



SAVONIA

■ OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

"SAUMAN VOIMA"

Päiväkeskus Pysäkin vertaistukiryhmä
Sauman merkityksiä voimaantumiseen

Koulutusala Sosiaali-, terveystyö- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Tea Toiviainen	
Työn nimi "Sauman Voima" Päiväkeskus Pysäkin vertaistukiryhmä Sauman merkityksiä voimaantumiseen	
Päiväys 21.1.2013	Sivumäärä/Liitteet 55 /5
Ohjaaja(t) Markku Viita	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Päiväkeskus Pysäkki ry.	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Päihdeongelmien hoitojärjestelmässä vertaisryhmätoiminnalla on tärkeä rooli. Tästä syystä halusin perustaa lisälmen Päiväkeskus Pysäkille oman tukiasujille tarkoitetun vertaistukiryhmän. Keskeisenä sosionomin työssä on saada asiakas löytämään omat voimavaransa elämänsä parantamiseksi. Tulevana sosionomina haluan olla mukana auttamassa ja tukemassa asiakasta hänen omassa kuntoutumisprosessissaan. Voimaantuminen lähtee ihmisestä itsestään. Se on henkilökohtainen ja sosiaalinen prosessi, eikä kukaan voi antaa voimaa toiselle. Voimaantuminen on aina yhteydessä ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Ihminen kaipaa rinnalleen joskus kuuntelijaa, ymmärtäjää ja siksi vertaistukiryhmällä voi olla tässä tärkeä rooli voimaantumisen kannalta. Opinnäytetyössäni tutkin Päiväkeskus Pysäkin vertaistukiryhmä "Sauman" merkityksiä voimaantumiseen. Teoreettisena ja "punaisena lankana" ja innoittajana oli Juha Siitosen voimaantumisteoria. Käytin tutkimuksessa kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää.</p> <p>Vertaistukiryhmä "Sauman" ryhmätapaamisilla oli tavoitteena vahvistaa tukiasujien henkilökohtaista voimaantumista vertaisryhmätoiminnan ja tuen kautta. Tutkimuksella hain vastaus siihen, tukiko vertaistukiryhmätoiminta tukiasujan voimaantumista ja jos tuki niin miten vertaisryhmätoiminta tuki tukiasujan voimaantumista? Tuloksena oli, että vertaistukiryhmäläiset kokivat voimaantumisen kokemuksia. Toteutin opinnäytetyön yhteistyössä lisälmen Päiväkeskus Pysäkin tukiasujien kanssa. Ryhmässä heitä oli 4-7 henkilöä, miehiä ja naisia. Yhteistyötahona tutkimuksessani oli Päiväkeskus Pysäkki ry. Päiväkeskus Pysäkki ry on valtakunnallisen Sininauhaliiton jäsenjärjestö, ja se sijoittuu kolmannen sektorin toiminta-alueelle. Toimintaperiaatteena on tukea päihdeongelmaisten elämänhallintaa avoimuuden keinoin. Näitä ovat esimerkiksi päiväkeskusten toiminnot sekä asumisen tukipalvelut. Jatkotutkimusaiheena voitaisiin tutkia miten vertaistukiryhmässä toimii kokemusasiantuntijuus ja ammatillisuus yhteistyössä. Toisena jatkotutkimusaiheena voisi olla yhteisöllisyyden merkitys Päiväkeskus Pysäkin kävijöiden kesken.</p>	
Avainsanat	voimaantuminen, päihdetyö, asumisentuki, vertaisryhmä, vertaistuki

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme in Social Services			
Author(s) Tea Toiviainen			
Title of Thesis "Power of the Sauma" Daycenter Paivakeskus Pysakki`s peersupport Sauman`s means to empowerment			
Date	21.1.2013	Pages/Appendices	55/5
Supervisor(s) Markku Viita			
Client Organisation /Partners Daycenter Paivakeskus Pysakki ry			
Abstract <p>Peer support groups play an important part in recovering from substance abuse. This is why I'd like to establish a peer support group in Daycenter Pysäkki. Cardinal part in the work of bachelor of social services is to help your client to find their own strengths in bettering their lives. As a bachelor of social services to come, I want to be able to help and support the client in their own rehabilitation process and no one can give strength to other. Empowerment is always in connection with the person's own well-being. A person needs sometimes an ear to speak to, someone who understands and that's why peer support groups can have an important role in the empowerment process. In my thesis I studied Daycenter Pysäkki's peer support group Sauma's meaning to empowerment. Used Juha Siitonen's empowerment theory as a red line in my work. I used qualitative research methods in my research as well as observation and interviewing.</p> <p>Group meetings in Sauma, had the purpose of strengthening the personal empowerment of the participants. In my research I seek the answer to the question. Did the peer support group promote personal empowerment, and if it did, then how? The result was that the participants of the group had feelings of empowerment. I carried out my thesis in collaboration with Daycenter Pysäkki's support inhabitants. There were 4-7 persons in the group, both men and women. The principal method was to support people with substance abuse issues in their lives through non-institutional care. Daycenter Pysäkki is a member of the national blue ribbon association. The principal method of Pysäkki is to support people with substance abuse issues in their lives through non-institutional care. The subject for a sequel research could be how experience, expertise and professionalism collaborate in peer support groups. Other subjects could be, what is the meaning of communality to the attendants of Daycenter Pysäkki.</p>			
Keywords empowerment, substance abuse, living support, peer group, peer support			

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

ESIPUHE

1	PÄIHDETYÖN TAVOITTEET	9
1.1	Päihdeasiakkaan kuntoutumisprosessi	10
1.2	Asumisentuki päihdehuoltojärjestelmässä	11
1.3	Asumisentuki Päiväkeskus Pysäkki ry:ssä.....	13
1.4	Aikaisemmat tutkimukset Päiväkeskus Pysäkki ry:lle	14
2	VERTAISTUKI VOIMAANNUTTAVANA TEKIJÄNÄ.....	16
3	VOIMAANTUMISEN LÄHTÖKOHDAT	19
3.1	Voimaantumisen premissit.....	19
3.2	Yhteisö ja voimaantuminen	21
3.3	Voimaantumisen "atomimalli"	22
3.4	Vertaistuki.....	24
3.5	Emootiot	24
3.6	Päämäärät ja kykyuskomukset.....	25
3.7	Kontekstiuskomukset	25
3.8	Voimaantuminen.....	26
4	TUTKIMUKSEN KULKU JA TOTEUTUS.....	27
4.1	Tutkimusmenetelmä	28
4.2	Tutkimuksen kohderyhmä	29
4.3	Aineiston käsittely ja analysointi	29
4.4	Luotettavuus ja eettisyys.....	29
5	TOTEUTETUN SAUMA VERTAISRYHMÄTOIMINNAN TUTKIMUSTULOKSET	31
5.1	Sauma-vertaistukiryhmän kokemuksia vertaistuesta voimaantumisen edellytyksenä.....	32
5.2	Sauma-vertaistukiryhmäläisten kokemat emootiot voimaantumisen edellytyksenä.....	33
5.3	Sauma-vertaistukiryhmäläisten päämäärät voimaantumisen edellytyksenä	34
5.4	Sauma-vertaistukiryhmäläisten kykyuskomukset voimaantumisen edellytyksenä	35
5.5	Sauma-vertaistukiryhmäläisten kontekstiuskomukset voimaantumisen edellytyksenä	36

5.6 Tuloksena Sauma-vertaistukiryhmäläisten voimaantuminen.....	36
6 POHDINTAA.....	39
LÄHTEET.....	43

LIITTEET

Liite 1 Vertaistukiryhmän Sauman ohjelmarunko 2010

Liite 2 (1-10) Vertaistukiryhmä Sauman ryhmätapaamiset 2010

Liite 3 Teemahaastattelurunko

Liite 4 Abstrahointikaavio

Liite 5 Tutkimuslupa

ESIPUHE

**Enkelin siivet murtuneet,
pois katkenneet.
Taivaan reunalla itkee,
timantteja,
kyyneleitä.
Kerran siivet sai,
mahtavat,
uljaat,
komeat.
Nyt katkenneet,
resuiset,
riekaleiset.
Itkee iloissaan,
jos vielä haaveissaan,
uudet siivet selkäänsä sais**

--SAKU—

Alkoholin kulutus Suomessa on viime vuosina kasvanut hyvin nopeasti, ja kasvu jatkuu käytettävissä olevien ennusteiden mukaan vielä myös seuraavina vuosina. Suomessa alkoholin suurkuluttajia lasketaan olevan nyt jopa yli puoli miljoonaa. Sen myötä lisääntyvät erilaiset päihdehaitat. Myös huumeiden käyttö lisääntyi Suomessa koko 1990-luvun ajan. Muut päihdehaitat, kuten rauhoittavien ja kipulääkkeiden ongelmallisesta käytöstä sekä päihteiden sekakäytöstä johtuvat sosiaali- ja terveyshaitat ovat nekin jo yleisiä. Hyvin toimivat perustason sosiaali- ja terveyspalvelut sekä päihdehuollon erityispalvelut ovat järkevä ja tärkeä investointi sekä päihdeasiakkaiden, kunnan sekä koko yhteiskunnan näkökulmasta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2002.)

Opinnäytetyöni toimeksiantajani oli Iisalmen Päiväkeskus Pysäkki ry. Yhdistys on perustettu tukemaan päihdeongelmaisten elämänhallintaa avohuollon keinoin yhteistyössä muiden päihdeongelmaisten elämään vaikuttavien tahojen kanssa. Päiväkeskus Pysäkki ry on valtakunnallisen Sininauhaliiton jäsenjärjestö ja se sijoittuu kolmannen sektorin toimintalueelle. Yhdistys tarjoaa mahdollisuuden perustarpeiden saamiseen ja virikkeelliseen ajankäyttöön, tuettu asuminen tarjoaa tukea asumiseen ja elämänhallintaan ja työllistämispalvelut työtä. Päiväkeskus Pysäkki ry aloitti toimintansa Iisalmissa vuonna 1994. (Päiväkeskus Pysäkki ry 2011, 1.)

Yhteensä päiväkeskuksia on 6, Iisalmissa keskustassa ja Kangaslammella sekä Sonkajärvellä, Sukevalla, Vieremällä ja Kiuruvedellä. Raha-automaattiyhdistys rahoittaa järjestön toimintaa kohdennetulla Ak-avustuksella. Tämä rahoitus mahdollistaa toiminnanjohtajan palkkaamisen sekä suunnittelun ja kehittämistyön. Vuoden 2010 alusta alueen (Iisalmi, Sonkajärvi, Kiuruvesi ja Vieremä) sosiaali- ja terveyspalvelut yhdistyivät, jonka myötä aloitti toimintansa Ylä-Savon SOTE kuntayhtymä. Kuntayhtymän ostopalvelusopimuksen ja rahoituksen turvin yhdistys pystyy palkkaamaan toiminnanohjaajat Iisalmen molempiin päiväkeskuksiin sekä Sonkajärven ja Vieremän päiväkeskuksille. (Päiväkeskus Pysäkki ry 2011,3.)

Yhdistyksen järjestäminen palvelujen, kuten ruokailu, puhtaus, asunto ja tukityöt-avulla asiakkaille tarjotaan arkipäivän tarttumapintoja ja mahdollisuuksia kasvattaa elämänhallintaansa ja kohentaa elämäänsä. Toiminta voidaan tiivistää seuraaviin asioihin: päihteettömyys, virikkeellisyys, kohtaupaikka, kannustus, sosiaalisuus, keskustelua, vertaistuki, intoa. (Päiväkeskus Pysäkki ry 2011, 3.) Toimeksiantoni kohdistuu erityisesti Päiväkeskus Pysäkin tukiasumistoimintaan.

Opinnäytetyöni liittyy asumisentukeen ja erityisesti tukiasujiin, joille suunnittelin ja toteutin oman vertaistukiryhmä ”Sauman”. Itse olen ammatiltani lähihoitaja ja tehnyt harjoitteluaikanani kaksi harjoittelua Iisalmen Pysäkillä. Valmistumisen jälkeen olin perustamassa Iisalmen alaista päiväkeskus Pysäkkiä myös kotipaikkakunnalleni Sonkajärvellä, jossa tein vapaaehtoistyötä. Tämän jälkeenkin olen työskennellyt siellä ja muissa päihdetyön paikoissa, joten valinta opinnäytetyön aiheeksi ja kohderyhmäksi löytyi vaivattomasti.

Olen huomannut työssäni, kuinka suuri rooli muilla vertaisilla oli kuntoutumiseen ja sitä kautta yksilön ja yhteisön voimaantumiseen. Tämä oli myös yksi syy vertaistukiryhmän perustamiseen Iisalmen Päiväkeskus Pysäkille ja tehdä tutkimus siitä, kuinka vertaistukiryhmän antama tuki voi voimaannuttaa ihmistä. Tästä syystä tutkimukseni teoreettisena lähtökohtana on Juha Siitosen voimaantumisteoria. Keskeisiä käsitteitä työssäni ovat vertaistuki, vertaisryhmä, asumisentuki, voimaantuminen ja päihdetyö.

1 PÄIHDETYÖN TAVOITTEET

Päihdepalveluilla tarkoitetaan niitä sosiaali- ja terveydenhuollon yleisiä ja erityisiä palveluita, joissa päihteiden ongelmakäyttäjät ja hänen läheisensä saavat tukea, apua, hoitoa tai kuntoutusta.”(Sosiaali- ja terveysministeriö 2002). Kaikilla päihdeongelmasta kärsivillä on tasavertaiset oikeudet saada hoitoa ja tukea. Vuosittain päihdepalvelujen piiriin hakeutuu vapaaehtoisesti noin 60 000-80 000 päihdeongelmista kärsivää ja heidän läheisiään. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006, 158.)

Päihdepalvelujen järjestämisvelvollisuus on aina kunnilla. Päihdehuoltolain 11 pykälän mukaan kunnan on huolehdittava siitä, että päihdehuolto järjestetään kunnassa sellaiseksi kuin siellä esiintyvä tarve edellyttää. Palveluja tulee järjestää päihteiden ongelmakäyttäjälle, hänen perheelleen ja muille läheisille. Palveluja on myös annettava asiakkaan avun, tuen ja hoidon tarpeen perusteella. Palvelujen piiriin on voitava hakeutua oma-aloitteisesti ja asiakkaan itsenäistä suoriutumista tulee tukea mahdollisimman paljon. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2002.)

