haastattelu on vuorovaikutusta, joka on etukäteen suunniteltua sekä haastattelijan alulle pane-
maa ja ohjaamaa. Se vaatii haastateltavan motivaation ylläpitämistä sekä luottamusta. (Ojasalo ym. 2014, 107.) Alkukeskustelun tavoitteena on tunnelman keventäminen sekä luottamuksen muodostaminen.

Tutkimuksen kannalta on tärkeää, että haastattelu litteroidaan. Litteroinnin kannattaa tehdä mahdollisimman tuoreeltaan haastattelun jälkeen varsinkin, jos tutkinta ja haastattelu tapahtuu saman henkilön toimesta. Nopealla aikataululla tehty haastattelun litterointi takaa laadullisesti hyvän haastattelun tutkimustarkoitukseen. (Hirsjärvi ym. 2000, 185.)

Materiaalina haastatteluista saadut tulokset ovat luotettavia, jos haastattelujen laatu on ollut hyvää. Haastateltavia tulee olla riittävästi laadullisesti hyvän tutkimustuloksen saamiseksi, haastattelut noudattavat samaa kaavaa, litterointi tehdään samalla linjalla alusta loppuun kaikkien haastattelujen osalta sekä äänitetyökälyt toimivat moitteettomasti. Nämä asiat osaltaan vaikuttavat luotettavuuden takuun haastattelumenetelmässä. (Hirsjärvi ym. 2000, 185.)

Tutkimustuloksia laatiessa luotettavuutta luo se, että kaikkia mahdollisia materiaaleja on käytetty tutkimustuloksen yhteenvedossa ja haastattelut on käsitelty oikein. Tutkimustulosten kannalta on hyvin merkittävää, että haastattelutilanne on toimiva, koska haastattelusta syntyvä materiaali on lopputulos haastateltavan ja haastattelijan välisestä vuorovaikutuksesta. Haastatteluista saaduissa tuloksissa tulisi näkyä haastateltavien kertoma todellinen näkemys asiasta ja niihin liittyvät taustatekijät. (Hirsjärvi ym. 2000, 189.)

7.2 Webropol -kysely

Nykypäivänä yhä useampi ihminen on helposti tavoitettavissa sähköpostin kautta ja verkossa täytettävien kyselylomakkeiden vastausprosentti on yleensä suurempi kuin postitse lähetettävien. Verkossa täytettävien lomakekyselyjen toteutus tutkimustuloksien keräämiselle onkin voimakkaasti lisääntynyt. Kyselyiden ollessa sähköisessä muodossa, ovat ne nopeampia ja myös edullisempia vaihtoehtoja perinteisille postitse lähetettävälle kyselyille. Tutkimustuloksen luotettavuutta nostaa tieto, että kysely suunnataan tietyille kohderyhmille tai yksittäisille henkilöille. Vapaasti löydettävän verkkolomakekyselyn ongelmaksi usein muodostuu tutkimustuloksen luotettavuuden saavuttaminen. (Kuula 2006, 174.)

Kyselyihin on hyvä käyttää jo valmiina olevia online-työkaluja niitä tarjoavilta yrityksiltä. Tämä helpottaa huomattavasti vastaustuloksien laatimisessa, koska vastaukset ovat jo valmiiksi sähköisessä muodossa ja monesti tulokset on valmiiksi laadittu tilastollisiin kaavoihin. (Kuula 2006, 174.) Opinnäytetyön kysely luotiin Webropol työkalulla, koska kyseessä on pitkälle kehitetty palvelu, joka luo valmiiksi vastauksien tilastoja ja näin niiden purkaminen on helpompaa. Webropolin käyttö säästää aikaa siihen nähden, että kyselyn tekijä joutuisi itse luomaan tilastodiagrammeja.

Opinnäytetyötä varten toteutettiin Webropol -kysely, joka lähetettiin kaikille Suomessa toimiville A-killoille. Yhteensä 37 A-kiltaan. Vastaajiksi pyydettiin sellaisia työntekijöitä, joilla on jokin olemassa oleva koulutus ohjaajaksi toimimiseen, kuten yhteisöpedagogi, sosionomi tai A-Kiltojen Liitto ry:n oma koulutus (Liite 2). Ensimmäisen sähköpostin lähetyksen jälkeen vastauksia kyselyyn kertyi 5 kappaletta. Kaksi viikkoa ensimmäisen sähköpostin lähettämisen jälkeen lähetettiin muistutusviesti, joka toi vielä seitsemän vastausta lisää (Liite 3). Yhteensä vastauksia kertyi siis kaksitoista kappaletta.

Kyselyn vastausprosentti oli 32 %. Yleisesti Webropol kyselyiden vastaajaprocentti jää alle 20 % (Akin menetelmäblogi 2019, Kato), joten tässä tapauksessa kyselyn vastausprosenttia ja luotettavuutta voidaan pitää hyvänä.

7.3 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Tutkimusta toteuttaessa tulee muistaa tutkimuksen eettiset periaatteet. Tutkimusta tehdessä tutkittaville ei saa koitua tutkimukseen osallistumisesta minkäänlaista haittaa. Tutkimus on teh-

tävä siten, että se kunnioittaa jokaisen ihmisarvoa. Tutkijan on oltava huolellinen tutkimusaineiston keräämisessä ja sen käsittelemisessä sekä sen esittämisessä. (Kohonen, Kuula-Luumi & Spoo 3/2019, 9.)

Opinnäytetyön aineisto kerättiin Webropol -kyselylomakkeella sekä haastatteluin. Webropol -kyselylomakelinkki lähetettiin saateteksteineen 37 A-kiltaan. Saatetekstissä kerrottiin, että vastaukset käsitellään anonymisti. Vastauksista ei pysty päättämään vastaajan henkilöllisyyttä.

Tutkittavalle henkilölle tulisi kertoa riittävän tarkasti mistä tutkimuksessa on kyse sekä antaa riittävästi aikaa miettimiselle, että haluaako osallistua tutkimukseen (Kohonen ym. 3/2019, 9). Haastateltaville kerrottiin, mitä varten haastattelu tehdään ja heille lähetettiin haastattelurunko etukäteen sähköpostitse. Näin haastateltavalla oli mahdollisuus jo etukäteen miettiä tulevia kysymyksiä. Ensimmäinen haastattelukysymys ”kerro jotain itsestäsi” antoi haastateltavalle mahdollisuuden jo enakkoon miettiä, millaisia asioita itsestään haluaa tuoda esille. Haastattelujen alkuun haastateltavalle kerrottiin vielä, miksi haastattelu tehdään ja haastateltavalta kysyttiin lupa haastattelun nauhoittamista varten. Haastateltaville kerrottiin, että haastattelut nauhoitetaan litterointia varten, jotta siihen on myöhemmin helppo palata. Haastateltaville kerrottiin myös, että opinnäytetyön valmistuttua kaikki sitä varten kerätty aineisto hävitetään asianmukaisesti.

Opinnäytetyötä voidaan pitää luotettavana, sillä sen lopputuloksena syntyneeseen oppaaseen on kuultu kuutta A-killan asiakasta sekä 12 ennalta ehkäisevässä päihdetyössä työskentelevää ohjaajaa. Jokainen Webropol -kyselyyn vastannut ohjaaja sekä haastateltava asiakas on kertonut ajatuksiaan ja mielipiteitään omaan ammatilliseen osaamiseen peilaten tai omaan kokemukseen perustuen.

8 TULOKSET JA TULOSTEN ANALYYSI

Tulokset ja aineisto analysoitiin jakamalla ne erillisiin osiin; haastatteluun ja Webropol-kyse-lyyn. Analysointi etenee kohderyhmille esitettyjen kysymysten mukaisessa järjestyksessä. Ana-lysoinnin avulla pyrittiin löytämään vastauksia edellä opinnäytetyössä esitettyihin tutkimusky-symyksiin, jotka olivat:

1. Onko ohjaajilla ennalta ehkäisevässä päihdetyössä riittävästi työkaluja alle 29-vuotiai-den naisasiakkaiden kanssa toimimiseen?
2. Millainen opas palvelisi asiakkaiden näkökulmasta parhaiten ennalta ehkäisevää päih-detyötä alle 29-vuotiaiden naisasiakkaiden kanssa?

8.1 Haastattelu

Haastateltaviksi valikoitui kuusi A-killan toiminnassa mukana olevaa henkilöä, joilla kaikilla oli joko omakohtainen päihdetausta tai kokemus lähimmäisen päihteidenkäytöstä. Haastatelta-vat löydettiin jalkautumalla A-kiltojen toimintapaikkoihin. Haastateltavat olivat iältään 26–80-vuotiaita. Kaikki haastateltavat henkilöt olivat naisia. Haastattelukysymyksiä oli yhteensä kym-menen (Liite 1). Haastattelun edetessä kysymysten paikkoja saatettiin vaihdella tai jättää jotain kokonaan kysymättä, mikäli vastaus oli saatu jo aikaisempien kysymysten kohdalla. Haastatte-lut käytiin etänä hyödyntäen Teams ja Facebook palvelimia sekä puhelinyhteyttä. Kaikki haas-tattelut tallennettiin ja litteroitiin. Litteroinnit pyrittiin tekemään mahdollisimman pian haastat-telun jälkeen ja litteroinnin jälkeen haastattelutallenteet poistettiin.

Haastattelun kautta haluttiin saada selville, kuinka A-kiltojen asiakkaat kokivat vertaistukiryh-mien toiminnan ja millaisia toiveita heillä oli vertaistukiryhmätapaamisiin sekä ohjaajaan liit-tyen. Haastattelut tehtiin, jotta syntyvästä oppaasta voitaisiin saada mahdollisimman asiakas-lähtöinen niin, että se sisältäisi asiakkaiden näkemystä vertaistukiryhmien tapaamisten kul-kuun.

Ensimmäinen kysymys, joka haastateltaville esitettiin toimi keskustelun jäänmurtajana sekä luottamuksen rakentajana. Haastateltavia pyydettiin kertomaan jotain itsestään. Tässä kohtaa haastateltavien oli mahdollista tuoda itsestään sellaisia asioita esille mitä kukin haastateltava koki tärkeäksi. Kysymys avarsi myös sitä mikä haastateltavien oma suhtautuminen päihteisiin sekä omaan nykytilanteeseen oli. Usean haastattelun kohdalla itsestään kertominen saattoi jat-kuua myös aiheeseen liittyvällä muulla pohdinnalla; ”Tämä on minun missioni tällä hetkellä, että

alkoholismikin on sairaus, mutta sen kanssa oppii elämään. Voi elää ihan tervettä elämää, kunhan ei juo”. ”Varsinkin nainen on todella hyvä peittelemään juomisen jäljet ja esittämään ettei minulla ole mitään hätää ole.”