Jokaisella kunnalla on hyvä olla päihdestrategia osana kunnan terveys- ja hyvinvointistrategiaa. Strategiassa määritellään, miten kunnassa ehkäistään päihdehaittojen syntymistä ja miten päihdepalvelut on järjestetty sekä selvitetään sosiaali- ja terveydenhuollon työnjako päihdepalveluissa. Päihdestrategia voidaan laatia yhteistyössä myös muiden kuntien kanssa. Tavoitteena on elämänhallinnan ja hyvinvoinnin tukeminen päihdetyössä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2002.)

Päihdetyö on kattokäsite, joka pitää sisällään ehkäisevän ja korjaavanpäihdetyön. Ehkäisevällä päihdetyöllä pyritään ehkäisemään alkaneita päihteistä johtuvia fyysisiä, psyykkisiä, ja sosiaalisia ongelmia. Sillä pyritään myös vähentämään päihteiden käyttöä ja minimoimaan niistä johtuvia haittoja. Päihdehoitoa ja kuntoutusta tarvitaan yleensä silloin, kun päihteet ovat jo aiheuttaneet ihmiselle erilaisia haittavaikutuksia. THL(Terveiden ja hyvinvoinninlaitos) 2013 asettaa ehkäisevälle työlle kaksi päätavoitetta.

Ensimmäisessä tavoitteessa pyritään edistämään terveyttä, turvallisuutta ja hyvinvointia vaikuttamalla päihteiden käyttöön ja sen seurauksiin. Toisessa tavoitteessa pyritään toteuttamaan ja edistämään perus- ja ihmisoikeuksia päihteisiin liittyvissä kysymyksissä. Tavoitteiden saavuttamisen keinoja ovat päihteettömien elintapojen edistäminen, päihdehaittojen ehkäiseminen ja vähentäminen ja päihteitä koskevan tiedon ja ymmärryksen lisääminen. (THL 2013.)

Päihdepalveluita annetaan terveydenhuollon peruspalveluissa avopalveluina esimerkiksi työterveyshuollossa, mielenterveyspalveluissa ja erikoissairaaloitten vuodeosastoilla. Sosiaalipalveluissa päihdepalvelut toteutuvat esimerkiksi kotipalveluna, asumispalveluna tai

myöntämällä asiakkaille laitostuntoutuksen. Päihdehuollon erityispalveluja ovat: A-klinikat, tuki- ja asumispalvelut, hoitokodit, päiväkeskukset sekä vertaistukijärjestöt kuten AA, NA ja A-killat.(THL 2013.)

Sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa kolmannen sektorin eli kansalaisjärjestöjen rooli on taloudellisesti, inhimillisesti ja yhteiskunnallisesti merkittävä. Järjestöjen osuus sosiaalipalveluiden tuotannosta on suurin päihdehuollossa. Huomattava osa päihdehuollon erityispalveluista on järjestöjen ylläpitämiä.(Opetusministeriö 2007, 23- 25.) Mieli 2009- työryhmän ehdotukset mielenterveys- ja päihdetyön kehittämiseksi vuoteen 2015, kuvaa päihdekuntoutuksen pääpainon olevan avopalveluissa. Päihdepalveluissa toivotaan kehitettävän ja lisättävän ryhmämuotoisia avohoito menetelmiä sekä niihin liittyviä asumispalveluja.(Sosiaali- ja terveysministeriö 2009.)

Havion, Inkisen ja Partasen mukaan monipäihteisyys eli päihteiden sekakäyttö on yleistynyt alkoholiongelmaisten keskuudessa viime vuosina. Näitä käsitteitä käytetään paljolti samassa merkityksessä. Monipäihteisyydellä tarkoitetaan kuitenkin eri päihteiden jaksottaista tai tilannekohtaisesti vaihtelevaa käyttöä, kun sekakäytöllä taas tarkoitetaan eri aineiden samanaikaiseen ja sattumanvaraiseen käyttöön. Sekakäyttö onkin alkoholin käytön jälkeen yleisin päihteiden käytön muoto. (Havio, Inkinen & Partanen 2009, 64- 65.)

1.1 Päihdeasiakkaan kuntoutumisprosessi

Päihdetyön kuntouttavan lähestymistavan tavoitteena on parantaa asiakkaan elämänhallintaa tukemalla hänen aktiivista osallistumistaan hoidon ja kuntoutuksen suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Tavoite on käynnistää ja mahdollistaa muutoksia asiakkaan ajattelun ja toiminnan tavoissa tarkastelemalla yhteistyössä asiakkaan ja hänen lähipiirinsä kanssa elämäntilanteen esteitä ja edellytyksiä. Kokonaisuutena kuntoutusprosessin tavoite on tukea ja pitää yllä asiakkaan toimintakykyä niin, että hän löytää ja hallitsee keinoja huolehtia itsestään ja omasta ympäristöstään, pystyy olemaan vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa, tekemään työtä ja/tai opiskelemaan sekä käyttämään aikaa mielekkäällä tavalla. Kuntoutumisessa ei keskitytä vain ihmisen ongelmiin tai puuttuviin taitoihin, vaan hyödynnetään ihmisen voimavaroja, hallintakeinoja, kiinnostuksia ja oppimistapoja.(Havio ym. 2009,137.)

Koskisuun mukaan kuntoutuminen on pyrkimystä saavuttaa parempi toimintakyky, ei täydellistä toimintakykyä eri tilanteissa. Kuntoutuminen on myös sellaista, mikä tapahtuu arjessa, joka päivä ja johon voi omalla toiminnallaan myös vaikuttaa. Kuntoutua ei tarvitse myöskään yksin. Itse tekeminen sisältää myös ajatuksen tuen ja avun vastaanottamisesta niissä asioissa, missä ihminen apua tarvitsee. Itse tekeminen ei ole Koskisuun mukaan yksin tekemistä, vaan usein yhdessä tekemistä.(Koskisuu 2003, 21-23.)

Kuntoutuminen on mahdollistavaa ja asiakkaalle merkityksellistä toimintaa käyttävä tavoitteellinen yhteistyö- ja vuorovaikutusprosessi. Mahdollistaminen tarkoittaa kuntoutumisen välineiden antamista, ohjaamista, opettamista, kuuntelemista, rohkaisemista, asioiden tarkastelemista ja todentamista. Kuntoutuminen perustuu asiakkaan omaan määrittelyyn keskeisten elämänalueiden toiminnallisista teemoista/haasteista, ongelmista, voimavaroista, kiinnostuksen kohteista ja merkityksellisestä toiminnasta. (Havio ym. 2009, 137.)

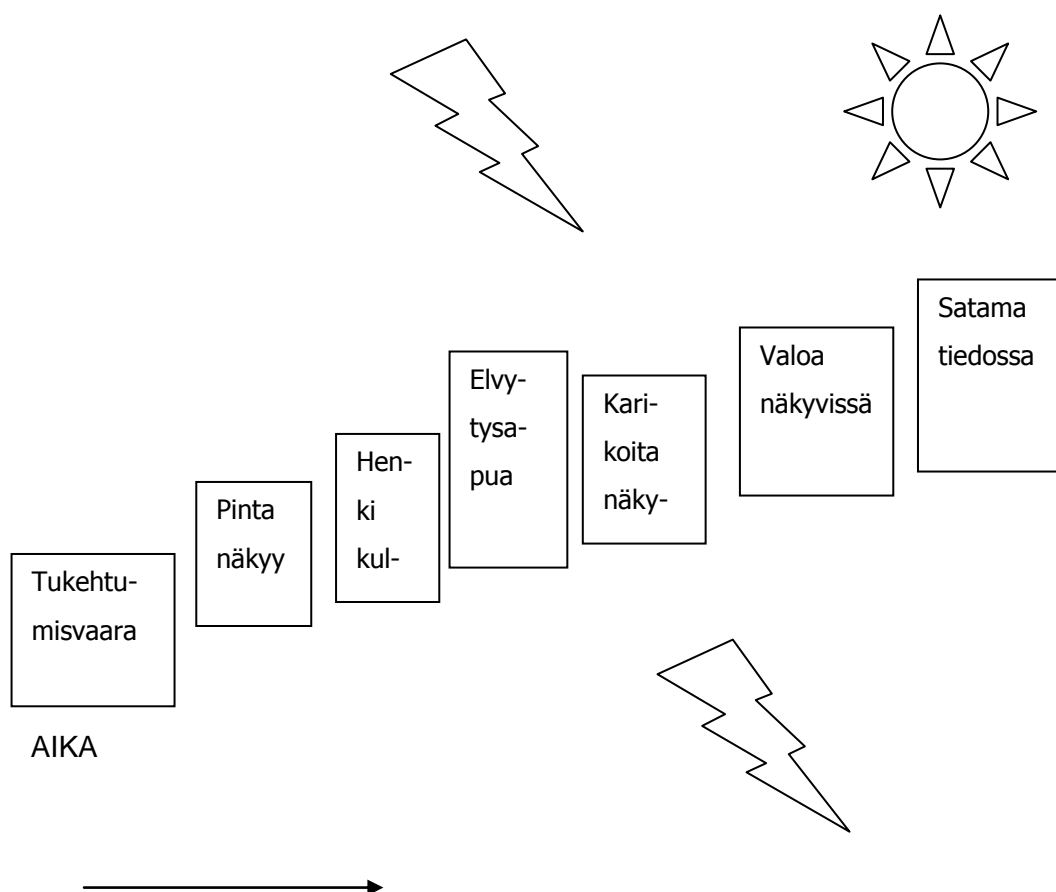
Kuntoutumisen suunnittelu, toteutus ja seuranta tapahtuvat yhteistyössä ja vuorovaikutuksessa. Kuntoutujan asiantuntijuutta hyödynnetään, mutta työntekijällä on ammatillinen asiantuntijavastuu tuoda neuvotteluun omat tietonsa ja taitonsa. Kuntoutussuunnitelma perustuu kuntoutujan tarpeiden, edellytysten, voimavarojen ja elämäntilanteen kartoittamiseen. (Havio ym. 2009, 137.) Holmilan (1997, 169) mukaan tavoitteena on auttaa ihmisiä löytämään ratkaisuja jokapäiväisessä elämässään niin, että he voivat paremmin selviytyä elämän aiheuttamasta stressistä sekä painottaa ennaltaehkäiseviä elementtejä, jotta ihmiset kykenisivät auttamaan itseään. Hoitoon osallistuvien on myös ymmärrettävä auttamisensa ehkäisy ja hoito. On tärkeää myös muuttaa sosiaalisia asenteita ja ideologiaa näiden ihmisten kohdalla, jotta heidän tuskansa vähenisi.

1.2 Asumisentuki päihdehuoltojärjestelmässä

Asuminen itsessään on tärkeää, mutta pelkkä seinien rajaama lämmin tila ei riitä Lundin mukaan. Asumisen tukeminen on osa ihmisen tukemista. Hänen mukaan syrjäytyneimmät ihmiset tarvitsevat usein apua asumiseen ja arjesta selviämisen opetteluun. Toivoa antava arjen hallinta muodostuu asumisen ja oman elämänsujumisesta. Arjen perushaasteet ovat toivon kannalta hyvin tärkeitä. Ihminen ei vaadi ihmeitä, mutta perusturvallisuus, elämän jatkuvuus ja ennustettavuus auttavat selviämään. (Lund 2006, 66.) Tukiasuminen tarkoittaa sitä, että ihmisellä on koti, jossa häntä tuetaan päämäärätietoisesti eteenpäin. Tukiasuminen koostuu Salon mukaan seuraavista neljästä osasta:

- *Tuettua asumista, jolla on päämäärä. Päämäärää palvelevat erilaiset keinot, ohjaus, rinnalla kulkeminen, yhteisö, säännöt.*
- *Se on pääsääntöisesti väliaikaista, tavoitteellista, tilapäistä asumista, matka jostakin johonkin - irrallisuudesta kiinnittymiseen.*
- *Asuminen ei ole oma saarekkeensa. Se tarvitsee ympärilleen arjen muut toiminnot-sosiaaliset suhteet, työn tai muuta toimintaa, toimivat verkostot-rakentaa ne sillat, jotka jo kerran takana on poltettu.*
- *Ihmisellä tulee olla koti. Myös tukiasunto voi olla koti, kotiin kuuluvine toimineen ja askareineen. Tukiasumiseen ja muun asumisen raja on veteen piirretty viiva. Kyky itsenäisyyteen ja tuen määrään ratkaisee. (Salo 2003, 40.)*

Tukiasukkaat tulevat usein tilanteesta, jossa arkielämän peruspallikat ovat menneet sekaisin, kadonneet alta tai niitä ei ole koskaan ollutkaan ja ollaan nollopisteessä, tyhjän päällä. Joukossa on tietysti myös henkilöitä, joilta vai osa elämäpiiriä on kriisissä ja avun sekä tuen tarve rajatumpi. Toisaalta voidaan sanoa, että kaikissa ihmisissä on käyttämättömiä, uinuvia voimavaroja, jotka vain odottavat käyttöönottoa ja rohkaisua, joten tässä mielessä työllä ei ole mitään päätepistettä. Myös tukiasuminen voidaan kuvata(ideaalimallina) vaiheittaisena prosessina, alun ensikontaktista yhä syvempään kiinnittymiseen(mahdollisena kasvuna ulos, eri tavoin tuetusti itsenäiseen asumiseen- tai uloskirjautumisena, ”katoamisena”) seuraavan kuvion 1 mukaisesti.(Salo 2003, 25.)



KUVIO 1. Tukiasumisen prosessin kuvaus. (Salo 2003, 25.)

Tukiasumisprosessin vaiheet (Salon 2003, 26) mukaan ovat seuraavat:

1. Tukehtumisvaara -vaihe:

Asiakas saapuu taloon, asettuu asumaan, luodaan pelisäännöt, tehdään alkuhaastattelu, puretaan kaaosta.

2. Pinta näkyy -vaihe:

Käännetään ongelmat tavoitteiksi. Tehdään tavoitesuunnitelma, kartoitetaan vahvuudet ja mahdollisuudet, luodaan aikataulu.

3. Henki kulkee -vaihe:

Kootaan verkosto koolle, kartoitetaan hoito- tai työ ym. mahdollisuuksia, motivoidaan

tavoitteellisuutta.

4. Elvytysapua -vaihe:

Arvioidaan suunnitelman toteutumista, sen hetkistä tuen tarvetta ja näköaloja, tuetaan arkea ja tarkoituksenmukaista päivärytmiä.

5. Karikoita näkyvissä -vaihe:

Vahvistetaan asukkaan motivaatiota, tarjotaan yhteisöllistä ja vertaisryhmien tukea, tarjotaan toimintaa ja kannustetaan samalla itsenäiseen asioiden hoitoon.

6. Valoa näkyvissä -vaihe:

Pyritään siihen, että asukkaalla on toipumisen ja elämän hallintaitojen vahvistuessa työlistymis-/työpaikka, koulutuspaikka tai muu elämään mielekkyyttä tuova järjestely-”oma juttu”.

7. Satamatiedossa -vaihe:

Yhteistyössä itsenäisen asumisen järjestäminen (voimavarojen mukaan), jatkotuki ja ohjaus sosiaalisen isännöinnin mahdollinen järjestäminen, kontaktin ylläpitäminen mahdollisuuksiin kannustaminen. (Salo 2003, 26.)

1.3 Asumisentuki Päiväkeskus Pysäkki ry:ssä

Tuettu asuminen, johon liittyy kuntouttava ajattelu, on vielä aivan uusi päihdekuntoutuksen muoto lisälnessä. Se tuo mukanaan omat haasteensa, koska toimintamalleja vasta kehitetään. Lisälmen kaupunki haluaa huomioida ja kehittää tukiasumistoimintaa edelleen jo pelkästään sen tuomien säästöjen vuoksi. Tukiasumista tarvitsevat ovat selkeästi nuorempia kuin aikaisemmin. Alkoholien käytön rinnalle ovat tulleet myös erilaiset huumeet sekä päihteiden sekakäyttö. Päihneiden käyttöön liittyy usein myös mielenterveysongelmia, joka tuo mukanaan tehtävään päihdetyöhön lisähaasteita. (Päiväkeskus Pysäkki ry 2011, 3.)

Päiväkeskus Pysäkki ry mahdollistaa tukiasumista eritasoisena. Lisälmen keskustan päiväkeskuksen yhteydessä on kuusi päihdeettömää tukiasuntoa. Asunnoista yksi on yksiö ja loput viisi tilavia kaksioita. Tämän lisäksi tukea tarvitsevan henkilön on mahdollista saada tukea hajautetusti omaan asuntoonsa kaupungin alueella. (Päiväkeskus Pysäkki ry 2011, 3.)

Asukkaille tehdään Päiväkeskus Pysäkillä määräaikainen vuokrasopimus sekä tukiasumissopimus. Asumisen ehtona on aina päihdeettömyys ja halu sekä motivaatio raitistumiseen. Asukasta tuetaan selvin päin olemiseen ja suunnitellaan yhdessä sisältöä selvään päivään. Määräaikainen asuminen päihdeettömissä tukiasunnoissa voi kestää asukkaan tilanteesta riippuen muutamasta kuukaudesta jopa muutama vuoteen. Asukkaalle tehdään lisäksi yksilöllinen kuntoutumissuunnitelma, jota tarkastellaan ja täydennetään säännöllisesti. Asumisen jatkona ollaan asukkaan tukena hänen siirtyessä itsenäiseen tukiasumiseen. Tuki säilyy muuttovaiheen jälkeenkin yksilöllisen suunnitelman ja asukkaan tarpeiden mukaisesti. (Saarela 2.4.2010.)

Päihdeettömän tukiasumisen lisäksi asumisen tukea on mahdollista saada itsenäiseen asuntoon lisälmen kaupungin alueella. Asunnot voivat olla esimerkiksi kaupungin tai yksityisen vuokranantajan asuntoja. Asumisen tuki näille henkilöille voi olla mitä tahansa elämänhallinnan osa-alueilla tukemista; asiointiapua, asioiden selvittelyä ja niin edelleen. Päihdeettömyyttä ei välttämättä vaadita, vaikka siihen tuetaankin. Selvin päin ollessa asuk-

kaat aktivoituvat hoitamaan asioita, jotka juomisputken aikana voivat jäädä hoitamatta. Määrällisesti päiväkeskuksen ulkopuolella voidaan tukea antaa enimmillään kymmenelle tuettavalle kerrallaan. (Saarela 2.4.2010.)

Kangaslammin päiväkeskuksen yhteydessä asumisentuki mahdollistuu myös päiväkeskuksesta. Alueen päihdeongelmaiset asukkaat saavat tarvitsemansa tuen Kangaslammin päiväkeskuksen työntekijöiltä. Tuen tarve on suuri ja hoidettavien asioiden kirjo on laaja. Asumisen tuen tarve- alueella on ollut pitkään merkittävä ja tuen piiriin päästessään asukkaiden elämänhallinta vahvistuu, kun he saavat apua tarvitsemiinsa asioihin ja ongelmiin. Tukipalveluiden turvin päihdeongelmaiset asukkaat voivat asua itsenäisesti mahdollisimman pitkään ilman laitospalveluita. Asunnottomien asumisen järjestämiseksi tehtyä kolmikantasopimusta sosiaalitoimen, Kiinteistö Oy Petterinkulman ja päiväkeskuksen kanssa jatketaan edelleen. Petterinkulma osoittaa asunnon kangaslammin päiväkeskuksen yhteydessä olevista rivitaloista ja tekee sosiaalitoimen sekä asukkaan kanssa vuokrasopimuksen. (Päiväkeskus Pysäkki ry 2011,5.)

Päiväkeskus mahdollistaa asukkaille tarvittavat tukipalvelut. Toiminnan tukemiseksi Petterinkulma antaa päiväkeskustilat vuokratta yhdistyksen käyttöön. Lisälmen tukiasumistoimintaa pyritään edelleen kehittämään. Tarvittava tuki puuttuu etenkin päihdeikäyttäjiä, joilla on vaikeita mielenterveysongelmia. Asunnon saamisen esteinä voi olla maksamattomat vuokrat, häiriökäyttäytyminen tai aikaisempi huono asumismenestys. Tukiasunnoissa asuminen ei myöskään onnistu, koska asuminen vaatii sitoutumista tukiasumisen sääntöihin. (Päiväkeskus Pysäkki ry 2011, 3.) Tukiasumistoiminnan ja asumisen tuen tuloksia voidaan seurata esimerkiksi sillä, että asukkaiden hoitajaksot päihde- ja mielenterveysosastolla ovat lyhentyneet, vähentyneet tai jääneet kokonaan pois. Lisäksi muun muassa huumeidenkäyttäjät ovat saaneet intensiivisen tuen asumiseensa osana kuntoutumisprosessia, mikä koetaan merkittävänä osana hoitopolkua. (Päiväkeskus Pysäkki ry 2011, 4.)

1.4 Aikaisemmat tutkimukset Päiväkeskus Pysäkki ry:lle

Päiväkeskus Pysäkki ry:lle on tehty vuosien aikana monta opinnäytetyötä, jotka ovat olleet omalta osaltaan tukemassa ja kehittämässä Päiväkeskus Pysäkin toimintaa. Päiväkeskus Pysäkki ry on suosittu opiskelijoiden harjoittelupaikkana, joten sinne tehdäänkin monia opinnäytetöitä. Seuraavaksi esittelen niistä työssäni muutamia.

Lappalainen Mervi on tehnyt vuonna 1998 opinnäytetyön tukiasumisen tarpeellisuudesta lisälmen päihdehuollossa, ”Perräänkahtomispaekka”. Tutkimuksen tavoitteena oli kartoittaa tukiasumisen tarpeellisuutta osana päihdekuntoutusta. Lopputuloksena Lappalainen tuli siihen tulokseen, että tuetun asumisen tukipalvelut ovat tarpeellisia lisälmen päihdehuollon osana. Tutkimukseni tukee tätä huomiota ja tarvetta antamalla siihen vielä lisäksi vertaistutkimuksen tuoman voimaantumisen näkökulman. (Lappalainen 1998,1.)

Jääskeläinen Minna ja Koivistoinen Heikki ovat tehneet vuonna 2008 tutkimuksen, ”Minä en tiedä missä olisin ilman Pysäkkiä” – asukkaiden kokemuksista Päiväkeskus Pysäkin järjestämästä tukiasumisesta. Tavoitteena työssä oli selvittää, kuinka Päiväkeskus Pysäkin tarjoama tuki vastaa tukiasukkaan tuen tarpeisiin. Työssä selvisi, että Päiväkeskus Pysäkin antama tuki vastaa osaltaan tukiasukkaan tarpeita, mutta tukea tarvitaan vielä esimerkiksi tukemaan yhteisöllisyyttä. Perusteluina yhteisön antamaan mahdolliseen voimaan ja tukeen kuuluu mielestäni se, että voimaantunut yhteisö on parhaimmillaan välittävä yhteisö, jossa ihmiset voivat toimia luovasti omana itsenään, tukevat toisiaan arjen erilaisissa tilanteissa ja haasteissa sekä antavat toisilleen positiivista energiaa ja ajattelevat yhteisöään paikkana, jossa tapahtuu voimaantumista. (Jääskeläinen, & Koivistoinen 2008,1.)

Lindi Mia ja Rautavirta Jonna ovat tehneet opinnäytetyön 2012 nimeltään ”Tulloo ne asiat hoiettua!” Asiakkaiden kokemuksia Kangaslammin päiväkeskuksen toiminnasta ja tarjotuisista tukipalveluista itsenäisen asumisen tukena. Tutkimus tuloksena selvisi, että Kangaslammin päiväkeskuksella ja asumisen tukipalveluilla on suuri merkitys asiakkaiden elämäntilanteeseen. Oma tutkimukseni vahvistaa ja syventää tätä opinnäytetyötä. (Lind & Rautavirta 2012,1.)

2 VERTAISTUKI VOIMAANNUTTAVANA TEKIJÄNÄ

Mielenterveyskeskusliitto määrittelee vertaistuen seuraavasti:

Vertaistuki on toimintaa, jossa samassa elämäntilanteessa elävät tai samoja elämäntilanteita kokeneet ihmiset tukevat toisiaan. Vertaistuki mahdollistaa myös menneen ymmärtämisen, nykyhetkeen sitoutumisen ja antaa toiveikkuutta tulevan kohtaamiseen. (Mielenterveyden keskusliitto 2010, 10.)

Erilaisten vertaisryhmien määrä on Suomessa lisääntynyt sosiaali- ja terveysalalla viimeisten vuosien aikana ja näyttäisi olevan yksi nopeasti kehittyvä tuen muoto myös tulevaisuudessa. Tämä kertoo siitä, että ihmisillä on suuri tarve jakaa erilaisia kokemuksia ja tunteita toisten samankaltaisissa elämäntilanteissa olevien vertaisten kanssa. Mielestäni on tärkeää tarjota ihmisille erilaisia vertaistukiryhmiä erilaisiin elämänongelmiin ja tilanteisiin.

Mielenterveydenkeskusliiton mukaan vertaistukitoiminnan kantava ajatus on, että ryhmän kaksi tehtävää on tarjota sosiaalista tukea ja lisätä selviytymiskeinoja. Lisäksi usko omiin kykyihinsä ja selviytymiseen vahvistuu. Ryhmässä tarjoutuu myös mahdollisuus tarkastella omia ongelmia uudesta näkökulmasta. Vertaiskokemuksen kautta oppimista tapahtuu, kun näkee samassa tilanteessa olevien ratkaisevan ongelmiaan ja onnistuvan. Tämä kokemus vahvistaa uskoa siihen, että onnistuminen on itselle myös mahdollista. (Mielenterveyden keskusliitto 2010, 11.)

Kuusisto (2009, 38 - 41.) kirjoittaa, että maailmanlaajuisesti näkyvin toimija vertaistuen antajana nimenomaan päihdehuollossa on AA eli Alcoholics Anonymous (Nimettömät alkoholistit). Toiseksi suurin jäsenistöltään on A-killat. AA:n tavoitteena on kokoontua samassa tilanteessa olevien kanssa yhteisen ongelman takia tavoitteena lopettaa juominen ja pysyä raittiina. A-killan ero Nimettömiin alkoholisteihin on lähinnä ohjelmallinen, toiminnan organisoimisen asteeseen liittyvä eroavaisuus. AA:lla on kuitenkin suurempi merkitys länsimaissa toipumisen kulttuurissa.

Kontto Niina on tutkinut opinnäytetyössään, mikä merkitys ammattiavulla ja vertaistuella (AA-Nimettömät Alkoholistit) on nimettömien alkoholistien raitistumisessa. Tietynlaisen oletuksena oli tutkimuksen alusta alkaen se, että AA:n merkitys oli haastateltaville hyvin suuri. Tutkimuksen tulokset vahvistivat tätä oletusta. Kontto löysi aineistosta kolme kategoriaa, joihin AA:lle annetut merkitykset voitiin jakaa. Kategoriat liittyivät hengissä säilymiseen, elämänarvoisen elämän saavuttamiseen sekä oman itsensä löytämiseen. (Kontto 2012, 1.)

Palojärvi Helena tutki omassa pro-gradussaan 2009 seuraavaa: Vertaistuki voimaantumisen välineenä sosiaalityössä- Miten NOVAT-ryhmä auttaa ja tukee, kun naisella on paha olo? Yksi tutkimuskysymys oli, millaisia vaikutuksia naiset katsovat vertaistuella olevan heidän elämässään. Tuloksena oli, että ryhmätoiminta käynnisti voimaantumisprosessin naisten keskinäisessä vertaisryhmässä. Tutkimus kertoi myös, että vertaistuen ja ammat-

tiavun yhteistyöllä voidaan tuottaa osallisuutta ja voimaantumisen kokemuksia. NOVAT houkutti ryhmään juuri vertaistuki. Tutkimuskohderyhmän muodostivat 12 naistenkartano ry:n järjestämän NOVAT-ohjelman puolitoistavuotta kestävä vertaisryhmän loppuvaiheessa olevaa naista eripuoliilta suomea. (Palojärvi 2009,1.) Vertaisryhmä tarkoittaa vertaistointia, jonka sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto 2012 määrittelee seuraavasti:

Vertaistoiminnalla tarkoitetaan joko vapaamuotoisesti tai organisoidusti järjestäytynyttä keskinäistä apua ja tukea, jossa samassa elämäntilanteessa olevat tai samankaltaisia elämäntilanteita kokeneet ihmiset pyrkivät yhdessä etsimään tukea tai selvittämään ja ratkaisemaan elämäntilannettaan. Toiminta perustuu yhteenkuuluvuuden tunteeseen ja yhteisiin kiinnostuksen kohteisiin tai samankaltaisiin elämäkokemuksiin sekä kokemukselliseen asiantuntijuuteen. (Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto 2012.)