Yhtä lukuun ottamatta kaikki haastateltavat toivat esille olemassa olevan perheensä ja sen merkityksen. Usealla päihteitä käyttäneellä päihdetausta oli alkanut jo nuoruudessa. Tämä korreloi opinnäytetyössä jo aiemmin esitettyihin tietoihin. Yhä useammalle tutustuminen päihteisiin tapahtuu ennen 18-vuoden ikää ja ensimmäiset päihdekokeilut voivat alkaa jo 12–13-vuoden iässä. Selkeää päihdeongelmaa esiintyy jo 14–15-vuoden iässä. (Holmberg 2016, 138.)

Niin kuin opinnäytetyössä edellä on mainittu, suomalaisten päihteidenkäyttö on aiemmin keskittynyt hyvin paljon vain alkoholin käyttöön. Nykypäivänä myös sekakäyttö on yleistynyt paljon ja useimmat päihteiden käyttäjät ovatkin sekakäyttäjiä (Pehkonen ym. 2019, 7). Myös haastattelussa tämä näkyi niin, että iäkkäämmät haastateltavat kertoivat olevansa puhtaasti vain alkoholinkäyttäjiä. Puolet haastateltavista kertoivat olleensa sekakäyttäjiä.

Toisena kysymyksenä kysyttiin ikää. Useamman kohdalla tätä kysymystä ei esitetty, sillä se saattoi tulla esille jo ensimmäisen kysymyksen kohdalla. Ikä oli hyvä kartoittaa siksi, että ymmärretään millaisessa elämäntilanteessa, sekä millaista elämäkokemusta hänelle oli kertynyt.

Kolmannen kysymyksen avulla haluttiin kartoittaa, kuinka pitkään haastateltavat olivat olleet mukana A-kiltojen toiminnassa. Kysymyksellä haluttiin ymmärtää henkilön omaa suhtautumista sekä henkilökohtaista kokemusta järjestöön liittyen. Vasta mukaan tullut henkilö voi nähdä asiat hyvin eri tavalla, kuin jo pitkään mukana ollut. Haastateltavista 33 % kertoi olevansa mukana toiminnassa yli 20 vuotta, 33 % kertoi olevan mukana toiminnassa alle kolme vuotta. 16,5 % kertoi olevansa mukana 17 vuotta. Vähän yli puolella vastaajista oli huomattavan pitkä kokemus A-kiltojen toiminnasta.

Neljäntenä haastateltavilta kysyttiin, olivatko he olleet mukana vertaistukiryhmien toiminnassa aiemmin sekä millaisista asiakkaista ryhmät koostuivat. Kysymyksellä haluttiin tietää, että millaisista vertaistukiryhmistä haastateltavilla oli kokemusta. Haastateltavat toivat esille, että vertaistukiryhmien toiminta on aiemmin kohdistunut enemmän miehiin. Naisten yleistyneen päihteidenkäytön kautta on alkanut muodostumaan sekaryhmiä. Myöhemmin naisten vertaistuen tarpeen kautta on alettu perustamaan vain naisille tarkoitettuja vertaistukiryhmiä. Yksi haastateltavista kertoi aloittaneensa omatoimisesti etsimään vertaisiaan omalta paikkakunnaltaan ja

niin naistenryhmä oli saatu käyntiin. Monella haastateltavalla oli myös vertaistukiryhmäkokemuksista A-kiltojen ulkopuolelta.

Viidentenä kysymyksenä haastateltavilta kysyttiin, millaiset ohjaajan käyttämät toimintamallit oli koettu hyviksi. Kuudes kysymys keskittyi taas huonoiksi koettuihin toimintamalleihin. Kaikissa haastatteluissa nousi esiin keskustelun tärkeys ja jokaisen ryhmäläisen kuulluksi tuleminen sekä jokaisen mahdollisuus omaan puheenvuoroon ryhmän sisällä. Tähän liittyen tärkeänä pidettiin esimerkiksi ”mitä sinulle kuuluu?”- rinkiä. Useimmissa haastatteluissa toiminnallisuuden merkitys vertaistukiryhmien tapaamisissa nousi esiin. Haastateltavat kokivat yhdessä tekemisen sekä vapaamman toimintamuodon hyväksi. Useampi haastateltava toi esille myös tunnekorttien käytön ja ne koettiin hyvänä toimintamallina. Muutamassa haastattelussa nousivat esiin myös mahdollisten yhteistyökumppanien tai asiantuntijoiden vierailut vertaistukiryhmien tapaamisissa. Myös vertaistukiryhmän omat vierailut osallistujien toivomissa paikoissa, kuten mahdollisissa harrastuspaikoissa tai järjestöissä koettiin hyviksi. Ryhmä- ja parityöskentelymallit koettiin toimiviksi sekä ammattilaisten käyttämät voimavarakaavakkeet, jotka mahdollistivat oman henkilökohtaisen tilanteen äärelle pysähtymisen.

Haastateltavien mielestä huonoiksi koettuja toimintamalleja olivat vertaistukiryhmän jäsenen painostaminen oman mukavuusalueen ulkopuolelle. Esimerkiksi puheenvuoroihin painostaminen sekä pitkäväteiset leikit koettiin huonoiksi toimintamalleiksi. Yksi haastateltava kertoi leikistä, jossa palloa heittämällä jokaisen ryhmän jäsenen tuli käyttää puheenvuoro; ”Meidän ryhmäläiset eivät tykänneet, kun heiteltiin sitä palloa, ja kuka sai pallon, niin oli aina sen puheenvuoro”. Yksi haastateltavista nosti esille myös rentoutumisen ja akupunktion.

Seitsemäntenä kysymyksenä kysyttiin, millaisia toiveita haastateltavilla oli vertaistukiryhmän ohjaamiseen liittyen. Kysymystä painotettiin koskemaan ryhmän ohjaajaa ja sillä haluttiin myös ymmärtää mikä haastateltavien näkemys hyvästä ohjaajasta oli. Yksi haastateltavista toi esille, että ohjaajan on syytä ymmärtää päihteidenkäyttöä ja siihen liittyviä vaikutuksia, ”Jos ne [ohjaajat] on entisiä päihteidenkäyttäjiä, niin sit pitää osata puhua samaa kieltä heidän [ryhmäläisten] kanssa”.

Haastateltavat toivoivat ryhmän ohjaajalta aitoa kiinnostusta ensinnäkin omaan työhönsä sekä vertaistukiryhmään liittyen. Ohjaajan toivottiin osaavan hallita omia tunteitaan sekä tarvittaessa jättää omat asiat taka-alalle. Positiivisuus koettiin tärkeäksi, sillä oikeanlainen asenne luo lisää

turvallisuuden tunnetta ryhmässä. Ohjaajan toivottiin myös olevan kannustava sekä esimerkellinen vetäjä, joka muistuttaa, että riippuvuudesta voi parantua. Ohjaajalta toivottiin myös tukea oman itsensä sekä toisten hyväksymiseen ja näkemiseen tasa-arvoisina yhteiskunnan jäseninä.

Ohjaajalta toivottiin vertaistukiryhmään samaistumista ja päihdekulttuurin tuntemusta. Päihde maailman mukana tuomien haasteiden ymmärtämistä ja ajan tasalla pysymistä muutoksien lomassa. Ohjaajan toivottiin suunnittelevan ryhmätapaamiset jo etukäteen ennen vertaistukiryhmän kokoontumiskertoja, kuitenkin huomioiden osallistujien tarpeet ja toiveet yksilöinä ja ryhmänä. Tärkeänä myös nähtiin, että ohjaaja osaa huomioida eri kulttuurit ja niiden kohtaamiset sekä siihen liittyvät haasteet. Ohjaajalta toivottiin myös toiminnallista otetta vertaistukiryhmien tapaamisiin.

Ohjaajan hyviä ominaisuuksia mainittiin olevan aito ymmärrys, empaattisuus sekä sympaattisuus. Hyvä ohjaaja ohjaa ryhmää pehmeästi ja lempeästi, mutta samalla kuitenkin järjestelmällisesti sekä tarvittaessa napakasti. Hyvä ohjaaja ei ole päällepäsmäri eikä aseta itseään jalustalle.

Kahdeksantena kysymyksenä kysyttiin, millaisena haastateltavat kokivat ohjaajan roolin ryhmän vetäjänä. Ohjaajan toivottiin pitävän aikatauluista sekä tapaamisen rungosta kiinni. Ohjaajan tulisi osata puuttua asioihin ja epäkohtiin silloin kun siihen on tarvetta. Jokainen haastateltava toi esille, että ohjaajan tulisi olla osa ryhmää eikä ottaa liian suurta johtajan roolia siinä. Ohjaajan toivottiin osaavan mukautua ryhmään, mutta kuitenkin niin, että jokainen ryhmän jäsen tietää kuka on vastuussa ryhmästä.

Yhdeksäntenä kysymyksenä haastateltavilta kysyttiin kokevatko he ryhmä- ja paritehtävät tärkeiksi vertaistukiryhmässä. Kaikki haastateltavat lukuun ottamatta yhtä sanoivat ajatelleensa, että ryhmä- ja pari työskentely on ainakin välillä hyvä toimintamalli. Sitä kautta kaikki ryhmän jäsenet voivat tulla kuulluksi. Haastateltavat totesivat, että ryhmä- ja paritehtävien kautta myös ryhmän hiljaisimmat osallistujat pääsevät mukaan sekä tämän kaltaiset tilanteet mahdollistavat myös syvällisemmän keskustelun; ”Mitä me käytiin silloin niitä ryhmätöitä, niin ne avarti itelle omaa näkemystä”. Vain yksi haastateltavista sanoi, ettei näe ryhmä- ja parityöskentelyä tarpeellisena. Kolme vastaajista pohti, että mikäli ryhmän koko on pieni, ryhmä- ja parityöskentely ei palvele silloin ryhmää.

Viimeisenä kysymyksenä haastateltavilta kysyttiin kokevatko he, että ryhmän kokoonpanolla on merkitystä. Onko esimerkiksi saman ikäisistä naisista koostuva ryhmä parempi vaihtoehto

heterogeeniselle ryhmälle. 82,5 % haastateltavista oli naisryhmän kannalla. Syitä oli muun muassa, ettei haluta jakaa kipeitä asioita toisen sukupuolen edustajien kanssa. Koetut traumaattiset kokemukset vaikuttavat myös siihen, ettei sekaryhmiä nähdä hyvänä vaihtoehtona. Monesti samaa sukupuolta olevien on helpompi luoda keskinäinen luottamussuhde. Vertaistukiryhmissä sukupuolella on merkitystä. (Virokannas ym. 2013, 228.)