Vertaistukiryhmä on usein ainoa paikka, jossa osanottaja tulee kuulluksi omine ongelmineen, kysymyksineen, tunteineen ja ajatuksineen. Puhuminen henkilökohtaisista ja usein arkaluontoisistakin asioista edellyttää aina turvallista ja luotettavaa paikkaa, jota vastavuoroisuus edistää. Samanlaisessa elämäntilanteessa oleva osaa samastua myös toisten ihmisten tunteisiin. Usein he myös kokevat tulevansa ymmärretyiksi helpommin. Toisilta ryhmäläisiltä saatu empatia on myös erilaista, kuin ammattilaisilta saatu. He ovat toinen toisilleen esimerkkejä selviytymisestä ja muutoksen mahdollisuudesta. Vertaisryhmässä on mahdollisuus muutokseen; passiivisesta vastaanottajasta aktiiviseksi osallistujaksi. (Versova 2007.)

Oleennaista vertaistukiryhmän tuessa on, että se lähtee aina jäsentensä ajankohtaisista ja henkilökohtaisista tarpeista ja omista valinnoista eikä ns. vallitsevista hoitokäytännöistä. Vertaistukiryhmien toiminta perustuu arvoihin, tasavertaisuuteen ja luottamuksellisuuteen. Ryhmän kaikki jäsenet ovat aina keskenään tasavertaisia, myös ryhmän vetäjä/vetäjät. Jokaisella on oikeus tulla kuulluksi ryhmässä ja jäsenten on myös voitava luottaa siihen, ettei ryhmässä käsitellyistä asioista puhuta missään muualla. (Mielenterveydenkeskusliitto 2010.)

Vertaistuen periaatteita on tuen antaminen ja vastaanottaminen, mikä perustuu keskinäiseen kunnioitukseen, yhteiseen vastuuseen, samankaltaisiin kokemuksiin ja elämäntilanteeseen. Se on myös toisen ihmisen tilanteen ymmärtämistä omia kokemuksia jakamalla. Vertaistuki mahdollistaa myös toisilta oppimisen ja yhteisen toiminnan sekä avaa uusia näkökulmia. Vertaistuki auttaa näkemään ratkaisuvaihtoehtoja ja luo toivoa. (Koskisuus & Yrttiaho 2005, 12.)

Mielenterveyskeskusliiton mukaan vertaistukiryhmään kuuluvien vertaisten tuki lähtee siitä ajatuksesta, että tietyissä elämäntilanteissa eläneellä ja tiettyjä asioita itse kokeneella on näistä asioista omaa asiantuntemusta. Se on aina ainutlaatuista, jota muulla asiaan pe-

rehtymisellä ei voida saavuttaa. Vertaistukiryhmässä apua ei tarvitse myöskään anella eikä tyrkyttää. Auttaessaan muita auttaa myös itseään ja toisin päin. Apua ei välttämättä tietoisesti tarjota tai vastaanoteta, eikä avun saantia ja tarjontaa usein edes aina huomata. Vertaistukiryhmän kokoontumisissa ei yleensä mietitä, kuka auttaa ketä ja miten auttaa. Vertaistoiminnassa auttaminen ja toimiminen ei välttämättä ole myöskään tarkoitushakuisia, vaan on itse itseään ruokkiva sosiaalinen prosessi. (Mielenterveyden keskusliitto 2010.)

Heimosen Päivin mukaan vertaistuki tuo päiväkeskustoimintaan kykyä ja herkkyyttä huomata ja oivaltaa, miltä asiat tuntuvat päiväkeskuskävijöiden näkökulmasta. Vertaistuki on myös auttamisen ja tukemisen yksi muoto, jossa kaksi tai useampi ihminen voi jakaa ja käsitellä kokemuksia elämänhistoriastaan ja elämäkulusta sekä kokea yhteistä, jaettua sosiaalista tilaa. Heimosen mukaan kokemuksia myös jaetaan ja annetaan toisten käyttöön sekä eläydytään toisen tunteisiin ja kertomaan. Samanlaisia elämäntilanteita ja vaikeuksia kokeneet ihmiset ymmärtävät oman kokemuksensa kautta toisen ihmisen tarinaa ja voivat kokemuksiaan jakaen tukea toistaan niin historian työstämisessä kuin tulevaisuuden suhteen. (Heimonen 2007, 61.)

Vertaistuen mahdollisuuden tarjoaminen Narumo Reijan mukaan on keskeinen keino tuoda näkyväksi asiakkaalle kuntoutumisen mahdollisuus. Vertaisuutta voi kannustaa etsimään myös muilta tahoilta kuten harrastustoiminnan, potilasyhdistysten ja oma-apuryhmien kautta. (Narumo 2006, 81.) Tärkeää on, että vertaistuen mahdollisuuksista keskustellaan ja toisaalta kunnioitetaan asiakkaan itsemääräämisoikeutta, jos hän ei katso vertaistukea itselleen sopivaksi tukimuodoksi.

Päiväkeskuksissa tapahtuva ryhmätoiminta antaa myös kanavan oppia hyödyntämään asiakkaiden omia kokemuksia. Tämä voi tarjota ammattihenkilöille uusia näkökulmia ja välineitä kohdata asiakkaitaan ja kehittää näin omaa työtään paremmaksi. Kokemusasiantuntijuutta täytyisi käyttää enemmän hyödyksi ja kehittää erilaisia ryhmiä, joissa kokemusasiantuntijuus ja ammatillisuus voivat kohdata. Nämä eivät sulje pois toinen toistaan vaan antavat molemmat oman, tärkeän viestin ja näkökulman vertaisryhmätoimintaan ja sen kehittämiseen.

Saviranta Anne ja Åhlberg Kirsi tekivät 2010 opinnäytetyön, jossa he tutkivat vertaistuen kokemuksia ja merkityksiä eri asiakasryhmissä. Tuloksiksi he saivat, että asiakkaat hyötyivät pääsääntöisesti vertaistukiryhmistä. Opinnäytetyö esitteli kirjallisuuskatsaukseen pohjautuen, millaiset vertaistuen kokemukset ovat olleet merkityksellisiä erilaisten asiakasryhmien toipumiselle. Tuloksena oli, että vertaistuki ryhmissä asiakkaat saivat henkistä ja sosiaalista tukea sekä merkitystä analysoidessaan tuloksena oli asiakkaiden voimaantuminen. (Saviranta & Åhlberg 2010,1.)

3 VOIMAANTUMISEN LÄHTÖKOHDAT

Voimaantuminen on aina ihmisestä itsestään lähtevä prosessi ja se on yhteydessä ihmisen omaan haluun, omien päämäärien asettamiseen, samoin kuin luottamukseen omiin mahdollisuuksiinsa sekä näkemykseen itsestään ja omasta tehokkuudestaan. Voimaantumisteoriassa ihmistä pidetäänkin aktiivisena, luovana ja vapaana toimijana, joka asettaa myös jatkuvasti itselleen päämääriä (pyrkimyksiä, toiveita, intentioita ja haluja) omassa elämänprosessissaan. Itseä ja omia mahdollisuuksia koskevat uskomukset rakentuvatkin keskeisiltä osin sosiaalisessa kanssakäymisessä. (Siitonen 1999a.)

Hiltusen, Kujalan ja Pupita-Mattilan mukaan ihmiset saavat syntymälahjana kykyjä, joissa he ovat hyviä. Jotkut ovat kokemusten tai oppimisen kautta omaksuneet erilaisia lahjoja, kykyjä ja mielenkiinnonkohteita esimerkiksi kädentaitoja tai muita. Päihderiippuvaisista löytyy kapasiteettia eri asioiden tekemiseen. Nämä kyvyt eivät kuitenkaan aktivoitu itsestään, vaan erilaiset tekijät vaikuttavat siihen, kuinka kyvyt ja voimavarat vapautuvat toimintaa varten. Tällaista yksilön voimavarojen vapautumista voidaan kutsua Hiltusen mukaan voimaantumiseksi. (Hiltunen Kujala & Pupita-Mattila 2005,120.)

Hiltunen ym. kirjoittaa, että voimaantumisella tarkoitetaan oman persoonallisen voimantunteen kehittämistä, itsensä voimistamista ja vahvan sisäisen voimantunteen kokemista. Se näkyy toimintakyvyn lisääntymisenä ja lisääntyneenä uskona itseensä. Voimaantumisen tarve tulee tärkeäksi myös ihmisen elämänhallinnan kysymyksissä. Voimaantumiseen tarvitaan toisia ihmisiä, sosiaalisia suhteita, ympäristöä, jossa on turvallista olla sellaisena kuin on. (Hiltunen ym. 2005, 120.) Haasteelliseksi ihmisten voimaantumisen prosessin pohtimisen tekee sen, että sitä voidaan tukea monilla erilaisilla mahdollistavilla ratkaisuilla, vaikkakaan toinen ihminen ei voi antaa toiselle eikä yksipuolisesti voi päättää toisen ihmisen voimaantumisen. (Siitonen 1999a).

3.1 Voimaantumisen premissit

Voimaantumisteoria koostuu *viidestä premissistä*, jotka yhdessä muodostavat teorian ihmisen voimaantumisen Siitosen (1999a) mukaan seuraavanlaisesti: Ensimmäinen premissi kuvaa sitä, ettei voimaa voi antaa toisille, vaan voimaantumisen on tultava aina ihmisestä itsestään. Tämän premissin edellytyksenä on yleensä tietynlainen ympäristö, jossa ihminen voi kokea olonsa turvalliseksi. Muut ihmiset voivat olla edistämässä ja tukemassa toisen ihmisen voimaantumisen edellytyksiä. Voimaantuminen on mahdollista vasta silloin, kun toinen ihminen on itse halukas voimaantumiseen.

Voimaantumisen on tultava aina ihmisestä itsestään. Tämän premissin edellytyksenä on yleensä tietynlainen ympäristö, jossa ihminen voi kokea olonsa turvalliseksi. Muut ihmiset voivat olla edistämässä ja tukemassa toisen ihmisen voimaantumisen edellytyksiä (Siitonen 1999a, 161–162).

Voimaantuminen on henkilökohtainen ja sosiaalinen prosessi; voimaa ei voi antaa toiselle. (Siitonen 1999a).

Toinen premissi kuvaa ihmisen voimaantumista erilaisista lähtökohdista. Erilaiset sosiaaliset rakenteet tai olosuhteet voivat olla edistävänä tai ehkäisevänä tekijänä voimaantumista ajatellen. Pienikin arvostuksen kokeminen voi antaa ihmiselle suuria energiamääriä oppimiseen. (Siitonen 1999b, 117–119.)

Voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtevä prosessi, jota jäsentää päämäärät, kykyuskomukset, kontekstiuskomukset ja emootiot sekä näiden sisäiset suhteet. (Siitonen 1999a).

Kolmas premissi kuvaa hyvin sitä, kuinka sitoutuminen on yhteydessä voimaantumiseen. Vahva katalyytti aiheuttaa vahvoja kykyuskomuksia, selkeitä päämääriä, emootioita ja kontekstiuskomuksia. Heikon katalyytin taas kuvataan aiheuttavan vain heikkoa kykyuskomusta, ihmisen päämäärä tekemisessä ei ole selkeä tai vahva ja kontekstiuskomus on heikkoa ja emootioiden kokeminen on vähäistä. (Siitonen 1999b, 162.)

Voimaantuminen vaikuttaa katalyytin tavoin sitoutumisprosessiin: vahva katalyytti (empowerment) johtaa vahvaan sitoutumiseen ja heikko katalyytti (disempowerment) johtaa heikkoon sitoutumiseen. (Siitonen 1999a).

Neljäs premissi kuvaa ihmisen hyvinvointia sekä yksilön että yhteisön kannalta. Yksilön voimaantuminen muiden ryhmäläisten voimaantumiseen ja hyvinvoinnin kokemiseen. Monet voimaantumisen premissit ovatkin aina yhteydessä hyvinvointiin. Näitä ovat esimerkiksi vapauden ja vastuun kokeminen. (Siitonen 1999b, 162.)

Voimaantuminen on yhteydessä ihmisen hyvinvointiin. (Siitonen 1999a).

Viides premissi kuvaa sitä, että voimaantumista ei voida pitää pysyvänä tilana. Ihminen voi kokea olonsa erilaisissa ympäristöissä erilaiseksi. Voimaantuminen voi muuttua ihmisen kokiessa muutosta kontekstiuskomuksissa, emootioissa tai päämäärien asettamisessa. Ihmisen elämä muuttuu koko ajan ja myös käsitys minäkuvasta. Tämä voi aiheuttaa erilaisia ristiriitoja yksilön ja yhteisön välillä, joka voi aiheuttaa jopa taantumista voimaantumisessa. (Siitonen 1999b, 164–165.)

Voimaantuneisuus ei ole pysyvä tila. (Siitonen 1999a).

3.2 Yhteisö ja voimaantuminen

Voimaantumiseen vaikuttaa myös yhteisö ja sen ilmapiiri. Yhteisössä toimimisen kautta tulee mahdollisuus tehdä valintoja ja päätöksiä ja opetella toimimaan vastuullisesti, neuvottelemaan sekä tunnistamaan oma persoonallinen tapa toimia. Voidessaan vaikuttaa ympäristöönsä hän tuntee kuuluvansa johonkin ryhmään. Vertaistukitoiminta on voimaantumisen kannalta hyvä tukitoiminta päihderiippuvaisten toipumisessa. Voimaantuminen ja vahvistuminen voivat näkyä elämän muutosvaiheissa hyvin heikkoina, kuten raittiuden alkutaipaleella. (Hiltunen ym. 2005, 122.)

Päihderiippuvainen elää vielä ristiriitaisessa olotilassa. Hän haluaisi pois päihteidenkäyttäjien maailmasta, mutta ei ole vielä riittävästi voimia irrottautua sieltä. Irrottautuminen ei tapahdu kädenkäänteessä ja muuttuminen vie aikaa. Onnistumisentunne ja palautteen saaminen ovat voimaantumisen kannalta tärkeitä asioita. Ihmisellä on syvä luontainen tarve tuntea itsensä arvokkaaksi ja jo pienellä tämän tunteen lisäämisellä voi olla positiivinen vaikutus yksilöön kuin ryhmiinkin. Tämä tunne voi antaa valtavia energiamääriä oppimiseen ja ihmisenä kasvamiseen. Voimaantumiseen liittyy se, että yksilö asettaa itselleen päämääriä ja alkaa uskoa omiin kykyihinsä. Tavoitteiden ja kykyuskomusten on todettu olevan monella tavalla yhteydessä toisiinsa. (Hiltunen ym. 2005, 122.)

Kuntoutukselliseen yhteisöön tulevien henkilöiden luottamus muihin ihmisiin on usein olematon. Pieni vertaisyhteisö voi tarjota turvallisuutta, välittämistä ja ihmisten välisiä kohtauksia. Vertaisista koostuva yhteisö ei rankaise epäonnistumisista samalla tavalla kuin muut yhteisöt. Kuntoutuminen edellyttää arjen sujumista, jossa yhteisö ja vertaiset voivat toimia hyvänä tukena. Yksittäiset terapiakäynnit tai lääkärin tapaamiset eivät voi korvata jatkuvaa välittämistä ja tunnetta kuulua pysyvästi johonkin. Vertaisyhteisö voi korvata ydinyhteisön kuten perheen esimerkiksi päihdekuntoutujalle, jonka perheessä on päihdeongelma. (Lund 2006, 79.)

Salo Rikun mukaan tukiasuminen kiinnittää ihmiset yhteisöön, ja asukkaat saavat uuden mahdollisuuden luoda ympärilleen sosiaalista verkostoa. Tukiasukkaat muodostavat yhteisön ja toimivat siinä vertaistukena toinen toisilleen. Ajanvietto yhteistiloissa, asukaspalaverit sekä muut yhteiset tapahtumat ja tilaisuudet mahdollistavat vuorovaikutuksen erilaisten ja eritaustaisten ihmisten välillä. Asukkaat toimivat toistensa vertailukohtina, eräänlaisina peileinä, joiden kautta heijastavat omaa elämäänsä ja suhteuttavat sitä toistensa elämään. (Salo 2003, 41.)

Mielestäni yhteisö toimii yksilön voimavarana ja on siksi tärkeässä asemassa päihdekuntoutuksen saralla. Vertaistuki, mitä päihdekuntoutuja mahdollisesti saa yhteisöstään on keino toipua ja voimaantua. Ihminen tarvitsee toipuakseen myös muita ja kontekstina vertaistukiryhmä yhteisössä on hyvä mahdollisuus aloittaa kuntoutusprosessi.

Ihminen on luotu yhteyteen, hänen sisimmässään on yhteenkuuluvuudentunne. Päihde riippuvuudesta kärsivä tuntee itsensä irralliseksi, ulkopuoliseksi ja mihinkään kuulumattomaksi. Jokainen kaipaa ja toivoo, että saisi olla hyväksyty ja rakastettu ja että hänet otetaan todesta. Yhtenä toipumisen mahdollistajana ja tukijana on kokemus kuulumisesta johonkin yhteisöön. Parantava kokemus on saada tuntea aidosti, että tänne minä kuulun. Monissa päihdehuollon yhteisöissä on kehitetty yhteisöhoidollisia toiminta-malleja, joissa kaikki yhteisön toiminnot perustuvat yhteisiin sopimuksiin. (Hiltunen ym. 2005,126.)

Yhteisöllisyyden tavoitteina on, että yhteisön jäsenet oppivat luottamaan itseensä, toimimaan yhteistyökykyisesti ja aktiivisesti sekä olemaan vastuussa omasta ja toisten elämästä. Yhteisöllisyys tai yhteisöhoito voidaan määritellä koko yhteisön tietoisesti käyttäytymiseksi kuntoutuksellisten tavoitteiden toteuttamiseksi. (Hiltunen ym. 2005,126.) Päihderiippuvainen voi tuntea toipumisen alkumetreillä ettei osaa tehdä mitään. Hän ei tuo kovin innokkaasti esille omia mielipiteitään eikä ehdotuksiaan. Yhteisöissä on tärkeää tulla itselleen ja muille tutuiksi ja päästä vaikuttamaan, kantamaan vastuuta ja sitä kautta osallistumaan yhteisön toimintaan.(Hiltunen ym.2005,122.)

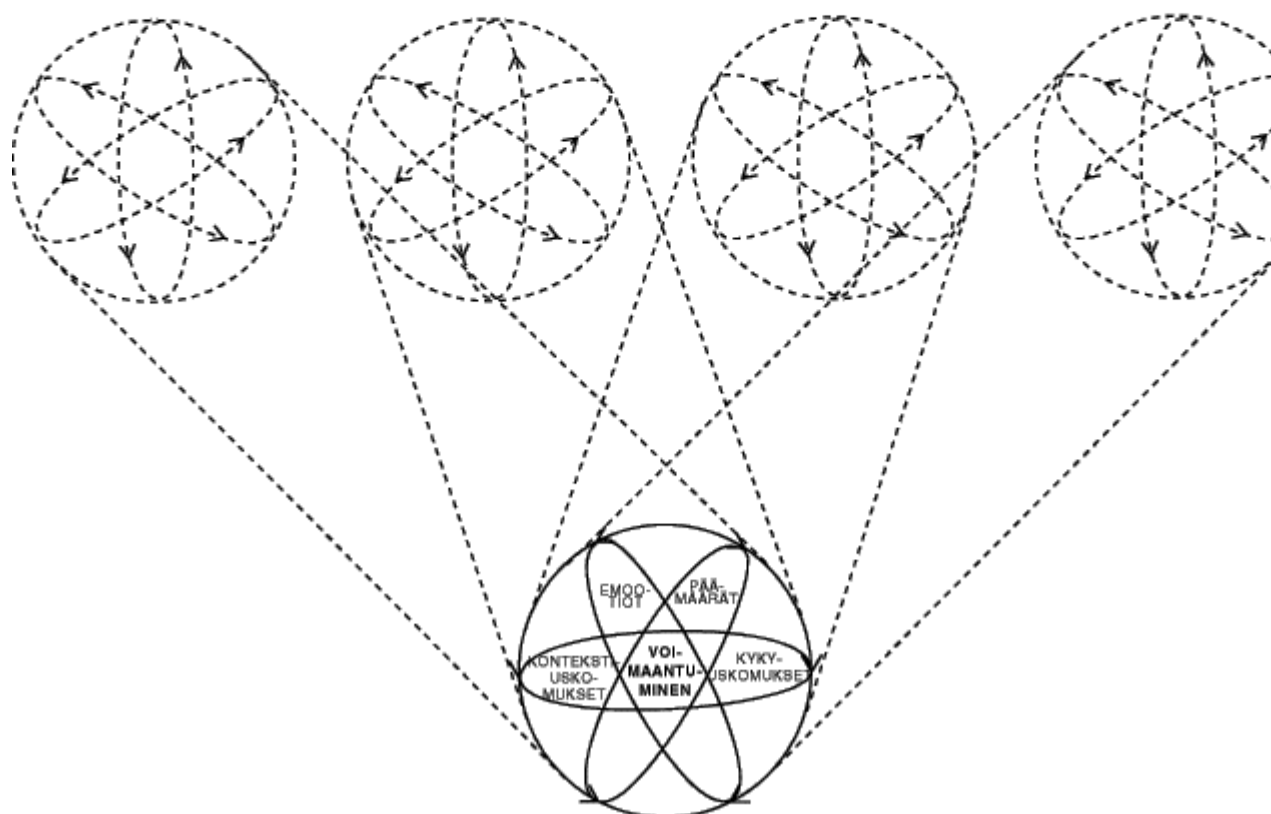
Yhteisö tarvitsee vahvistuakseen ja kehittyäkseen riittävästi yhteisiä toimintoja ja paikkoja, joissa yhteisön toimintaa tarkastellaan ja arvioidaan. Yhteisössä voidaan pitää yhteisökokouksia, jotka tukevat yhteisiä asioita ja yhteisön jäsenten elämää. Jokaisen yhteisön on luotava omat toimintatapansa ja yhteisöllisyyttä tukevat keinot. (Hiltunen ym. 2005,127.) Vertaistuella oli suuri merkitys toipumisessa. Ruisniemi Arja (2006) toteaa väitöskirjassaan, että yhteisöllinen kuntoutusmalli tarkoittaa, että yhteisöä käytetään tietoisesti muutosta eteenpäin vievänä tekijänä ja vertaisryhmän merkitys on siten suuri.(Ruisniemi 2006, 5, 126,145.)

3.3 Voimaantumisen ”atomimalli”

Kuviossa 2 pyrin vielä voimaantumisen ”atomimallilla” havainnollistamaan voimaantumisen osaprosessien keskinäistä yhteyttä ja toisaalta keskinäisten merkityssuhteiden moniulotteisuutta. Voimaantumisen osaprosesseilla on teoreettisessa integraatiossa muodostuneen näkemyksen perusteella hyvin keskeinen merkitys ihmisen voimaantumisessa. (Siitonen 1999.) Osa-prosessit ovat opinnäytetyössäni tärkeitä päämääriä.

Voimaantumisen kuviossa tavoitteet ryhmitellään neljään erilaiseen. Taulukossa kuvataan voimaantumisen osaprosesseja, jotka luokitellaan Martin Fordin motivoivien järjestelmien teoriasta (MST). Osa-prosessit ovat päämäärät, kykyuskomukset, kontekstiuskomukset ja emootiot. Prosessien alla on sanoja, jotka kuuluvat ”pääprosessiin”.(Siitonen 1999.)

PÄÄMÄÄRÄT	KYKYUSKOMUKSET	KONTEKSTIUSKOMUKSET	EMOOTIOT
<ul style="list-style-type: none"> * Toivotut tulevaisuuden tilat - henkilökohtaisten päämäärien asettaminen - halu ymmärtämiseen - halu menestyä - osallistuminen yhteisten päämäärien asettamiseen * Vapaus - valinnanvapaus - vapaaehtoisuus - itsemäärääminen - autonomisuus * Arvot 	<ul style="list-style-type: none"> * Minäkäsitys - minäkuva - itsetunto - identiteetti * Itseluottamus, itsearvostus * Tehokkuususkomukset ja itsesäätely * Vastuu 	<ul style="list-style-type: none"> * Hyväksyntä - tervetulleeksi kokeminen * Arvostus, luottamus ja kunnioitus * Ilmapiliri - turvallisuus - avoimuus - ennakkoluulottomuus - rohkaiseminen - tukeminen * Toimintavapaus - oma kontrolli * Autenttisuus * Yhteistoiminta, kollegiaalisuus ja tasa-arvoisuus 	<ul style="list-style-type: none"> * Säätävä ja energis toiminta * Positiivinen lataus - innostuneisuus * Toiveikkuus * Onnistuminen ja epäonnistuminen * Eettisyys - ihmisen äänen kuunteleminen



KUVIO 2. Voimaantumisen osaprosessien moniulotteinen keskinäinen yhteys. (Siitonen 1999.)

3.4 Vertaistuki

Yhteisö toimii mielestäni yksilön voimavarana ja on siksi tärkeässä asemassa päihdekuntoutuksen saralla. Ammatillisen päihdetyön rinnalla vertaistoiminta on tärkeä osa suomalaista päihdehoitoa ja kuntoutusta. Vertaistuki, mitä päihdekuntoutuja mahdollisesti saa yhteisöstään on keino toipua ja voimaantua. Ihminen tarvitsee toipuakseen myös muita ja kontekstina vertaistukiryhmä yhteisössä on hyvä mahdollisuus aloittaa kuntoutusprosessi.

Maakorpi Tarun ja Miettisen Ruthin tekemän opinnäytetyön tulosten mukaan vertaistuki ja yhteisöllisyys soveltuvat erinomaisesti toiminnan lähtökohdaksi päihdetyön päiväkeskuksissa. Opinnäytetyössä saatujen tuloksien mukaan asiakkaat kokivat olevansa tasavertaisia yhteisössä ja saavansa tukea päihdeettömyyteen. Täysin samaa mieltä tai melko samaa mieltä oli vastaajista yli 80 % prosenttia. (Maakorpi & Miettinen 2010,1.)

Vertaistuen tuomasta hyödystä on olemassa monta erilaista tutkimusta, joten sen pohjalta on aina hyvä aloittaa uusi ryhmä, koska sen tietää tuovan mukanaan jotakin merkityksellistä ja ainutlaatuista. Uusi ryhmä ja uusien ihmisten kanssa toimiminen tuovat omat haasteensa, mutta tutkittuun tietoperustaan nojautuen vertaistuki ryhmässä yleensä toimii. Sauma vertaisryhmän perustaminen oli looginen ja helppo valinta, joka lähti hyvin käyntiin suunnitelman mukaisesti alkukesällä 2010. Vertaisryhmä ja sen kautta saatu vertaistuki on tässä tutkimuksessa yksi voimaantumisen edellytyksistä, vaikei se varsinaisesti kuulu Siitosen voimaantumisteorian osaprosesseihin. Koin kuitenkin tärkeänä nostaa se osaksi voimaantumisen edellytykseksi, koska se on yksi opinnäytetyön tutkimus tulosten tekijä.

3.5 Emootiot

Emootiot kuuluvat yhtenä osa-alueena Siitosen mukaan voimaantumisteoriaan. Emootioilla tarkoitetaan toiminnan säätelystä ja energisoivaa toimintaa. Emootiot luovat ”toimintavalmiuden tilan”. Emootiot auttavat ihmistä selviytymään muuttuvissa olosuhteissa antamalla tietoa ihmisen ja ympäristön välisestä vuorovaikutuksesta sekä tukemalla ja helpottamalla toimintaa, joka on suunniteltu tuottamaan haluttu seuraus (energisoiva toiminta) Emootiolla on tärkeä energisoiva tehtävä silloin, kun on toimittava nopeasti ongelmien ja mahdollisuuksien yhteydessä. (Siitonen 1999a.)

Emootiot sanalla tarkoitetaan tunnetta, joka voimaantumiskäsitteessä mielletään positiivisena latauksena, onnistumisena tai epäonnistumisena, eettisyytenä, ihmisen äänen kuulemisena sekä innostuneisuutena. (Siitonen 1999b,158.) Voimaantumisen kannalta tärkeitä osaprosesseja ja näkökulmia ovat seuraavat emootioihin kuuluvat sanat: toiveikkaus, innostuneisuus, eettisyys, ihmisen äänen kuunteleminen, positiivinen lataus ja säätelevä ja energisoiva toiminta.(Siitonen 1999b, 158.)

3.6 Päämäärät ja kykyuskomukset

Siitosen voimaantumisteorian osaprosesseihin kuuluu yhtenä tekijänä päämäärät. Kehityksessä teoriassa ihmistä pidetään aktiivisena, luovana ja vapaana toimijana, joka asettaa itselleen päämääriä omassa elämänprosessissaan. (Siitonen 1999b, 16.) Päämäärät ovat henkilökohtaisia ajatuksia toivotuista tai ei-toivotuista tiloista tai tuloksista, jotka ihminen haluaisi saavuttaa tai välttää. Päämäärät kategoriaan luokiteltavat voimaantumisen kannalta merkitykselliset osaprosessit ja näkökulmat ovat mm. vapaus, arvot, itsemäärääminen, halu menestyä, toivotut tulevaisuuden tilat, henkilökohtaisten päämäärien asettaminen ja halu ymmärtää. (Siitonen 1999a.)