Samana sukupuolen edustajien kesken keskustelu voi olla syvällisempää, koska ihmisten on helpompi tuoda kipeitäkin asioita esille. Haastatteluissa nousi esille myös, että yhdessä tekeminen koettiin helpommaksi saman sukupuolen edustajien kesken. Eräs haastateltava toi esille sen, kuinka naiset ja miehet ovat erilaisia ja kiinnostuneita eri asioista; ”Miehiä kiinnostaa autot ja urheilu, ja me naiset viihdymme käsitöiden parissa ja tykätään leipoa”. Sekaryhmät saivat myös kannatusta silloin, kun ryhmän aiheena on asia, jota ei tarvitse miettiä liian syvällisesti.

Vain yksi haastateltavista mainitsi, että kokee sekaryhmät naisryhmiä paremmiksi. Hän perusteli asiaa seuraavasti; ”En luota uusiin naisiin, koska päihdemaailmassa naiset puukottavat selkään”.

8.2 Aineistonkeruu Webropol- kyselylomakkeella

Webropol -kyselyyn vastasi 12 ohjaajana työskentelevää henkilöä (Liite 4). Vastaajista suurin osa, eli 75 % oli naisia. Miehiä vastaajista oli 25 %. Yleisesti ottaen A-kiltojen toimijoista huomattavan suuri osa on miehiä. Huomioiden naisvastaajien määrää, voidaan olettaa, että naiset kokivat kyselyyn vastaamisen tärkeäksi mahdollisesti siksi, että naisten mahdollisuudet osallistua A-kiltojen toimintaan voisivat parantua.

Ensimmäisenä kysymyksenä kysyttiin vastaajan sukupuolta. Vastausvaihtoehdot olivat nainen, mies ja en halua kertoa. Viimeinen kohta lisättiin vaihtoehdoksi, sillä haastattelijoiden oman kokemuksen mukaan nykypäivänä yhä useampi vastaaja ei halua kertoa omaa sukupuoltaan. Kysymyksellä haluttiin siis kunnioittaa myös mahdollisesti tämän vastausvaihtoehdon kannattajia. Jokainen kyselyyn vastannut määritteli kuitenkin omaksi sukupuolekseen joko naisen tai miehen.

Toisena kysymyksenä kysyttiin, kauanko vastaajat olivat työskennelleet ohjaajina ehkäisevässä päihdetyössä. Vastaajista 59 % oli työskennellyt ehkäisevässä päihdetyössä yli seitsemän vuotta. 33 % vastaajista oli työskennellyt 4–7 vuotta ja 8 % vastaajista 0–3 vuotta. Huomattavan suuri osa vastaajista oli työskennellyt ehkäisevässä päihdetyössä yli seitsemän vuoden ajan.

Tämä kertoo sen, että useammalla vastaajilla oli pitkä työkokemus ja tätä kautta vahva ammat-tiosaaminen ehkäisevässä päihdetyössä. Tämä puolestaan nostaa kyselyn luotettavuutta.

Kolmantena kysymyksenä vastaajilta kysyttiin, olivatko he työskennelleet alle 29-vuotiaiden naispäihdekuntoutujien vertaistukiryhmän ohjaajina. Vastaajista 58%:lla ei ollut kokemusta tä-män kaltaisten ryhmien ohjaajina toimimisesta. 42 % kertoi ohjanneensa alle 29-vuotiaiden naispäihdekuntoutujien ryhmiä. Vaikka suurin osa vastaajista ei ollut työssään ohjannut nuorten naisten ryhmiä, on kuitenkin huomattavissa, että nuorten naisten määrä lisääntyy jatkuvasti A-kiltojen toiminnassa.

Neljäntenä kysymyksenä kysyttiin, kokivatko vastaajat, että heidän työnsä tueksi alle 29-vuo-tiaiden naisten kanssa on riittävästi työkaluja saatavilla. Suurin osa vastaajista, eli 83 % vastasi, etteivät heillä ole saatavilla tarpeeksi työkaluja työssään. Vain 17 % vastaajista oli toista mieltä ja vastasi saaneensa työnsä tueksi riittävästi työkaluja. Näistä luvuista voimme päätellä, että opinnäytetyölle on todellinen tarve ohjaajien työn tueksi. Päihdeongelmat on aikaisemmin ko-ettu enemmän miesten ongelmiksi, siksi useat palvelut ja toimintamallit on kehitelty miesten tarpeisiin. Samat palvelut ja toimintamallit eivät välttämättä sovellu naisten kanssa tehtävään työhön. (Karttunen 2019, 17.)

Viidentenä kysymyksenä vastaajilta kysyttiin millaisia työkaluja he ovat käyttäneet alle 29-vuotiaiden naispäihdekuntoutujien kanssa työskennellessä. 33 % vastaajista sanoi käyttäneensä teemakeskusteluja ja 33 % kertoi käyttäneensä vertaistukiryhmiä. 9 % vastaajista sanoi käyttä-neensä yksilötapaamisia. 25 % merkitsi vastausvaihtoehdoksi muuta ja mainitsi parin kanssa työskentelyn, opukset ja kirjat, pelit ja leikit, vertaistukiryhmät, teemakeskustelut ja yksilöta-paamiset. Eli kaikkia vaihtoehtoina olleita kohtia.

Kuudentena kysymyksenä vastaajilta kysyttiin mitkä työkalut he ovat kokeneet toimiviksi työs-sään alle 29-vuotiaiden naispäihdekuntoutujien kanssa. Kysymys jätettiin avoimeksi kysy-mykseksi, koska haluttiin antaa vastaajille mahdollisuus vastata omin sanoin eikä tarjottu val-mista vastausvaihtoehtoja, jottei se rajaa vastausvaihtoehtoja. Vastauksissa nousivat esiin kes-kustelu ja kuuntelu, vuorovaikutuksellisuus, toiminnallisuus, yksilötapaamiset, tunne/voima-kortit, parityöskentely, ryhmäytymisleikit, eri teemaiset tapaamiskerrat.

Seitsemäntenä kysymyksenä vastaajilta kysyttiin kokevatko he tarpeelliseksi saada tukea eri-tyisesti naispäihdekuntoutujien kanssa työskentelyyn. 67 % vastaajista vastasi toivovansa uutta

materiaalia työnsä tueksi. 33 % vastaajista vastasi, ettei koe tarvitsevansa tukea enempää. Vastaajista ne, jotka vastasivat, etteivät tarvitse tukea työhönsä olivat niitä, joilla oli pitkä työkokemus ohjaajina.

Kaikki vastaajat olivat työskennelleet päihdehuollon ohjaajina yli seitsemän vuotta lukuun ottamatta yhtä vastaajista, jolla oli kokemusta 4–7 vuotta. Yksi kysymykseen vastanneista oli mies, joka oli vastannut edellisen kysymyksen avoimeen kenttään, ettei ole työskennellyt naisista koostuvan vertaistukiryhmän ohjaajana. Siten hän ei todennäköisesti myöskään koe tarvitsevansa tukea työhön, jota hän ei tee. Tämän kysymyksen vastaus prosenttimäärät korostavat opinnäytetyön tärkeyttä ja sitä, että kentällä toivotaan lisää työkaluja alle 29-vuotiaiden naisten kanssa työskentelyyn.

Kahdeksantena kysymyksenä vastaajilta kysyttiin, millaisia asioita he toivoisivat valmistuvan oppaan sisältävän. 25 % toivoi selkeää runkoa tapaamiskertoihin. 25 % toivoi tukea hankaliin tilanteisiin. 8 % toivoi keskustelun aiheita. 8 % toivoi myös harjoituksia. Avoimiin kohtiin vastaajat olivat vastanneet toivovansa musiikkia ja ryhmän luottamusta tukevia toimia. Avoimissa vastauksissa tuotiin esille myös, että toivotaan tulevan oppaan sisältävän kaikkia mainittuja vaihtoehtoja; Ryhmäytymistä edistävät toimintatavat, keskusteluaiheet, pelit ja leikit, harjoitukset, selkeä runko vertaisryhmän tapaamisen vetämiseksi, tukea hankalien tilanteiden etene-
miseksi ja tapaamiskertojen teemoja. Tästä voimme päätellä, että oppaan sisällöstä halutaan teemoiltaan monipuolinen säilyttäen kuitenkin selkeän johdonmukaisuuden.

Yhdeksäntenä kysymyksenä vastaajilta kysyttiin kuinka todennäköisesti he tulisivat käyttämään työssään ohjaajille laadittua alle 29-vuotiaiden päihdekuntoutujanaisten vertaistukiryhmän opasta, jos sellainen olisi saatavilla. 58 % vastaajista ajatteli käyttävänsä mahdollista opasta hyvin todennäköisesti. 42 % vastaajista vastasi käyttävänsä opasta melko todennäköisesti. Vastausvaihtoehtoina oli myös melko epätodennäköisesti ja hyvin epätodennäköisesti. Näihin vaihtoehtoihin ei tullut yhtään vastausta, joten tämäkin kysymys puoltaa oppaan olemassaolon tarvetta.

Viimeisenä kysymyksenä vastaajilta kysyttiin, toivoisivatko he oppaan sisältävän selkeitä toimintamalleja vai mieluummin kysymyksiä, jotka johdattavat herättämään keskustelua aiheesta. 67 % vastaajista toivoi keskustelua avaavia kysymyksiä ja 33 % toivoi oppaan sisältävän selkeitä toimintamalleja.

9 KESKUSTELLEN PAREMPI HUOMINEN- OPAS PÄIH- DETYÖN OHJAAJALLE VERTAISTUKIRYHMÄN TUEKSI ALLE 29-VUOTIAIDEN NAISTEN KANSSA TYÖSKEN- TELYYN

Idea opinnäytetyön aiheelle tuli kentän tarpeesta saada materiaalia kiltaohjaajien tueksi toimia vertaistukiryhmien ohjaajana. Opinnäytetyön toiminnallisena osuutena kirjoitettiin opas vertaistukiryhmän ohjaajalle. Vaikka oppaan kirjoittaminen aloitettiin vasta siinä vaiheessa, kun itse opinnäytetyö oli jo loppusuoralla, kulki se kuitenkin mukana opinnäytetyön jokaisessa vaiheessa. Opasta suunniteltiin ja mietittiin jo opinnäytetyön alusta alkaen. Valmistuva opas ehkäisevän päihdetyön tueksi alle 29-vuotiaiden naisten kanssa työskentelemiseen on yleispätevä kaikille A-killoille ja päihdetyötä tekeville ammattiryhmille. Olennaista oppaassa on selkeä runko, joka pienillä muokkauksilla on pätevä myös muiden ryhmien ohjauksen tueksi.