Kykyuskomukset ovat Siitosen teorian mukaan merkityksellisiä ihmisen itsensä voimaantumisessa ja sitä kautta hänen hyvinvoinnissaan. Kun ihminen uskoo (tai kun ei usko) mahdollisuuksiinsa saavuttaa päämäärää, hän on jo tehnyt tietoisesti tai tiedostamattaan arviointiprosessin omasta tulevaisuudestaan, menneisyydestään, nykyisyydestään sekä odotuksistaan ja toisten ihmisten mahdollisesta suhtautumisesta. (Siitonen 1999a.) Kykyuskomukset kategoriaan luokiteltavat voimaantumisen kannalta merkitykselliset osaprosessit ja näkökulmat ovat; minäkuva, minäkäsitys, itsetunto, identiteetti, itseluottamus, itsearvostus, tehokkuus-uskomukset, itsesäätely sekä vastuu. (Siitonen 1999a.)

3.7 Kontekstiuskomukset

Kontekstiuskomukset ovat Siitosen mukaan arvioita siitä, onko ihmisellä mahdollistava vastaanottavainen ympäristö, joka tarvitaan tukemaan tehokasta toimintaa. Siitosen mukaan ihmisen on uskottava, että heillä on tarvittavat kyvyt ja mahdollisuudet saavuttaa päämääränsä. Hän voi miettiä kontekstissaan tekeekö konteksti päämäärän saavuttamisen helpommaksi vai vaikeammaksi? Voinko luottaa, että tämä konteksti tukee minua, vai jätetäänkö minut ilman huomiota? Kontekstiuskomukset ovat tärkeitä sekä päämääriin pyrkimisen että voimaantumisen kannalta. (Siitonen 1999a.)

Siitosen mukaan voimaantumisen kannalta on tärkeää, millaista toimintaympäristöä (kontekstia) ihminen itse pitää omiin päämääriin pyrkimisen kannalta mahdollistavana, tukevana, arvostavana, turvallisena, ennakkoluulottomana ja luottamuksellisena. Hänen mukaansa ihmisen kokemat myönteiset elämykset ja asiat, joista seuraa hyviä kokemuksia, ovat merkityksellisiä arvostuksen, kunnioituksen, myönteisen latauksen tai turvallisuudentunteen rakentumisen kannalta ja hyväksymisen kokemuksen. Näiden asioiden kokeminen johtaa voimaantumiseen. (Siitonen 1999a.)

Kontekstiuskomukset kategoriaan luokiteltavat voimaantumisen kannalta merkitykselliset osaprosessit ja näkökulmat ovat hyväksyntä, ennakkoluulottomuus, rohkaiseminen, tukeminen, toimintavapaus, yhteistoiminta ja tasa-arvoisuus. Siitosen mukaan myönteiset kokemukset ovat merkityksellisiä arvostuksen, kunnioituksen, myönteisen latauksen tai turvallisuudentunteen rakentumisen ja hyväksymisen kokemuksen kannalta. Näiden asioiden kokeminen johtaa voimaantumiseen.(Siitonen 1999a.)

3.8 Voimaantuminen

Siitosen mukaan kaikki edellä mainitut alalukujen voimaantumisen osa-alueet sekä vertais-tuki muodostavat yhdessä mahdollisuuden voimaantumisen kokemukseen. Tärkeää Siitosen mukaan on kuitenkin muistaa, että voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtevä henkilökohtainen ja sosiaalinen prosessi. Tärkeää on muistaa, että voimaa ei voi toiselle antaa eikä voimaantuminen ole pysyvä tila. Voimaantumisen kannalta osa-alueet ovat teoreettisesti Siitosen mukaan ainoastaan teoreettisesti merkityksellisiä eikä niitä pidä ymmärtää globaalisti yleispätevinä voimaantumisen tekijöinä, jotka vaikuttaisivat kaikissa ympäristöissä kaikkiin ihmisiin samalla tavalla.(Siitonen1999a.)

Voimaantuminen voidaankin tiivistää seuraaviin lauseisiin: Yksilön voimaantumisen ja elinvoiman perustan vahvistaminen on helppoa ja tavallista arkista toimintaa. Kuka tahansa voi tehdä sitä. Se ei ole aate tai suuntaus, vaan arkisia tekoja ja toimintatapoja mm. onnistumisten toteamista. Voimaantuminen tapahtuu parhaiten ihmisarvolähtöisessä yhdessä onnistumisen toimintakulttuurissa.(Voimaversum 2013.)

4 TUTKIMUKSEN KULKU JA TOTEUTUS

Keväällä 2009 haastattelin Pysäkin tukiasujia, josta sain idean tulevaa opinnäytetyötäni varten. Teemahaastattelu liittyi kvalitatiivisten tutkimusmenetelmien kurssiin sosionomi kouluksessani. Tukiasujien ajatukset vertaistuen puuttumisesta olivat tuolloin niin yksiselitteiset, että näin tässä kohden olevan selkeän muutoksen ja kehittämisen paikan. Teemahaastatteluista kävi ilmi, että heiltä puuttui yhteinen, vain heille tarkoitettu toiminta lähes täysin. Tukiasujat kertoivat, etteivät saaneet vertaistukea riittävästi, joten sen vuoksi päätin kohdentaa tulevan opinnäytetyöni juuri heitä koskevaksi. Siitä lähti ajatus perustaa vertaistukiryhmä Päiväkeskus Pysäkin tukiasujille.

Päiväkeskus Pysäkki ry:n toivomuksena oli kehittää toimintaansa tarjoamalla tukiasujille ryhmämuotoista toimintaa, jossa vertaistukiryhmä tukisi kuntoutumisprosessia. Tarjoamani opinnäytetyön aihe nähtiin ajankohtaisena ja tarpeellisena tukimuotona, jota aloin kehittää. Tarkoitukseni oli saada vertaisryhmän toiminta jatkuvaksi käytännöksi Pysäkin tukiasujille, esimerkiksi toiminnan jatkuminen projektiopintokohteena Savonia- amk:n opiskelijoille. Toinen mahdollisuus olisi, että tukiasujat pitäisivät ryhmää itse, jossa yksi voisi olla vuorollaan vastaavana vertaisohjaajana. Vaihtoehtona voisi olla myös ryhmä, jossa Pysäkin ammatillinen ohjaaja vastaisi ammatillisuudesta ryhmässä ja tukiasujista joku kokemusasiantuntijuudesta ryhmässä. Näin he olisivat työpari, joka vastaisi ryhmätoiminnan suunnittelusta, toteuttamisesta ja arvioinnista.

Päiväkeskus Pysäkin tukiasujat toivoivat vertaisryhmätapaamisiin toiminnallisuutta, luovaa toimintaa, avointa keskustelua, huumoria ja rentoa ”meininkiä”. Selvitin aluksi ryhmäläisten ajatuksia toiminnan sisällöstä ja ajatuksia tuli käsillä tekemisestä, urheilusta, ulkoilusta ja ruan laitosta. Tämän pohjalta minun oli helppo suunnitella toiminta kertoja. Sovimme ryhmätapaamiskerran jälkeen aina yhdessä seuraavan kerran teeman. Olen kuvailut ryhmäkertojen onnistumista ja toteutusta liitteessä (2) tarkemmin. Vertaistukiryhmässä itse toiminta on väline, joka voi tukea ja auttaa osallistujaa käsittelemään myös erilaisia asioita ja tunteita. Toimintakerrat sisälsivät seuraavat teemat:

1. Ensimmäinen ryhmätapaaminen Päiväkeskus Pysäkillä
2. Tutustumisleiri kotarannassa
3. Pizzailua & keskustelua,
4. Keilailua
5. ” Siruista ehjäksi ” askartelua
6. Elämänkaaren tekeminen
7. Ulkoilua yhdessä.
8. Kotiseututaloon tutustuminen,
9. Naamarin tekeminen ja minigolfin peluuta
11. ”Tuunaa vanhasta uutta” ja
12. Grillijuhlat.(Liite 2)

Tarkoituksena oli käynnistää vertaistukiryhmä Iisalmen Päiväkeskus Pysäkin tukiasujille, ja saada se jatkuvaksi ryhmätoiminnaksi. Tarkoituksena oli aluksi mahdollistaa tukiasujien ryhmäytyminen, joka tapahtui toukokuussa 2010 järjestettävällä leiripäivällä Iisalmen invalidit ry:n tiloissa Kotarannalla. Ryhmätoiminta käynnistettiin keväällä 2010.

Tarkoituksena oli selvittää Päiväkeskus Pysäkin tukiasujien subjektiivisia kokemuksia ajasta, kun he osallistuivat vertaistuki ryhmä Sauman ryhmätapaamisiin. Tavoitteena oli kerätä tietoa kohderyhmältä, koska tieto vertaistukiryhmän tarpeellisuudesta ja sen tuomista hyödyistä voimaantumisen kannalta on tärkeää silloin, kun kehitetään Päiväkeskus Pysäkille uudenlaista tukimuotoa. Opinnäytetyön tavoite on tuottaa ryhmäläisille voimaantumisen tunnetta sekä liittää vertaistukiryhmä toiminta osaksi tukiasumisen tukimuotoa. Tavoitteena oli myös työni kautta antaa Päiväkeskus Pysäkin työntekijöille lisätietoa vertaistukiryhmän vaikutuksista tukiasujan voimaantumiseen sekä tietoa vertaisryhmästä ja vertaistuesta. Tutkimuksella etsin vastausta seuraaviin kysymyksiin:

1. Tukiko vertaistukiryhmätoiminta tukiasujan voimaantumista?
2. Jos tuki, niin, miten vertaisryhmätoiminta tuki tukiasujan voimaantumista?

4.1 Tutkimusmenetelmä

Tutkimus oli laadullinen eli kvalitatiivinen. Halusin saada tietoa Päiväkeskus Pysäkin tukiasujien subjektiivisista kokemuksista. Käytin aineistokeruumenetelmänä teemahaastattelua (liite 10), johon laadin teemat työn viitekehystenä olevasta voimaantumisteoriasta. Näin selvitin vertaistukiryhmän osallisuutta ihmisen omiin kokemuksiin ryhmän antamasta avusta ja tuesta kohti omaa voimaantumista. Voimaantumisteoria tukee myös omalta osaltaan ihmisen suhtautumista oman elämänsä tavoitteisiin. Valitsin teemahaastattelun tiedonkeruumenetelmäksi myös siksi, koska haastattelijalla on mahdollisuus toistaa kysymys, oikaista väärinkäsityksiä, selvittää ilmausten sanamuotoja ja käydä avointa keskustelua haastateltavan kanssa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73.) Haastattelut tein lokakuussa 2010. Haastattelut toteutin Päiväkeskus Pysäkin sauna/kerhohuonetiloissa, koska halusin luoda mahdollisimman rauhallisen, kotoisan ja turvallisen ympäristön ja ilmapiirin. Haastattelut menivät hyvin rauhallisessa ilmapiirissä eikä häiriötekijöitä ollut. Kaikkia ryhmäläisiä oli vaikea saada paikalle haastateltavaksi, jonka vuoksi aineisto jäi niukaksi. Osa oli muuttanut jo pois tukiasunnosta ja yksi ei tullut haastatteluun sovittuna ajankohtana. Yksi vastasi kysymyksiin sähköpostitse.

Käytin tutkimusmenetelmänä lisäksi myös osallistuvaa havainnointia, koska havainnoinnilla oli suuri merkitys työni raportoimisessa. Ryhmätilanteissa kirjoitin osallistujien kommentteja ylös ja pidin tekemistäni havainnoista päiväkirjaa, joita käytin arvioinnissa ja yhteenvedossa. Havainnoimisella oli myös tärkeä rooli ryhmätilanteiden läpiviemisen osalta. Saatoin muuttaa omaa työmenetelmää, jos havaitsin ryhmässä esimerkiksi turhautuneisuutta, levottomuutta tai jotakin sellaista mikä vaati suunnitelman muutoksia. Osasin myös havainnoinnin kautta ”lukea” paremmin ryhmäläisten tunteita ryhmätuokioista.

4.2 Tutkimuksen kohderyhmä

Tutkimusaineisto on kerätty viideltä ryhmäläiseltä. Ryhmässä oli miehiä sekä naisia. Osalla oli takanaan myös vankilatuomio ja päihdetaustoiltaan he olivat sekakäyttäjiä. Osalla oli myös kaksoisdiagnoosi. Kaksoisdiagnoosi viittaa monihäiriöisyyteen, jossa ihmisellä on samanaikaisesti päihdehäiriö ja vähintään yksi muu mielenterveyden häiriö. Tämän vuoksi ryhmätoiminta oli haasteellista. Ryhmä oli suljettu, johon osallistui vain Päiväkeskus Pysäkin tukiasujat. Kaikki haastateltavat asuivat Päiväkeskus Pysäkin tukiasunnoissa ja olivat osallistuneet vertaistukiryhmä Sauman tapaamiskertoihin.

4.3 Aineiston käsittely ja analysointi

Tein aineiston litteroinnin sanasta sanaan kirjoittamalla ne paperille. Litteroinnilla tarkoitetaan tallennetun laadullisen aineiston kirjoittamista puhtaaksi sananasaisesti. (Hirsjärvi , Remes ja Sajavaara 2007, 217). Analysoin tutkimusaineiston teoriaohjaavalla sisällönanalyysillä, koska siinä teoria toimii analyysin etenemisen apuna. Teoriaohjaavasisällönanalyysi etenee tutkimukseni aineiston ehdoilla. (Tuomi & Sarajärvi 2009,117).

Analysoinnin ensimmäisessä vaiheessa alleviivasin aineistosta tutkimuskysymykset. Sain litteroitua aineistoa haastatteluista 16 sivua. Analysoinnin ensimmäisessä vaiheessa alleviivasin aineistosta tutkimuskysymyksiin nousseita vastauksia. Seuraavaksi alleviivauksista tein pelkistettyjä ilmaisuja, joille muodostui sitten yläkategoriat. Seuraavaksi jaottelin pelkistetyt ilmaisut alakategorioiksi yläkategorioiden alle. Ryhmittelyn jälkeen pelkistin aineiston lopulliseen muotoonsa (Liite 4). Lähtökohtana kvalitatiivisessa tutkimuksessa on aina koetun, todellisen elämän kuvaaminen.(Hirsjärvi ym. 2007, 157).