Oppaasta haluttiin selkeä, helppokäyttöinen ja sellainen, josta olisi konkreettista hyötyä ohjaajalle. Webropol -kyselyllä saatiin hyviä vastauksia siitä, millaisia asioita kentällä työskentelevät ohjaajat pitävät tärkeinä ja minkälaista opasta he haluaisivat työssään käyttää. Esimerkiksi oppaassa haluttiin huomioida ohjaajien kokemattomuus naisryhmien kanssa työskentelyyn. 83 % Webropol -kyselyyn vastanneista ohjaajista kertoi, ettei heillä ole tarpeeksi työkaluja naisryhmien kanssa työskentelyyn, siksi oppaaseen haluttiin tuoda haastatteluissa esille nousseita asiakkaiden hyväksi kokemia toimintamalleja ja asioita, joita he pitivät tärkeinä ja hyödyllisinä.

Oppaaseen ei haluttu kirjoittaa täysin valmiita suunnitelmia vertaistukiryhmäkertojen kokoon-
tumisista varten. Tämän vuoksi opas jaettiin kolmeen osaan: aloitus, tema ja lopetus. Jokaisessa kokonaisuudessa esitellään erilaisia vaihtoehtoja yhdessä tekemiseen sekä keskusteluun. Näin eri kategorioita yhdistelmällä ohjaaja voi luoda erilaisia ja oman ryhmänsä näköisiä vertaistukiryhmän kokoontumiskertoja.

Opas on räätälöity alle 29-vuotiaille naisille sopivaksi niin, että se sisältää keskusteluaiheiden lisäksi myös paljon toiminnallisia toimintamalleja. Näitä muokkaamalla tai poistamalla sitä voidaan kuitenkin soveltaa myös muiden ryhmien tarpeisiin.

Oppaan sisällöstä haluttiin tehdä mahdollisimman asiakaslähtöinen ja sellainen, joka sisältäisi mahdollisimman paljon asiakkaan hyväksi kokemia toimintamalleja. Haastateltavat nostivat

toistamiseen esiin muun muassa tunnekorttien tärkeyden vertaistukiryhmien tapaamisissa. Kun taas ohjaajat lukuun ottamatta yhtä eivät tuoneet asiaa esille lainkaan. Tämä kertoo siitä, että asiakkaat ovat kokeneet erilaisten tunnekorttien olemassaolon tärkeäksi ja pystyvät sitä kautta paremmin tuomaan omia tuntemuksiaan esille. Tämän vuoksi opas sisältää useita sellaisia harjoituksia, joissa avataan omia tunteita ja ajatuksia jonkin tekemisen kautta. Haastatteluissa nousi esiin se, etteivät ihmiset aina halua osallistua kaikkeen keskusteluun ja kokevat useasti ahdistavanakin tilanteet, joissa jokaisen on pakko sanoa jotain tai jollain lailla olla huomion keskipisteenä. Oppaassa on painotettu, että kaikki toiminta ja keskustelu perustuu vapaaehtoisuuteen, eikä vertaistukiryhmän tapaamisessa ole tarkoitus painostaa osallistujia osallistumaan väkisin. Oppaassa on huomioitu myös suomalainen identiteetti ja siihen liittyvät haasteet ryhmätilanteissa.

10 POHDINTA JA TYÖN ARVIOINTI

Yhteisöpedagogin ydinosuamista on osallisuus, kansalaisvaikuttaminen, toimijuuden ja hyvinvoinnin edistäminen, ehkäisevä työ, pedagoginen toiminta ja valmentava työote, moninaisuuden kohtaaminen ja monikulttuurinen työ sekä yhteisöllisyyden vahvistaminen ja yhteisöllinen kehittäminen (Humak 2021). Ohjaajalla tulisi olla ratkaisukeskeisiä menetelmiä käytössään asiakkaiden kanssa työskentelyyn. Tämä tukee arjen sujuvuutta asiakkaan elämässä päihteiden lopettamisen jälkeen.

Vertaistukiryhmän ohjaaja ei aina ole kouluttautunut ammattilainen, vaan monesti ohjaajan roolissa voi olla myös toinen vertainen, joka on saanut vertaisryhmänohjaajan koulutuksen A-Kiltojen Liitto ry:n järjestämänä. Opinnäytetyötä varten toteutettavissa haastatteluissa haastateltavat kokivat kokemuspohjaisen ohjaajan hyvänä. Myös ammattitaitoisia ohjaajia arvostettiin, mutta heidän kohdallaan esiin nousi vahvasti toive siitä, että ammattilainen pystyisi samaistumaan ja ymmärtämään asiakkaiden kokemuksia päihdemaailmasta.

Päihdekuntoutujien kanssa työskennellessä yhteisöpedagogin eri kompetenssit nousevat hyvin tärkeäksi osaksi työtä. Yhteisöpedagogin ydinkompetenssit, jotka ovat yhteisöllinen-, pedagoginen-, yhteiskunnallinen- ja organisaatio- ja kehittämisosaaminen ovat erityisosaamista, joka antavat paljon lisäarvoa työlle (Humak.fi 2021). Kuitenkaan ammatillisten kompetenssien hallitseminen ei yksin riitä, vaan vertaistukiryhmän ohjaajan pitää tuntea asiakasryhmä, jonka kanssa työskentelee. Alle 29-vuotiaiden kanssa tehtävässä työssä tulisi huomioida millaisista elämäntilanteista nuoret tulevat sekä asioita, joita nuoret ovat kohdanneet elämässään ennen vertaistukiryhmään tuloa. Ohjaajan on myös tärkeää tuntea nuorisokulttuuria sekä sitä millaisia perusarvoja nuorilla on.

Päihdetyössä yhteisöpedagogi on tekemisissä sellaisen kulttuurin kanssa, jossa huono-osaisuuden kasaantuminen on yleistä. Siksi olisikin tärkeää ymmärtää millaisen kulttuurin kanssa ollaan tekemisissä ja millaisia ongelmakohtia päihdetyön asiakkaat kohtaavat yhteiskunnassa. On tärkeää tietää millaisiin asioihin tulisi puuttua ja kuinka asioihin voi vaikuttaa. Yhteisöpedagogin kuuluu omata tietoa siitä, millaisia vaihtoehtoja vaikuttamistyön verkostosta löytyy ja näin lähteä vaikuttamaan asioihin oikeasta suunnasta. Sosiaalialan ammattipiirin työntekijät työskentelevät ihmisten kanssa, jotka kuuluvat yhteiskunnan mittapuun mukaisesti alimpaan kastiin, siksi ammattilaisilla on eettinen vastuu toimia ja vaikuttaa niillä keinoin, joista on eniten hyötyä. (Tiitinen 2019, 23.)

Vertaistukiryhmän ohjaajan tulisi luoda turvallinen ja hyväksyvä ilmapiiri vertaistukiryhmän tapaamisiin ja samanaikaisesti olla kuitenkin jäykkä ja määrätietoinen ryhmäohjaaja. Jokaisen vertaistukiryhmäkokoontumisen alussa ohjaajan tulee käydä ryhmäläisten kanssa yhdessä läpi ryhmän ensimmäisellä tapaamiskerralla kirjatut sopimukset, sillä ryhmäläisiä on hyvä muistuttaa esimerkiksi siitä, että ryhmän sisäisiä asioita ei puhuta ryhmän ulkopuolella. Ohjaajan tulee myös muistaa pitää toiminta vertaistukiryhmässä riittävän yksinkertaisena niin, että aiheiden käsittely ei ylitä ohjaajan ammatillista osaamista eikä kuormita liikaa ryhmää. Tarvittaessa ohjaajan tulee osata puuttua tilanteen kulkuun nopeasti, mikäli käsiteltävä aihe saa liian suuret mittasuhteet. Ohjaajan tulee huomioida, että ryhmäytyminen tapahtuu riittävän nopeasti, jotta vertaistuen tavoitteellinen eteneminen voisi alkaa mahdollisimman pian.

Yhteisöllisen osaamisen kautta yhteisöpedagogi ymmärtää osallisuuden ja hyvinvoinnin merkityksen yksilö- sekä ryhmätasolla. Ohjaajana yhteisöpedagogi kykenee vahvistamaan osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Pedagogista osaamista yhteisöpedagogi voi hyödyntää yksilö- ja ryhmätyöskentelyssä vertaistukiryhmien kanssa soveltaen hyviä toimintatapoja sekä osallistavia menetelmiä. Yhteiskunnallisen osaamisen kautta yhteisöpedagogi tietää yhteiskunnan rakenteet sekä tuntee palvelujärjestelmän ja osaa ohjata asiakkaita tarvittaessa eteenpäin oikean tuen piiriin. Organisaatio- ja kehittämisosaaminen on tärkeä osa työtä. Yhteisöpedagogi on kehittämisorientoitunut oman työnsä, työyhteisönsä sekä verkostojen suhteen. Yhteisöpedagogi vie työtään jatkuvasti eteenpäin ja pyrkii käyttämään työssään osallistavia kehittämisprosesseja. (Humak.fi 2021.)

10.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Opinnäytetyöprosessi alkoi jo loppukevällä 2021. Aluksi ajatuksemme oli tehdä opinnäytetyö koulumaailmaan liittyen sillä ajatuksella, että se nostaisi yhteisöpedagogin roolia ja tunnetta vuutta koulumaailmassa. Yhteistyö ei kuitenkaan lähtenyt liikkeelle toivotulla tavalla, joten päätimme vaihtaa kokonaan aiheita. Molempia kiinnosti aiheena myös päihdetyö, joten päätimme ottaa yhteyttä Tornion A-killaan. Tornion yhdistykseen siksi, koska toisella meistä oli jo valmiiksi sinne verkostoa. A-killassa kiinnostuttiin työmme aiheesta ja saimme hyvin nopeasti yhteistyösopimukset tehtyä ja lähdimme kartoittamaan yhdessä aiheita. Idea ohjaajan opasta syntyi nopeasti ja saimme työmme alulle. Kesällä 2021 luimme paljon kirjallisuutta aiheesta, keräsimme lähdemateriaalia ja mietimme työn rajausta. Elokuussa aloitimme opinnäytetyön kirjoittamisen. Aluksi kirjoitimme molemmat tahoillamme ylös tärkeiksi kokemiamme

asioita. Myöhemmin mietimme yhdessä, millaisia kokonaisuuksia haluaisimme työssämme käsitellä ja teimme työnjakoa. Olimme viikoittain yhteydessä Teamsin kautta ja kävimme yhdessä läpi kirjoittamaamme tekstiä. Luimme ja muokkasimme myös toistemme tekstejä.

Parityöskentely onnistui erinomaisesti. Opinnäytetyön tekeminen parin kanssa oli rikastuttava kokemus. Parin kanssa oli mahdollista käydä jatkuvaa vuoropuhelua opinnäytetyön aiheista. Tämä opetti paljon, sillä keskusteluiden pohjalta haimme paljon uudenlaista tietoa aiheestamme. Oli mukavaa, että pystyi jakamaan asioita sekä pohtimaan niitä yhdessä parin kanssa. Pystyimme aikatauluttamaan työtä ja jakamaan vastuualueita tasaisesti. Yhteisistä deadlineista sopiminen vauhditti omaa työtä ja lisäsi työpanosta. Tämän vuoksi opinnäytetyö tuntuikin valmistuvan melko hyvässä aikataulussa. Tapasimme säännöllisesti viikoittain. Toisinaan useamman kerran viikossa. Yhteisissä tapaamisissamme kävimme läpi mitä olimme saaneet aikaiseksi siihen saakka, pohdimme kehittämisideoita, keskustelimme opinnäytetyöhön liittyvistä aiheistamme ja sovimme seuraavan tapaamiskerran. Molemmat kantoivat vastuuta yhteisestä työstä ja olivat aktiivisia. Haastattelut tehtiin yhdessä ja litteroinnit puolitettiin niin, että molemmat litteroivat kolme haastattelua. Haastatteluiden sekä Webropol -kyselylomakkeiden purku tehtiin yhdessä. Lähtökohtaisesti opinnäytetyössä ei ole mitään, mitä yhdessä ei ole päätetty ja yhteisymmärryksessä sovittu.

Opinnäytetyö on monivaiheinen prosessi sisältäen kirjoittamista, tutkimista, tietojen etsimistä, mietittävää, yhdessä pohdittavaa, kyselyjen laatimista, tulosten analysointia ja paljon muuta. Parin kanssa opinnäytetyön tekeminen mahdollisti vastuun jakamista ja omien vahvuuksien esille tuomista. Vastuualueet jakautuivatkin kuin itsestään omien vahvuuksien mukaisesti. Esimerkiksi toinen otti enemmän vastuuta etsimällä haastateltavat ja heidän kanssaan viestittelyn ja toinen toi työkalualustat oppaaseen ja loi yhteiset kirjoitusalueet opinnäytetyölle. Nykypäivän tietoteknilliset työkalut mahdollistivat helposti yhdessä kirjoittamisen ja tekemisen, vaikka olimme eri puolella Suomea suurimman osan ajasta. Vietimme useita tunteja yhdessä kirjoittaessa ja pystyimme juttelemaan asioista yhdessä, jolloin näkökulmat aiheisiin avartuivat suuresti. Toinen pystyi täydentämään toisen ajatuksia ja kirjoitusta hyvin.

Onnistuneen parityöskentelyn kulmakiviksi nousivat luottamus, toimiva vuorovaikutus ja toisen arvostaminen. Opinnäytetyön tekemisessä nämä toimivat hyvin. Molemmat luottivat, että kumpikin tekee oman osuutensa. Viestittelimme keskenämme hyvin aktiivisesti ja pidimme yhteyttä. Saimme nopeallakin varoitusajalla sovittua yhteistä aikaa, kun tarve niin vaati. Hyvällä kommunikoinnilla vältimme myös sen, että asioita ei tehty päällekkäin eli kummatkin

tiesivät aina, mitä toinen tekee opinnäytetyön hyväksi milläkin aikavälillä. Pidimme molemmat myös mielessä sen, että kyse on meidän molempien opinnäytetyöstä ja löysimme aina aikaa yhteiselle tekemiselle, vaikka taustalla vaikuttivat perhe, työ ja muiden opintojaksojen opinnot. Tahdoimme molemmat tehdä hyvää työtä niin itsemme kuin toistemmekin eteen.

Lähtötilanteeseen verrattuna olemme molemmat oppineet paljon päihdetyöstä, päihdetyöntekijöistä ja päihhteiden käytön kulttuurista yleisesti ja varsinkin alle 29-vuotiaiden naisten parissa. Olemme nöyrinä kohdanneet opinnäytetyömme aiheen ja antaneet kaiken tiedon, taidon ja osaamisen opinnäytetyössä syntyneeseen oppaaseen. Asiakkaat ja alan työntekijät sekä opiskelijat, joille opinnäytetyön tuloksena syntynyttä opasta on esitelty, ovat antaneet positiivista palautetta ja pitäneet työn lopputuloksesta. Toivomme, että opinnäytetyömme ja siitä syntynyt opas löytää paikkansa päihdetyöntekijöiden keskuudessa ja tahdomme kiittää kaikkia heitä, jotka antoivat arvokasta aikaa ja tietoa meidän opinnäytetyöllemme.

10.2 Tilaajan mielipiteitä ja ajatuksia oppaasta

Tilaaja on ollut mukana tukemassa opinnäytetyön valmistumista koko prosessin ajan. Tilaajalta on saatu tukea aina kun sitä on tarvittu ja tilaaja on ollut mukana kertomassa omaa näkemystään, mikä on huomioitu myös opasta tehdessä. Tilaaja on jakanut hyviä ideoita siitä, mitä asioita kannattaisi tutkia ja mitä työssä erityisesti tulisi huomioida. Tilaajalta on saatu myös paljon vihjeitä siitä, mitä teoksia kannattaisi lukea opinnäytetyötä varten

Ennen opinnäytetyön viimeistely vaihetta tilaaja luki työn läpi. Saimme kiitosta teoriaosuuden kattavasta sisällöstä ja siitä, kuinka monimuotoisesti asioita on tuotu esille. Lopussa kävimme tilaajan kanssa oppaan sisällön vielä läpi, jotta opas vastaisi odotuksia. Tilaajalla on tarkoitus jalkauttaa opas A-killoille ja A-kiltojen yhteistyökumppaneille päihdehuollon parissa työskentelevien ohjaajien käyttöön ympäri Suomea.

10.3 Kehittämisideat

Vaikka A-killan asiakkaat koostuvat pitkälti hieman opinnäytetyön kohderyhmää vanhemmista henkilöistä ja keskimääräisesti useammin miehistä, on kuitenkin hyvä muistaa, että nuorten naisten osuus ehkäisevässä päihdehuollossa on kasvusuunnassa. Tämän vuoksi olisi hyvä huomioida nuorten naisten vertaistukikenttää ja pohtia myös yhteistyötä nuorten kanssa toimivien tahojen kanssa. Esimerkiksi yhteistyö ammattikoulujen sekä nuorisotyön kanssa olisi tärkeää ja sitä kautta nuoret naiset voisivat päästä nopeammin oikean avun piiriin.

Ihmiset tulisi aina kohdata yksilöinä ilman stereotyyppisiä asenteita. Olettamus siitä, että kaikki ovat äitejä tai parisuhteessa voi rajata pois sellaisia asiakkaita, jotka eivät kuulu näihin ryhmiin (Virokannas ym. 2013, 225). Yhdeksi lähestymistavaksi kehittämisideoihin voitaisiin huomioida yksinelävät naiset, eli ne, joilla ei ole ympärillään perhettä tai parisuhdetta. Kuinka heitä voitaisiin huomioida entistä paremmin päihdepalvelujen piirissä, koska avunpiiriin on helpompi päästä raskauden, äitiyden tai perheväkivallan kautta.

Opinnäytetyötä tehdessä kävi ilmi, että A-killat ovat yleisesti ottaen vielä hieman tuntematon organisaatio. Useat ihmiset mieltävät A-killat osaksi A-Klinikan toimintaa. Mielenkiintoista olisi tutkia A-kiltojen viestintämahdollisuuksia ja sitä, miten A-killat voisivat saada suurempaa näkyvyyttä. Perinteinen puskaradio on todella tehokas ja A-killat ovat tarkoitettu tavoitettavaksi nimenomaan tarvepohjalta. On kuitenkin hyvin todennäköistä, että moni kaipaasi juuri A-killan tapaista paikkaa itselleen, mutta ei tiedä A-kiltojen olemassaolosta.

LÄHTEET

A-Kiltojenliitto 2015. A-Kiltatoiminnan arvot. Viitattu 19.8.2021. <https://a-kiltojenliitto.fi/tietoa/a-kiltatoiminnan-arvot/>

A-Kiltojenliitto 2015. A-Kiltojen liitto ry. Viitattu 19.8.2021. <https://a-kiltojenliitto.fi/tietoa/a-kiltojen-liiton-tehtava/>

Aalto, Mauri & Bäckmand, Heli & Haravuori, Henna & Lönnqvist, Jouko & Marttunen, Mauri & Melartin, Tarja & Partanen, Airi & Partonen, Timo & Seppä, Kaija & Suomalainen, Laura & Suokas, Jaana & Suvisaari, Jaana & Viertiö, Satu & Vuorilehto, Marja 2009. Mielenterveys- ja päihdeongelmien varhainen tunnistaminen. Opas ennaltaehkäisevän työn ammattilaisille. Helsinki: Yliopistopaino.

Akin menetelmäblogi 2019. Kato. Viitattu 12.9.2021. <https://tilastoapu.wordpress.com/tag/vastausprosentti/>

Dunderfelt, Tony 2016. Läsnaoleva kohtaaminen. PS-kustannus. Juva: Bookwell Oy

Gober, Sarita 2014. The Development of a measure of Margaret Mahler's theory integrating the infant, the mother, and their dyadic relationship during the infant's first five months of life. The State University of New Jersey. Viitattu 14.11.2021. <https://rucore.libraries.rutgers.edu/rutgers-lib/42338/PDF/1/play/>

Hakkarainen, Tiina & Kämäräinen, Tiia 2018. "... ei se oppiaine oo niin tärkeä, et aina löytyy aikaa sille ryhmäytymiselle" - Luokanopettajien antamia merkityksiä opetusryhmän ryhmäytymiselle. Opettajankoulutuslaitos, Jyväskylän yliopisto. Viitattu 12.10.2021. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/58233/URN%3ANBN%3Afi%3Ajyu-201805312931.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Herranen, Jatta 2010. Toisin tekemisen paikka? Ehkäisevää päihdetyötä nuorten silmin. Yhteisöllisiä näkökulmia nuorten ehkäisevään päihdetyöhön. Kylmäkoski, Merja & Pylkkänen, Sanna & Viitanen, Reijo (toim.) Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu. Viitattu 10.10.2021. <https://issuu.com/humak/docs/humak-yhteisollisia-nakokulmia-2010>

Hirsijärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Holmberg, Jan 2010. Päihderiippuvuudesta elämänhallintaan. Helsinki: Edita Prima Oy.