4.4 Luotettavuus ja eettisyys

Anoin tutkimusluvan keväällä 2011 koskien tutkimuksellista opinnäytetyötäni. Tämä tutkimuslupa myönnettiin vasta jälkikäteen. Kirjallisen tutkimusluvan toimeksiantaja allekirjoitti keväällä 2011. Opinnäytetyön ohjaus- ja hankkeistamissopimuksen allekirjoitimme kuitenkin 17.2.2010, jotta suunnittelu ja vertaistukiryhmän aloitus saatiin käyntiin.

Pyysin haastateltavilta suullisen suostumuksen haastatteluaineiston käyttämiseen ensimmäisellä kokoontumiskerralla keväällä 2010. Aineiston litterointi jäi myöhäiseksi, koska alun perin opinnäytetyötä oli kanssani tekemässä toinen opiskelija. Hänelle jäi osa muistiinpanoista ja niiden takaisin saamiseen meni oma aikansa. Litteroimisessa oli siis omat vaikeutensa ja haasteensa.

Kun kysymyksessä on marginaalinen kohderyhmä, jota on joskus vaikea tavoittaa, varsinkin jos he eivät enää ole Päiväkeskus Pysäkin antaman tuen piirissä. Aineisto jäi tästä syystä niukahkoksi, koska en saanut haastateltavia riittävästi. Tulokset ovat siis aikapitkälle lukijan itsensä arvioitavissa. Puolustukseksi voin kuitenkin mainita, että tutkittaessa voimaantumisen merkitystä ihmisen elämässä niin yksikin voimaantunut ihminen on suuri voitto yhteiskunnalle, yhteisölle ja ennen kaikkea voimaantuneelle itselleen.

Haastatteluaineiston hankinnassa varmistin eettisyyttä niin, että haastateltavia ei voida tunnistaa. Tutkijan eettinen vastuu korostuu sellaisissa tutkimuksissa, joissa tutkimus kohdistuu ihmisen henkilökohtaisiin kokemuksiin. Ennen haastatteluja kerroin heille aineiston salassapidosta, aineiston lopullisesta hävittämisestä tutkimuksen jälkeen sekä opinnäytetyön tuomasta hyödystä ja merkityksellisyydestä. Tietoja heidän taustoistaan kysyttiin tutkimuksen kannalta vain oleelliset. Osallistuville kerroin hyvin tarkasti mihin opinnäytetyötä käytetään ja tarvitaan ja keillä on siihen käyttöoikeudet.

5 TOTEUTETUN SAUMA VERTAISRYHMÄTOIMINNAN TUTKIMUSTULOKSET

Esihaastattelusta keväällä 2009 ilmeni toiminnallisuuden vähäisyys ja yhteisöllisyyden tunteen puuttuminen, josta mielenkiintoni tutkimukseen sai alkunsa. Jokaisella ihmisellä on omat vahvuutensa joiden löytäminen ja vahvistaminen, varsinkin päihdekuntoutujalla, voi olla vaikeaa. Tähän haasteeseen halusin vastata toiminnallisilla työmenetelmillä, joita osittain käytin työmenetelminä ryhmätapaamisissa kesä-elokuun 2010 aikana. Vertaisryhmätoiminnan tavoitteena on ihmisen voimaantuminen ja omien voimavarojen löytäminen. Tämä on tärkeää matkalla päihteetöntä elämää.

Perustetun Sauma vertaisryhmän suunnittelu, toteutus ja arvioiminen oli haastava ja opettavainen kokemus. Sauma-vertaisryhmässä koettiin ryhmäläisten voimaantuneen. Voimaantuminen on aina henkilökohtainen prosessi ja voimaa ei voi toiselle antaa, joten voimaantumisen kokemuksen mittaaminen oli haastavaa, mutta mahdollista. Ryhmätoiminnassa nousi esille monia asioita ryhmään osallistumisen tärkeydestä. Toteutin opinnäytetyöni kvalitatiivisena tutkimuksena, jossa kontekstina olivat Päiväkeskus Pysäkki ry ja sen tukiasijat. Ryhmätoiminnan menetelmänä käytin osittain toiminnallisia työmenetelmiä, jotka ovat ohjausmenetelmiä. Tavoitteena toiminnallisilla menetelmillä oli saada aikaan ryhmäläisille onnistumisen kokemuksia, jotka voimaannuttavat sekä kannustavat heitä oman elämänsä tarkasteluun. Tavoitteena oli oman elämänhallinnan vahvistuminen, joka tukee heitä omassa kuntoutumisprosessissaan kohti voimaantumista.

Sosionomikoulutus antaa hyvät eväät ihmisen kokonaisvaltaiseen tarkasteluun ja sitä kautta ihmisen auttamiseen ja tukemiseen erielämäntilanteissa. Sosionomeilla on hyvä tieto/taito pohja käyttää erilaisia työmenetelmiä tukena ihmisen mahdollisuutta käydä erilaisia asioita läpi toiminnallisesti ja kannustaa heitä osallistumaan toimintaan. Teoreettinen viitekehys tuki ryhmätoimintaa hyvin, sillä pidetyn toiminnan kautta ryhmäläisille sain tarjottua heille mahdollisuuden ryhmätoimintaan, vertaistukeen ja voimaantumisen kokemukseen. Toimintakertojen kuvausta ja arviointia olen kuvannut myös liitteissä tarkemmin (liite 1) ja (liite 2). Toimintakerrat oli myös osittain suunniteltu tukemaan Siitosen voimaantumisteorian osaprosesseja, joita tulen tarkastelemaan tarkemmin seuraavissa alaluvuissa. Haastattelulomakkeen kysymykset oli tehty myötäillen voimaantumisteorian osa-alueita (liite 3). Tein tutkimustuloksista abstrahointikaavion (liite 4), josta käy ilmi voimaantumiseen tarvittavat osaprosessit ja jotka tukevat näin hyvin saamiani tuloksia.

Opinnäytetyön tavoitteena oli ryhmäläisten voimaantumisen kokemus. Voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtevä prosessi, jota jäsentää Siitosen (1999a) mukaan seuraavat voimaantumisteorian eri osaprosessit: emootiot, kykyuskomukset, kontekstiuskomukset ja päämäärät muodostivat yhdessä voimaantumisen kokemuksen. Lisäksi käsite vertaistuki

on yhtenä lisä osa-alueena voimaantumisteorian eri osa-alueiden kanssa tukemassa ja täydentämässä vertaisryhmätoiminnan arvioimisessa. Tuloksia tarkastelen aikaisemmin käsittelemiäni voimaantumisen osa-prosessien mukaan seuraavissa alaluvuissa.

5.1 Sauma-vertaistukiryhmän kokemuksia vertaistuesta voimaantumisen edellytyksenä

Päiväkeskus Pysäkki ry:ssä vertaistuki on yksi toiminnan perusta, jonka ympärille toiminnat luodaan. Vertaistuki voi olla joillekin ainoa apu ja tuki omassa elämässään. Tukiasujathan olivat kokeneet, ettei heille suunnattua toimintaa ole järjestetty tarpeeksi. He toivoivat selkeästi tukiasujien vertaisryhmää, jossa toiminnalla olisi suuri merkitys. Vertaisryhmässä he voisivat keskustella heitä itseään koskevista asioista ja tehdä erilaisia asioita yhdessä. Vertaistuen tuoma tuki toteutuisi vertaisryhmässä. Vertaistukiryhmä perustettiin 2010, jonka nimeksi äänestyksen jälkeen valittiin Sauma, joka yhden ryhmäläisen mielestä kuvastaa liitoskohtaa, uutta alkua, mahdollisuutta tai tukikohtaa.

Ryhmäläiset toivat esille ryhmätoiminnan tuovan heidän arkeensa vaihtelua ja muuta ajattelemissa. He kertoivat vertaisryhmän antavan heille vertaistukea ja mahdollisuutta jakaa asioita saman kokeneiden kanssa. Yhteinen historia päihteiden käytön suhteen helpotti ajatusten vaihtamista ja uusia ystävyys-suhteita syntyi. Osa koki naapuriavun lisääntyvän, mikä lisäsi yhteisöllisyyden tunnetta. Ryhmässä mukana oli pariskunta. Pari kertoi vertaisryhmään kuulumisen vahvistavan suhdetta omaan puolisoon, koska puoliso oli ryhmätoiminnassa myös mukana. Itsetunto nousi kaikilla, minkä he kertoivat johtuvan onnistumisen kokemuksista ryhmätoiminnassa ja siitä, että uskallus osallistua Pysäkin ulkopuolisiin vapaa-ajanviettopaikkoihin on kasvanut. Vapaa-ajan ongelmiakaan ei syntynyt niin helposti, kun tiesi, että ryhmä kokoontuu säännöllisesti. Kaksi koki ryhmätapaamisia olevan liian usein, mutta toisaalta he sanoivat sen ”potkineen” heitä eteenpäin. Vertaistuki muodostuu monista asioista ja niiden yhteisvaikutuksesta, joten nämä kaikki asiat ovat olleet vaikuttamassa siihen, että vertaistuki Päiväkeskus Pysäkin tukiasujien kesken on mahdollista ja merkityksellistä.

Fribergin Sallan ja Klemettin Emilian opinnäytetyön tarkoitus oli kuvailla kaksoisdiagnoosiasiakkaiden kokemuksia Jouhikon asumiskuntoutusyksikössä saadusta vertaistuesta. Tulosten mukaan asukkaat saivat vertaistukea Jouhikon asumisyksikössä. Vertaistukikokemukset liittyivät läsnäoloon, yhteenkuuluvuudentunteeseen, kokemusten jakamiseen sekä turvalliseen ilmapiiriin. Vertaiset olivat auttaneet toisiaan sopeutumisessa, innostaneet uusiin harrastuksiin ja tukeneet päihteettömyyteen. (Friberg & Klemetti 2010,1.) Nämä molemmat tutkimukset tukevat ja vahvistavat omaa opinnäytetyötäni siltä osin, että vertaistuki vertaisryhmässä tuo tuloksia ja voi antaa osallistujalle jotakin merkittävää omaan elämään.

Yhdessä asennoidutaan, tsempataan

Se potki myös eteenpäin

Taas ensi tiistaina ryhmätapaaminen, sitä on odottanut

Kaikkee, mitä selvin päin voi yhdessä tehdä. Uusia juttuja

On sitä yhdessäoloa, nähnyt muita ihmisiä

On saanut vaihtaa kokemuksia. Itsellä huonosti asiat. Saanut vertailla. Pääsee tinkapaikoista pois toisten avulla. Vaik välillä tökkii, ryhmä antaa tukea.

5.2 Sauma-vertaistukiryhmäläisten kokemat emootiot voimaantumisen edellytyksenä

Ryhmäläiset kokivat toiminnassa tekemisen iloa, mikä antoi onnistumisen kokemuksia ja positiivista tunnetta niin yksilöön kuin koko ryhmään. Antamalla ”työkalut” luovuudelle, sillä voi olla merkittävä suunta yksilölle itselleen kuin ryhmätoiminnan kannalta. Iloisuus ja huumori olivat läsnä monella toimintakerralla, missä teemana oli jokin käsillä tekeminen. He olisivatkin toivoneet enemmän askartelua, mutta ryhmätoiminnan ajan rajaus ei antanut siihen mahdollisuutta. Haastatteluissa ilmeni, että toiminnan suunnittelussa mukana oleminen oli kaikille hyvin tärkeää. Näin he saivat mahdollisuuden vaikuttaa toiminnan sisältöön ja olla mukana rakentamassa heidän näköistään vertaistukiryhmää.

Ohjaajan roolissa sain huomata, kuinka he keskittyivät tekemään niin yhdessä kuin erikseen toimintakerran teemaan liittyviä asioita. Kaikki osallistujat olivat tulevaisuuden suhteen innostuneita ja toiveikkaita. Tämä tuli ilmi esimerkiksi toimintakerralla, jossa teemana oli elämänkaaren tekeminen näkyväksi eli oman elämänjanan tekeminen. Kaikki tekivät paperille janan, jonka jälkeen kävimme ne läpi. He kertoivat avoimesti historiastaan, nykyisyydestään ja tulevaisuudestaan. Niistä ilmeni kaikilla rankka päihdetausta, kolmella vankila kokemukset, huumeet ja osalla puolisoista eroaminen ja lapsen syntyminen.

Yhteisiä asioita löytyi paljon, mikä herätti myös minussa erilaisia tunteita. Yhteistä oli myös se, että tulevaisuus kohdalla kaikilla oli jotakin myönteistä kuvattavaa esimerkiksi; työ, päihteettömyys, koulupaikka, harjoittelupaikka tai oma koti. Osa sanoi, että elämänkaaren tekeminen oli puhdistavaa tai terapeuttista tekemistä, joka selvensi asioita itsestään. Se antoi myös osalle vastauksia, miksi asiat ovat kenties nyt niin kuin ne ovat. Jokainen sai kertoa oman elämänsä tarinan.

Harjoitus lisäsi selkeästi ryhmän osallisuutta ja ryhmähenkeä. Tämä oli hyvin emotionaalinen, haastava ja merkityksellinen toimintakerta myös minulle. Siitosen voimaantumisteorian emootiot osaprosessi toteutui mielestäni hyvin myös muissa toimintakerroissa. Ryhmäläiset kokivat positiivista latausta, onnistumista, ihmisen äänen kuulemista sekä innostuneisuutta, mitkä kuuluvat olennaisina voimaantumiskäsitteen emootioihin.

Vieraitten ihmisten kanssa ei enää jännitä niin paljon.

Kellään ei hirveesti ole itsetuntoa. Onnistumisen kokemukset, jee, minä osaan. Se on huippua.

Voi olla oma itsensä.

Keilailu oli ihan huippua.

5.3 Sauma-vertaistukiryhmäläisten päämäärät voimaantumisen edellytyksenä

Kaikilla ryhmäläisillä oli päätavoitteenaan päihteettömyys. Tämä oli hyvä perusta ryhmätoiminnalle, mikä helpottaa tuen antamista ja saamista. Tuloksena haastattelusta selvisi, että kaikilla elämässään oli selkeä tavoite, mitä kohti pyrkiä. Kaikki ryhmäläiset sanoivat, että ryhmätoiminta on auttanut asettamaan tavoitteita, koska niistä on voinut ääneen keskustella ja näin saada tukea sekä neuvoja vertaisilta. Vertaisryhmä on ollut kahdelle ryhmäläiselle perusta, mistä etsiä paremmin omaa suuntaansa elämälle. Tuloksista selvisi myös, että päämääränä on kaikilla ollut itsenäistyminen, mikä tarkoitti kaikkien kohdalla omaa asuntoa. kaikilla oli päämääränä myös työn tekeminen jossain vaiheessa. Kahdella ryhmäläisellä oli lapsi, joille he toivoivat olevansa jatkossa hyvä isä tai äiti.