- Holmberg, Jan 2016. Hoitajana mielenterveys- ja päihdetyössä. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy
- Humak 2021. Opiskelijan opas. Koulutuskohtaiset kompetenssit. Viitattu 7.8.2021. https://opiskelijanopas.humak.fi/?page_id=920
- Humak 2021. Yhteisöpedagogin ydinosaminen. Viitattu 7.8.2021. <https://www.humak.fi/opiskelijaksi/yhteisopedagogi/>
- Kallio, Maaret 2017. Inhimillisiä kohtaamisia. Helsinki: WSOY
- Karttunen, Teija 2019. Nais erityistä päihdehoitoa. Etnografinen tutkimus päihdehoitolaitoksen naistenyhteisöstä. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 1.11.2021. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/65481/978-951-39-7839-6_vaitos28092019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Kohonen, Iina & Kuula-Luumi, Arja & Spoof, Sanna-Kaisa (Toim.) Tutkimuseettinen neuvottelukunnan julkaisu 3/2019. Viitattu 1.11.2021. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakkoarvioinnin_ohje_2019.pdf?_ga=2.163727479.978367734.1636307897-59620486.1636307897
- Korko, Henriikka 2021. Päihderiippuvuus. Mistä on kyse? Lapin Kansa 17.09.2021, 18.
- Koskela, Tiia 2014. Ehkäisevän päihdetyön menetelmät. Toimivia malleja nuorten parissa työskenteleville. Sosiaalialan koulutusohjelma, Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 10.10.2021. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/85334/Koskela_Tiia.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Kuula, Arja 2006. Tutkimuseettiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Kylmänen, Petri 2005. Kun kaikki muutkin...nuorten ehkäisevä päihdetyö. Helsinki: Tammi
- Lastensuojelulaki. 417/2007. Viitattu 24.08.2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2007/20070417?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=lastensuojelulaki>
- Loiri-Seppä, Lilli 2010. Selviytymistarinoita. Juva: Gummerus Kustannus Oy.

Mustonen, Tiina 2020. Äiti vartija tulee - Vanajan avovankilan perheosastolla vankeusrangais-
tustaan suorittavien äitien kokemusta perheosastosta pienen lapsen kasvuympäristönä. Varhais-
kasvatus, Tampereen Yliopisto. Viitattu 14.11.2021.

<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/120789/MustonenTiina.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Nuorisolaki. 1285/2016. Viitattu 24.08.2021.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>

Ojasalo, Katri & Teemu, Moilanen & Ritalahti, Jarmo 2014. Kehittämistyön menetelmät. Uu-
denlaista osaamista liiketoimintaan. (E-kirja.) Helsinki: Sanoma pro Oy.

Pehkonen, Aini & Kekoni, Taru & Kuusisto, Katja (toim.) 2019. Oikeus päihdehuoltoon. Tam-
pere: Vastapaino.

Peltoniemi, Teuvo (toim.) 2013. Pääasiana alkoholi. Käyttö, haitat, hoito, politiikka nyt ja 2040.
Helsinki: Lönnberg Painot Oy.

Pohjan Tornio 1987. Tornion A-kilta on toiminut vuoden. Maanantai 27. Huhtikuuta – N:o 32,
10.

Päihdehuoltolaki. 41/1986. Viitattu 24.08.2021.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1986/19860041?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=p%C3%A4ihdehuoltolaki>

Ruisniemi, Arja 2006. Minäkuvan muutos päihderiippuvuudesta toipumisessa. Tutkimus yhtei-
söllisestä päihdekuntouksesta. Tampereen yliopisto. Viitattu 16.10.2021.

<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/67597/951-44-6619-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Scholten, Willem 2017. European Monitoring Centre for drugs and Drug Addiction. Health and
social responses to drug problems. A European Guide. Luxembourg: Publications Office of the
European Union. Viitattu 4.9.2021. https://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/6343/TI_PUBPDF_TD0117699ENN_PDFWEB_20171009153649.pdf

Selin, Anni & Maunu, Antti & Kannussaari, Kim & Heinonen, Laura 2015. Ryhmäilmiö. Ryh-
män ohjaajan käsikirja. Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. (E-Kirja). Pori: Brand ID Oy. Viitattu
14.09.2021. https://ehyt.fi/wp-content/uploads/2020/06/Ryhmailmio_opas_verkko.pdf

Sitran megatrendit 2020. Tyttöjen ja naisten aseman vahvistuminen. Viitattu 3.9.2021. <https://media.sitra.fi/2020/01/15141544/megatrendikortit-2020.pdf>

Sosiaalihuoltolaki. 1301/2014. Viitattu 23.08.2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=sosiaalihuoltolaki>

Stm 2021. Viitattu 4.11.2021. <https://stm.fi/paihdepalvelut>

Suomen perustuslaki. 11.6.1999/731. Viitattu 23.8.2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>

Terveydenhuoltolaki. 1326/2010. Viitattu 24.08.2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2010/20101326?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=terveydenhuoltolaki>

Thl 2016. Suomalaisten alkoholin käyttötavat 2016. Viitattu 12.9.2021. <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/paihteet-ja-riippuvuudet/alkoholi/suomalaisten-alkoholinkayttotavat>

Thl 2021. Viitattu 4.11.2021. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/paihdehoito>

Thl 2021. Alkoholijuomien kulutus 2020. Viitattu 12.9.2021. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/141145/tr7_21.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Tiitinen, Laura 2019. Kamppailu sananvapaudesta. Sosiaalialan ammattilaisen toiminta ja valtasuhteet mediavaikuttamisen kentällä. Rovaniemi: Lapin Yliopisto. Viitattu 22.10.2021. <https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63711/Tiitinen.Laura.Acta%20electronica%20Universitatis%20Lapponiensis%20259.pdf?sequence=17&isAllowed=y>

Ulmanen, Eemeli 2021. Hyvä päihdekasvatus lisää tietoa. Lapin Kansa.

Varges, Teresa 2021. Virtual teams and group development: A comparison between group development in traditional face-to-face teams and virtual teams. Universität Innsbruck. Viitattu 08.11.2021. <https://diglib.uibk.ac.at/ulbtirolhs/content/titleinfo/5837031/full.pdf>

Vehviläinen, Sanna 2014. Ohjaustyön opas. Yhteistyössä kohti toimijuutta. Tallinna: Gaudeamus Oy.

Virokannas, Elina & Väyrynen, Sanna (Toim.) 2013. Varjoja naiseudessa. UNIPress.

Warpenius, Katariina & Holmila, Marja & Tigerstedt, Christoffer (toim.) 1013. Alkoholi- ja päihdehaitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

LIITTEET

Liite 1 Haastattelukysymykset

1. Kerro itsestäsi jotain
2. Minkä ikäinen olet
3. Kuinka kauan olet ollut A-killan toiminnassa mukana?
4. Oletko ollut mukana vertaistukiryhmän toiminnassa ja millaisista asiakkaista ryhmä koostui?
5. Millaiset ohjaajan käyttämät toimintamallit olet kokenut hyviksi
6. Millaiset ohjaajan käyttämät toimintamallit olet kokenut huonoiksi
7. Millaisia toiveita sinulla on vertaistukiryhmän ohjaamiseen?
8. Vertaistukiryhmätilanteessa, millaisena koet ohjaajan roolin ryhmän vetäjänä?
9. Koetko vertaistukiryhmien tapaamisessa ryhmä- ja paritehtävät tärkeiksi?
10. Onko mielestäsi ryhmän kokoonpanolla merkitystä? Koetko, että saman ikäisten naisten ryhmä on turvallisempi kuin esimerkiksi saman ikäisten heterogeeninen ryhmä

Liite 2 Webropol -kyselyn saateteksti

Hei,

olemme yhteisöpedagogiopiskelijat Carita Elbaz-Toivanen ja Hanna-Leena Marjala Humanistisesta ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötämme, teemana ehkäisevä päihdehuolto yhteistyössä Tornion A-killan kanssa. Opinnäytetyön ohessa olisi tarkoitus laatia ehkäisevän päihdehuollon ohjaajan opas alle 29-vuotiaiden naisasiakkaiden kanssa toimimiseen. Tähän liittyen olemme laatineet Webropol -kyselyn teille ehkäisevässä päihdehuollossa toimiville ohjaaja koulutuksen omaaville ohjaajille, esimerkiksi sosionomi, yhteisöpedagogi, lähihoitaja tai A-killan oma ohjaajakoulutus. Kyselyn vastaukset käsitellään anonyymisti. Kysely ei ole pitkä ja vastaaminen kestää noin 5 minuuttia. Olisimme iloisia, jos sinulta löytyisi aikaa kyselyn vastaamiseen. Näin voimme yhdessä kehittää ohjaajien työmenetelmiä.

Kyselyyn pääset tästä osoitteesta: <https://link.webpolsurveys.com/S/586E2C4A8E6EC487>

Ystävällisin terveisin,

Carita Elbaz-Toivanen ja Hanna-Leena Marjala

Liite 3 Webropol -kyselyn muistutusviesti

Hei,

tämä on muistutusviesti Webropol -kyselystä- ehkäisevässä päihdetyössä työskenteleville ohjaajille. Jos olet jo vastannut kyselyyn, niin tämä ei koske sinua. Olemme kiitollisia kaikista jo saamistamme vastauksista. Jos et ole vielä vastannut, niin muistutamme, että kyselyn vastamiseen kuluu vain n. 5min. Muistathan jakaa linkkiä myös kollegoillesi.

Kyselyyn pääset tästä osoitteesta:<https://link.webpolsurveys.com/S/586E2C4A8E6EC487>

Ystävällisin terveisin,
Carita Elbaz-Toivanen ja Hanna-Leena Marjala

Liite 4 Webropol -kyselyn kysymykset

1. Sukupuoli
2. Kuinka kauan olet työskennellyt ohjaajana ehkäisevässä päihdetyössä?
3. Oletko ohjannut työssäsi alle 29-vuotiaiden päihdekuntoutujanaisten vertaistukiryhmää?
4. Koetko, että työsi tueksi toimimiseen alle 29-vuotiaiden naispäihdekuntoutujien kanssa on saatavilla tarpeeksi työkaluja?
5. Millaisia työkaluja olet käyttänyt työssäsi alle 29-vuotiaiden naispäihdekuntoutujien kanssa?
6. Mitkä työkalut olet kokenut toimiviksi työssäsi ohjaajana alle 29-vuotiaiden naispäihdekuntoutujien kanssa?
7. Koetko tarpeelliseksi saada tukea erityisesti naispäihdekuntoutujien kanssa työskenteleeseen?
8. Millaisia asioita toivoisit ohjaajan oppaan sisältävän alle 29-vuotiaiden naisten päihdekuntoutujien vertaisryhmän vetämiseen?
9. Kuinka todennäköisesti tulisit käyttämään työssäsi ohjaajalle laadittua alle 29-vuotiaiden päihdekuntoutujanaisten vertaistukiryhmän opasta, jos sellainen olisi saatavilla?
10. Toivoisitko oppaan sisältävän selkeitä toimintamalleja vai mieluummin kysymyksiä, jotka johdattavat herättämään keskustelua aiheesta?

**Liite 5 Keskustellen parempi huomina- Opas ohjaajalle vertaistukiryh-
män tueksi alle 29-vuotiaiden naisten kanssa työskentelyyn**

KESKUSTELLEN PAREMPI HUOMINEN

Opas ohjaajalle
vertaistukiryhmän tueksi
alle 29-vuotiaiden naisten kanssa työskentelyyn

Elbaz-Toivanen Carita & Marjala Hanna-Leena
Humanistinen ammattikorkeakoulu 2021
Työn tilaaja: Tornion A-kilta



SISÄLLYS

1. Johdanto.....	4
2. Näin käytät opasta.....	5
3. Ryhmänohjaajalle.....	6
4. Ryhmytymisen vaiheet.....	7
5. Ensimmäisellä tapaamiskerralla.....	8
6. Harjoituksia alkuun.....	9
7. Oma hyvinvointi.....	11
8. Itseluottamus.....	12
9. Tunteet.....	13
10. Ihmissuhteet.....	14
11. Oman riippuvuuden hallinta.....	15
12. Tulevaisuus.....	16
13. Harjoituksia loppuun.....	17
14. Hyvä ohjaaja on.....	19

JOHDANTO

Tämä opas on tehty opinnäytetyönä Humanistisessa ammattikorkeakoulussa syksyllä 2021. Oppaan tilaaja on Tornion A-kilta. Opas on tehty vertaistukiryhmän ohjaajan työn tueksi. Opinnäytetyön tavoitteena on ollut toteuttaa opas ja sitä varten on haastateltu sekä kohderyhmän asiakkaita että ehkäisevässä päihdehuollossa työskenteleviä ohjaajia. Tilaajan toiveesta opas on tehty niin, että sitä on mahdollista pienellä muokkauksella käyttää myös muiden kohderyhmien vertaistukiryhmissä.

NÄIN KÄYTÄT OPASTA

Opas koostuu kolmesta osasta: harjoituksia alkuun, teemat ja harjoituksia loppuun. Alkuun jäänmurtajana voisi toimia jokin alkuharjoituksista ja käsiteltävän teeman jälkeen tapaamiskerta on hyvä päättää loppuharjoitukseen. Teemoja on yhteensä kuusi. Voit käydä eri teemoja eri tapaamiskerralla läpi siinä järjestyksessä kuin haluat. Oppaassa esiteltävät teemat ovat pelkistettyjä ja sisältävät ideoita aiheen käsittelyyn. Tee jokaisesta tapaamiskerrasta oman näköisesi huomioiden kuitenkin ryhmän toiveet. Yhdelle tapaamiskerralle on hyvä varata aikaa noin 60-90 minuuttia riippuen ryhmän osallistujien määrästä. Näin ryhmä saa parhaimman hyödyn teemojen sisällöistä.

5

RYHMÄNOHJAAJALLE

Suomalainen luonne yhdistettynä päihteiden käytön mukana tuomaan häpeään on haaste, joka tulisi voida voittaa. Ennen vertaistukiryhmän aloittamista olisikin tärkeää pysähtyä miettimään millaisista asiakkaista ryhmä koostuu ja millaiset toimintamallit ovat ryhmään osallistuville sopivia.

Me suomalaiset olemme hiljaista ja pidättyväistä kansaa. Koemme usein uudet tilanteet kiusallisina ja vaikeinakin. Takerrumme monesti ajatukseen "mitä muut minusta ajattelevat". Vältetään siis sellaisia tilanteita ja sellaista tekemisiä vertaistukiryhmätapaamisissa, joissa jokaisen olisi pakko olla äänessä. Annetaan jokaiselle osallistujalle oikeus itse päättää mukana olostaan ja siitä mitä itsestään haluaa muille avata ja tuoda muiden osallistujien tietoisuuteen. Näin jokaisen on hyvä olla ryhmässä.

Teemojen toiminnalliset osuudet voidaan toteuttaa sisätiloissa, mutta ne voi myös helposti mukauttaa ulkona toteutettaviksi. On tutkittua, että ihmisen on helpompi puhua ja avautua omista asioista luonnossa ja erilaisten elementtien äärellä. Etsikää ja löytäkää vaihtoehtoisia tapoja toteuttaa tässä oppaassa esiteltyjä toiminnallisia osuuksia. Menkää ulos, metsään, uimaan, saunaan. Tehkää yhdessä saunavihtoja, kutokaa, leipokaa! Vain mielikuvitus on rajana!

6

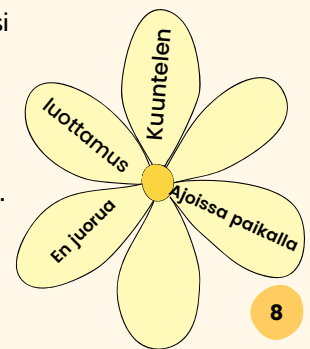
RYHMÄYTYMISEN VAIHEET

Ryhmäytyminen on prosessi, jossa saavutetaan ryhmän jäsenten keskinäinen luottamus vuorovaikutuksen kautta.



ENSIMMÄISELLÄ TAPAAMISKERRALLA

Ensimmäisellä tapaamiskerralla olisi hyvä miettiä yhdessä koko ryhmän kanssa yhteisiä sopimuksia, joihin jokainen ryhmäläinen sitoutuu. Esimerkiksi ryhmäläisille voi antaa tehtäväksi miettiä yhden asian, mikä olisi omasta mielestään kaikista sopimuksista tärkein ja mikä tulisi kirjata ylös. Ryhmäläiset voivat kirjoittaa asian ylös ja antaa sitten paperin ohjaajalle, joka lukee ne ääneen. Keskustelkaa esiin tulleista asioista! Kun kaikki ryhmäläiset ovat yhtä mieltä sopimuksista, olisi hyvä asettaa ne johonkin näkyvälle paikalle, jolloin niihin on helppo tarvittaessa myöhemmin palata. Voitte koota sopimukset vaikkapa kukan muotoon seinälle.



HARJOITUKSIA ALKUUN

Kirjoita huolesi pois

Pyydä jokaista kirjoittamaan paperille yksi tai useampi huoli. Tämän jälkeen päättäkää yhdessä haluatteko lukea huolet ääneen. Laittakaa huolipaperit esimerkiksi puolloon ja pullonkorkki kiinni. Hävittäkää huolilaput yhdessä pois, esimerkiksi ulkona ne voi polttaa nuotiossa.

Mikä olisit, jos olisit?

Kysele ryhmäläisiltä kysymyksiä, kuten mikä olisit, jos olisit eläin, soitin, kukka, väri, automerkki, maa, vuodenaika, kaupunki, urheilulaji, hedelmä jne.. Ryhmäläiset vastaavat nopeasti mitä ensimmäisenä mieleen tulee.

Runo

Tuo tapaamiskerralle erilaisia runoja. Lue ne ääneen osallistujille. Mistä runo mahtaa kertoa ja mitä ajatuksia runo herättää ryhmäläisissä?

Tärkeät esineet

Pyydä jokaista osallistujaa tuomaan jokin itselle tärkeä asia/esine tapaamiskertaa varten. Jokainen voi esitellä oman tuomansa asian ja kertoa miksi se on tärkeä. Keskustelkaa!

9

HARJOITUKSIA ALKUUN

Tunnekuva

Jaa pöydälle erilaisia porttikortteja/lehtikuvia. Pyydä jokaista valitsemaan kuva, mikä kuvaa sen hetkistä tunnetilaa. Halukkaat voivat kertoa koko ryhmälle oman tunnetilansa valitsemansa kuvan avulla. Harjoitus voidaan toistaa myös tapaamisen loppuksi. Onko kortti jälleen sama, vai ehkä eri?

Viimeistele lause!

Jaa osallistujille kynä ja paperi, johon olet kirjoittanut valmiiksi lauseiden alkuja, esimerkiksi:
Kuluneella viikolla onnistuin..
Kuluneella viikolla minut teki iloiseksi..
Kuluneella viikolla opin..

Elämäni biisi

Pyydä jokaista miettimään tapaamiskertaa varten itselle tärkeä kappale. Kuunnelkaa kappaleet. Kuuntelemisen jälkeen henkilö, jonka kappale kuunneltiin voi halutessaan avata tarinan miksi kappale on itselle tärkeä. Myös muut voivat jakaa ajatuksiaan kappaleesta. Harjoitus voidaan jakaa myös useammalle tapaamiskerralle.



10

OMA HYVINVOINTI

Ihminen on psykofyysissosiaalinen kokonaisuus ja ihannetilanteessa nämä kaikki kolme osa-aluetta ovat tasapainossa keskenään. Mikäli jollain alueella on säröä, se vaikuttaa väistämättä myös muihin kokonaisuuden osiin. Olemme kaikki erilaisia ja saamme hyvinvoinnin tunnetta erilaisista asioista. On tärkeää tunnistaa itsessään millaisista asioiden tekemisestä juuri minä hyödyn ja millaiset tekijät edistävät omaa hyvinvointiani.

Aiheita



- Fyysinen hyvinvointi
- Psykkinen hyvinvointi
- Sosiaalinen hyvinvointi
 - Terveys (ravinto, liikunta, lepo)
 - Oman arven hallinta
 - Ihmissuhteet
 - Vapaa-aika
 - Mielen hyvinvointi (tunteet)

Toiminnallisuus



Miettikää teeman aiheita ja kehittäkää yhdessä hyvinvoinnin käsittekartta, johon kokoatte esiin tulleita asioita. Keskustelkaa aiheista ja jakakaa hyväksi kokemianne keinoja hyvinvoinnin edistämiseen ryhmän kesken.

POHDITTAVAKSI



Mieti millaiset asiat edistävät omaa kokonaisvaltaista hyvinvointiasi. Kuunteletko mielelläsi musiikkia kotisohvalla, teetkö fyysisen urheilusuorituksen vai halaitko puita mielummin metsän siimeksessä?

11

ITSELUOTTAMUS

Meillä suomalaisilla on tapana vähätellä itseämme, omaa osaamista, paikkaa yhteiskunnassa ja roolia perheessä. On tervettä ymmärtää ja hyväksyä itsensä juuri sellaisena kuin on. On hyvä muistaa, että olemme myös tärkeitä toinen toisillemme. Elämän sisältö on erilaista silloin kun ymmärtää, että jokaisella on oikeus unelmoida ja tavoitella haaveitaan. Sinä olet tärkeä <3

Aiheita



- Onnistumiset
- Virheistä oppiminen
- Unelmat ja haaveet
- Tavoitteet
- Palaute
- Ulkoinen ja sisäinen kauneus

Toiminnallisuus



Buustaussydän. Jakakaa jokaiselle ryhmäläiselle kartongista leikattu sydän. Kirjoitakaa oma nimenne sydämen päälle. Kierrättäkää sydämiä jokaisella ryhmänjäsenellä. Jokainen kirjoittaa vähintään yhden positiivisen asian sydämessä lukevan ryhmäläisest. Kirjoituksia ei lueta ääneen, mutta voitte keskustella miltä tuntui lukea oman sydämen tekstit. Mitä tunteita se teissä herätti?

POHDITTAVAKSI



Mene kotona peilin eteen ja katsele hetki itseäsi. Mitä hyviä asioita itsessäsi tunnistat? Mihin olet itsessäsi tyytyväinen? Mitä kaunista haluaisit itsellesi sanoa?

12

TUNTEET

Ihmisen elämään kuuluvat hyvin olennaisena osana erilaiset tunteet. Tunteet ohjaavat valintojamme ja päätöksiämme jatkuvasti. On tärkeää oppia vastaanottamaan ja käsittelemään omia tunteita. Sen lisäksi, että opimme paitsi omista tunteistamme, myös toisten tunteiden tunnistaminen on tärkeää. Perustunteita ovat ilo, suru, pelko, viha, inho ja häpeä.

Aiheet



- Positiiviset ja negatiiviset tunteet
- Tunteiden ilmaiseminen ja tunnekuohut
- Tunteiden käsittely ja säätely
- Tunteet ja kehon fyysiset reaktiot
- Sukupuolisidonnaiset stereotypiat ja tunteet

Toiminnallisuus



Nostakaa pöydältä jokainen vuorollaan tunnekortti, joka puhuttelee jollain lailla. Halukkaat voivat kertoa ääneen miksi valitsivat juuri kyseisen kortin ja millä tavalla kortti edustaa tämän hetkistä tunnetilaa. Keskustelkaa aiheista.

Pohdittavaksi



Millaisia tunteita sinun arkipäivääsi liittyy? Onko tunteiden ilmaiseminen sinulle helppoa? Millaisia tunteita haluaisit kokea arjessasi?

13

IHMISSUHTEET

Hyvät ihmissuhteet lisäävät kokonaisaltaista hyvinvointiamme. Siksi olisi tärkeää olla mahdollisimman monta toimivaa ihmissuhdetta, esimerkiksi perhe, ystävät ja kumppani. Toimiva vuorovaikutus on hyvän ihmissuhteen perusta ja edellytys. Hyvässä ihmissuhteessa molemmat osapuolet ovat keskenään tasavertaisia. Joskus hyvätkin ihmissuhteet voivat hiipua, mutta niitä on kuitenkin mahdollista eheyttää uudelleen voimiinsa. Toisinaan jotkut ihmissuhteet eivät kannata ja siksi niistä on hyvä päästää irti.



Aiheita

- Hyvät/huonot ihmissuhteet
- Perhe, ystävät, kumppani
- Luottamus
- Voimavara
- Merkitys
- Rajat ihmissuhteissa
- Yksinäisyys



Pohdittavaksi

Mieti millaisia ihmissuhteita kaipaisit elämääsi ja mistä sellaisia voisi saada. Onko joku jo olemassaolevista ihmissuhteistasi sellainen, joka aiheuttaa sinulle vahinkoa? Mitä sille voisi tehdä?



Toiminnallisuus

Piirtäkää jokainen omalle paperille oma ihmissuhdepuu. Merkitkää vahvoille oksille vahvoja olemassaolevia ihmissuhteita ja ohuemmille oksille heikompia. Sammuneet ihmissuhteet voi merkitä oksiin, jotka ovat pudonneet maahan. Miettikää kukin tahoillanne miksi joku ihmissuhde on vahva, heikko tai sammunut ja voisiko jonkun sammuneen uudelleen elvyttää eloon.

14

OMAN RIIPPUVUUDEN HALLINTA

Riippuvuudet ohjaavat elämäämme ja riippuvuudesta eroon pääseminen voi olla hyvinkin hankalaa. Lähes tulkoon aina tähän tarvitsee ulkopuolista apua ja prosessi lähtee käyntiin vasta, kun ihminen itse myöntää oman riippuvuutensa. Usein riippuvuussuhde pyritään vaihtamaan asteittain vähemmän haitalliseen riippuvuuteen. Ikävistä riippuvuussuhteista eroon pääseminen ja sitä kautta kontrollin saaminen omaan elämään voi olla vapauttavaa.

Aiheita

- Psykykinen-, fyysinen- ja sosiaalinen riippuvuus
- Itseluottamus
- Motivaatiotekijät
- Endorfiini (mielihyvän tunne)
- Seura

Toiminnallisuus

Laittakaa reppu selkään ja lisää reppuun sisään painoja, esimerkiksi täysisiä vesipulloja. Repun painot kuvastavat riippuvuussuhteitanne. Miettikää kuinka saisitte painoja kevennettyä repustanne. Mitä tunteita ja millaisia ajatuksia kevenevä reppu ja riippuvuuksien väheneminen teissä herättää?

Pohdittavaksi

Riippuvuuksista pääsee eroon askel askeleelta. Millaisilla keinoilla sinä voisit päästä riippuvuuksistasi? Millaisia rutiineja joudut rikkomaan tai muuttamaan päästäksesi eroon näistä riippuvuuksista?

15

TULEVAISUUS

Tulevaisuuden suunnitteleminen ja unelmoiminen ovat tärkeitä asioita, sillä niiden kautta voimme saada motivaatiota tähän päivään. Jokaisen tulevaisuus näyttää erilaiselta, mutta kaikki ovat yhtä tärkeitä. Unelmat ja tulevaisuus rakentuvat pala palalta omien voimavarojen mukaisesti.

Aiheita

- Koulutus/ ammatti
- Perhe ja läheiset
- Elämykset
- Työ
- Unelmat

Toiminnallisuus

Leikatkaa aikakauslehdistä teitä puhuttelevia kuvia, asioita, tekstinpätkiä ja kootkaa ne jokainen omaan alustaan. Leikkikää väreillä, ajatuksilla ja tehkää mahdollisista mahdollista. Miltä tulevaisuuden karttasi näyttää? Keskustelkaa niistä ja pohtikaa ensimmäisiä askeleita niiden suuntaan.

Pohdittavaksi

Pohdi mitä tulevaisuudeltasi odotat ja mitä se merkitsee sinulle. Millaisia mahdollisuuksia toivot tulevaisuuden sinulle tarjoavan? Millaisia konkreettisia tekoja olet valmis tekemään oman tulevaisuutesi eteen?

16

HARJOITUKSIA LOPPUUN

Kiitoshetki

Pyydä osallistujia sulkemaan silmänsä ja hengittelemään hetki keskittyen. Kehoitetaan osallistujia miettimään mistä he ovat kiitollisia tänään. Halukkaat voivat sanoa omat kiitosaiheet ääneen.

Hali itselle

Pyydä osallistujia halaamaan itse itseään tiukasti ja sanomaan mielessään itselleen, että on tärkeä ja pärjät kyllä. Lopuksi pyydä osallistujia taputtamaan itseään.

Rentoutusharjoitus

Pyydä osallistujia ottamaan hyvä asento niin, että jakapohjat koskettavat maata. Pyydä jokaista sulkemaan silmät ja ensin puristamaan kädet kovasti nyrkkiin laskien hitaasti kymmeneen. Sen jälkeen ohjeista vapauttamaan kädet. Toista viisi kertaa. Sen jälkeen pyydä osallistujia puristamaan jalat tiukasti kippuralle niin, että varpaat pyöristyvät mahdollisimman paljon kohti kantapäitä. Pyydä osallistujia puristamaan jalkoja laskien hitaasti kymmeneen ja sitten vapauttamaan jalat. Toista viisi kertaa. Lopuksi pyydä osallistujia puristamaan kasvolihaksia niin, että syntyy irvistys kasvoille ja laskemaan mielessä kymmeneen, jonka jälkeen voi lopettaa. Toista viisi kertaa.

17

HARJOITUKSIA LOPPUUN

Värityskuva

Tulosta valmiiksi erilaisia värityskuvia. Pyydä osallistujia valitsemaan mieleisensä kuvan ja jaa jokaiselle riittävästi värikyniä. Laita taustalle rauhallista musiikkia soimaan ja väritelkää kuvat valmiiksi.

Tuoksut

tuota tapaamiseen voimakkaita tuoksujia kuten, kahvipavut, mausteet, terva tai mandariini. Pyydä osallistujia haistelemaan eri tuoksujia. Kysy tuleeko osallistujille tuoksuista joitain hyviä muistoja tai hetkiä mieleen. Voit pyytää osallistujia miettimään myös muita tuoksujia, jotka tuovat mieleen positiivisia asioita.

Loppukevennys

Himmennä tilan valaistusta. Voit halutessasi sytyttää kynttilän luomaan tunnelmaa. Pyydä osallistujia ottamaan hyvä asento ja tekemään itselleen päähieronnin. Voit ohjeistaa seuraavasti: Aloita hajasormin vasemmalta puolelta käymään päätä läpi alhaalta ylöspäin. Toisella kädellä voit tukea päätä. Tee sama oikealla puolella. Sen jälkeen käy molemmin käsin pään keskeltä alhaalta ylöspäin kohti otsaa hieroen. Lopuksi sivele kulmakarvoja karvojen myötäisesti kolme kertaa ja viimeiseksi sivele kasvoja sivulta niin, että sormet vastaavat keskellä otsaa ja laskeutuvat alaspäin kohdaten taas leuan alla. Toista kolmesti

18

HYVÄ OHJAAJA ON..



"mukautuu ryhmään,
eikä tuo itseään liikaa
esille"



"kysyy
lisäkysymyksiä"



"luotettava"



"rohkaisee puhumaan"



"tarpeen tullen tiukka"



"pehmeän lempeä"



"joustava"



"pitää huolta
tapaamisen rungosta"



"tuntee
asiakasryhmän"



"on empaattinen"