Ryhmässä on kaikkien mielestä voinut keskustella omista päämääristä ja se on antanut vahvistusta, uskoa ja toivoa oman elämänsä suunnan muuttamiselle. Ryhmätoiminta on tuonut kolmelle ryhmäläiselle rohkeutta tehdä omaa elämää koskevia päätöksiä. Tulosten mukaan kaikki ovat saaneet varmuutta etsiä harrastusmahdollisuuksia Päiväkeskus Pysäkin ulkopuolelta. Toiminta Pysäkin ulkopuolella nähtiin tervetulleeksi vaihteluksi omaan arkeen. Erityisesti keilaus oli kaikkien mielestä mukavaa ja toi onnistumisen kokemuksia. Yhteenvetona Siitosen päämäärät osaprosesseista voin todeta, että tavoite onnistui melko hyvin. Ryhmäläiset asettivat itselleen tavoitteita ja päämääriä, mikä tukee Siitosen voimaantumisteoriaa siltä osin.

Haluan töihin ja oman kodin.

Tulloo asiat hoidettua ajallaan.

Haluan päästä päihteistä eroon lopullisesti.

On nyt silleen, et saanut järjellisesti saanut hoitaa asioita. Ryhmä osaltaan auttaa. Kaikki vaikuttaa kaikkeen.

5.4 Sauma-vertaistukiryhmäläisten kykyuskomukset voimaantumisen edellytyksenä

Tuloksista selvisi, että kaikilla oli tekemättömyyden tunne vahvana. He kertoivat, että olisi mukava tehdä ja harrastaa jotakin myös Sauma-vertaisryhmä toiminnan lisäksi. Syy tähän oli se, että heidän omasta mielestään kuntoutumisprosessi oli vielä kesken ja usko omaan kykyyn hoitaa asioita ja löytää mielekästä tekemistä itsenäisesti oli vielä puutteellinen. Tosin ryhmätoiminta oli auttanut kaikkia saamaan lisävarmuutta ja lisännyt tietoa harrastusmahdollisuuksista, mutta elämä pyöri tukiasumisen ympärillä vielä melko vahvasti. Minäkäsitys ja minäkuva olivat heillä mielestäni kaikilla melko negatiivinen ja heidän kannustamisensa vaati myös minulta ohjaajana paljon tietoa/taitoa ja kärsivällisyyttä. Tämä tuli esille ryhmätoiminnan alussa siinä, miten paljon he tarvitsivat kannustusta innostuakseen jostakin tai kannustusta jonkin asian aloittamiseen ja tekemiseen. Toimintakerroilla huomasin, että vauhtiin päästyään toimintakerran tekemisessä osa näytti onnistumisen kokemuksen tuoman ilon spontaanisti ja hyvin aidosti.

Osa haastateltavista kertoi, että itsetunto on vielä alhaalla, mikä vaikeuttaa uskoa omiin kykyihin tehdä erilaisia asioita. Kaksi ryhmäläistä sanoi, että luottamus muihin ihmisiin oli heikkoa, mikä voi johtaa siihen heidän mielestään, että kaikkea uutta on vaikea kokeilla. Kaikki sanoivat kuitenkin, että ryhmätoiminta on auttanut kohtaamaan uusia ihmisiä ja he ovat uskaltaneet puhua omista asioistaan. Vastuun ottaminen ryhmästä oli melko hyvää. Kaikilla ilmeni haastattelussa toive riippumattomuudesta suhteessa tukiasumiseen ja päiheteisiin. He sanoivat, että he eivät halua olla riippuvaisia päihteistä, koska sillä on tuhoiset seuraukset. Osa halusi olla kohtuukäyttäjiä, osa täysin raittiita. Yhteistä oli riippuvuus tukiasunnosta ja sen ympärillä toimivista tukimuodoista kuten Päiväkeskus Pysäkin erilaiset tukimuodot, terapia käynnit tai korvaushoito. Kaikilla oli selkeä tavoite pärjätä jossain vaiheessa itsenäisesti ja olla riippumaton edellä mainituista asioista.

Kaikki osallistuivat ryhmätoimintaan melko aktiivisesti tulemalla ryhmätoimintaan mukaan ja osallistuivat hyvin sen suunnitteluun, toteutukseen sekä palautteen antamiseen. Kaksi ryhmäläistä muutti pois tukiasunnosta ryhmän alkuvaiheessa ja yhden kerran ryhmä peruttiin ryhmäläisten erimielisyyksien vuoksi. Kykyuskomuksilla on selkeä yhteys Siitosen voimaantumisteoriaan ja siltä osin ryhmäläiset olivat saaneet lisää itsearvostuksen, itseluottamuksen ja vastuun tunnetta, mikä osaltaan vei kohti henkilökohtaista voimaantumisen kokemusta ja tukee hyvin Siitosen voimaantumisteoriaa.

Tuntuu, että arjessa pitää opetella uusia asioita, niin ei pelkää epäonnistumisia omassa arjessa sitten. On saanut varmuutta.

Uuden oppiminen on mukavaa.

5.5 Sauma-vertaistukiryhmäläisten kontekstiuskomukset voimaantumisen edellytyksenä

Tuloksista selvisi, että kaikilla haastateltavilla yhteistä oli rohkeuden ja varmuuden kasvaaminen. He kertoivat, että ryhmätoiminta oli auttanut heitä rohkeammaksi tarttua uusiin asioihin ja toimintoihin ryhmätoiminnassa sekä kohdata paremmin uusia ihmisiä. Yksi haastateltava sanoi, että ympäristöllä on merkitystä siinä, millaiseksi ihminen kasvaa. Päiväkeskus Pysäkki ry:n toimintaympäristö oli suurimman osan mielestä turvallinen ympäristö. Kaksi haastateltavaa koki ajoittaista turvattomuuden tunnetta. Nämä kaksi haastateltavaa kokivat, että ryhmätoiminnan alussa he kokivat jännittämisen tunteita ja miettivät ketkä toimintaan tulisi mukaan. Tämän he selittivät johtuvan henkilökemioista. Jännityksen tunteet kuitenkin loppuivat tai vähenivät ryhmätoiminnan alkaessa. Ryhmätoiminnan kannalta ympäristö koettiin kuitenkin turvalliseksi ja rauhalliseksi. Kaikki arvostivat sitä, että ryhmässä eriasioita sai tehdä rauhallisessa ympäristössä ilman häiriötekijöitä, mikä edesauttoi turvallisuuden tunteen kehittämisessä.

Haastattelusta selvisi myös, että kahdella ryhmäläisestä poika - tai tyttöystävän antamalla tuella ja kannustuksella oli suurta merkitystä päihteettömyyden tavoittelemiseen sekä turvallisuuden tunteen kokemiseen. Kaikki kokivat myönteisiä elämyksiä ja asioita ryhmätoiminnassa. Siitosen (1999) mukaan myönteiset kokemukset ovat merkityksellisiä arvostuksen, kunnioituksen, myönteisen latauksen tai turvallisuudentunteen rakentumisen ja hyväksymisen kokemuksen kannalta. Näiden asioiden kokeminen johti voimaantumiseen. Kontekstiuskomuksilla oli selkeä yhteys voimaantumisteoriaan ja siltä osin ryhmäläiset olivat kokeneet ryhmässä pääsääntöisesti turvallisuuden tunnetta, myönteisiä kokemuksia ja asioita, varmuutta sekä rohkeutta. Nämä asiat veivät osaltaan kohti henkilökohtaista voimaantumisen kokemusta ja tukee siltä osin hyvin Siitosen voimaantumisteoriaa.

*Ei viitti lähtee Aa:han eikä A-kiltaan, eikä kylillekään, mut jotai teke-
mistä pitäis olla.*

On oma paikka.

*Pääasiassa ihan ok kokemuksia saanut täällä ja Pysäkin ulkopuoli-
sissa ryhmäkerroissa.*

5.6 Tuloksena Sauma-vertaistukiryhmäläisten voimaantuminen

Kaikki edellä mainitut alalukujen voimaantumisen osa-alueiden tulokset sekä vertaistuki muodostavat yhdessä mahdollisuuden voimaantumisen kokemukseen. Tärkeää on kuitenkin muistaa, että voimaantuminen on aina ihmisestä itsestään lähtevä henkilökohtainen ja sosiaalinen prosessi. Tärkeää on muistaa, että voimaa ei voi toiselle antaa eikä voimaantuminen ole pysyvä tila. Voimaantumisen osaprosessit sekä vertaistukikokemukset ryh-

mässä muodostivat yhdessä yhteisvaikutuksen, mikä mahdollisti Sauma-vertaistukiryhmäläisten voimaantumisen kokemukset. Voimaantumisteoria toimi hyvin oman työni innoittajana ja suunnan näyttäjänä, jonka tuloksena voin todeta, että voimaantumista todella tapahtui Sauma-vertaistukiryhmäläisissä.

Tutkimustuloksista selvisi, että vertaisryhmää pidettiin tärkeänä ja tarpeellisena toimintamuotona omassa päihdekuntoutusprosessissa. Tutkimuksesta kävi ilmi, että Päiväkeskus Pysäkin tukiasujat kaipaavat juuri heille suunnattua toimintaa ja näin ollen vertaistukiryhmän perustaminen oli hyvin ajankohtainen valinta. Tukiasujat kaipasivat yhteistä ns. talon ulkopuolista toimintaa, joka olisi suunnattu vain heille. Tärkeää oli myös se, että he itse saivat suunnitella toimintakertojen sisältöä. He arvostivat sitä, että ”käskyjä” ei tullut ”ylhäältäpäin” vaan toiminta lähtisi heidän omista toiveistaan, tarpeistaan ja mielenkiinnon kohteistaan. Yhdessä mietityt säännöt tukivat ryhmäytymistä ja antoivat hyvän perustan yhteisille toimintakerroille.

Ryhmätoiminta auttoi ryhmäläisiä keskustelemaan ja käsittelemään oman elämänsä eriasioita ja jakamaan niitä muiden kanssa. Asioita olivat oman päihteiden käytön historia, nykypäivä ja tulevaisuus sekä niihin liittyvät erilaiset tapahtumat ja tunteet. Näitä asioita käsiteltiin teemassa: ”elämän janailua”. Kaikki vertaistukiryhmä Sauman toimintakerta teemat yhdessä saivat aikaiseksi voimaantumisen kokemuksia, mistä he saivat itseluottamusta, rohkeutta, varmuutta ja uskoa omaan kuntoutusprosessiinsa. Nämä tekijät mahdollistivat heille voimaantumisen kokemuksia vertaistukiryhmä Saumassa.

Sauma vertaistukiryhmän toiminta loppui elokuussa 2010, mutta se jatkui heti uudestaan melkein uudella kokoonpanolla. Kaksi entistä ”saumalaista ” jäi ryhmään ja muut olivat muuttaneet pois. Uusia tukiasujia liittyi ryhmään mukaan ja näin toiminta sai jatkumon uusilla jäsenillä. Toinen Sauman entisistä jäsenistä aloitti ryhmässä vertaisohjaajana ja toimi vastuuvetäjänä ryhmässä. Hän toimi vastuullisesti ja aktiivisesti ryhmässä innostamalla ja tukemalla uusia ryhmäläisiä voimaantumaan. Tämä kertoo sen, että Sauma -vertaistukiryhmällä oli hänelle erittäin suuri merkitys omassa kuntoutumisprosessissa ja voimaantumisessa.

Samankaltaisia tuloksia kuin omassa työssäni voimaantumisesta löytyy Pirjo Tuomisen tekemässä opinnäytetyössä Voimaantumisen hetkiä: päihdekuntoutujanaisten vertaistukiryhmän kehittäminen. Tuomisen työn tavoitteena oli tutkia, suunnitella ja toteuttaa yhdessä vertaistukiryhmän sekä naisasiakkaiden kanssa ryhmätoimintaa, jonka avulla voimaantumista ja osallisuutta voitiin tukea. Tuloksena oli, että vertaistukiryhmä tuotti naisille voimaantumisen kokemuksia. Siinä kehittämissä työ toi esiin sen, että naisten osallisuuden kasvaminen oman elämän osallisuudesta kehittämistyön osallistumiseksi oli prosessi, jonka

etenemiseen tarvittiin erilaisia voimaantumista, osallisuutta ja hyvää oloa tukevia menetelmiä ryhmien sisällä. Tulosten perusteella vertaistukiryhmä itsessään antaa voimaantumisen kokemuksia, kunhan asiakkaiden osallisuudelle antaa edellytyksiä. (Tuominen 2011, 2.) Oma tutkimukseni tukee työtä ja antaa tutkimukselleni lisäarvoa ja uskottavuutta sekä lisää tietoa vertaistukiryhmän vaikutuksista voimaantumiseen.

Viittasin jo aikaisemmin luvussa: vertaistuki voimaannuttavana tekijänä, Palojärven tekemään lisensiaatintutkimukseen, jossa todettiin, että ryhmätoiminta käynnisti voimaantumisen prosessin naisten keskinäisessä vertaisryhmässä. Tutkimus kertoi myös, että vertaistuen ja ammattiavun yhteistyöllä voidaan tuottaa osallisuutta ja voimaantumisen kokemuksia. (Palojärvi 2009,2.) Omassa työssäni olen saanut samankaltaisia tuloksia kuin Palojärven. Yhtäläisyyksiä on siinä, että kokiessaan voimaantumista ihminen tarvitsee ympärilleen sopivan toimintaympäristön, jossa vertaisryhmän antama apu ja tuki sekä vertaistoiminta yhdistyvät. Yhteistä oli siis se, että Sauma-vertaistukiryhmä käynnisti myös voimaantumisen prosessin.

Työssäni en käsitellyt ammattiavun ja vertaistuen yhteistyötä, mutta roolini oli olla toiminnan suunnittelija, toteuttaja ja arvioija, joka näin mahdollisti oman ammatillisen avun ja tuen ryhmän ihmisten tukemiseen. Tutkimus tukee siltä osin omaa työtäni ja antaa sille uskottavuutta ja lisäarvoa sekä lisää vertaistukiryhmän vaikutuksia voimaantumiseen. Olisi tärkeää ”ruokkia” voimaantumisen tunnetta ja etsiä yhä uudelleen asioita, tilanteita, toimintaympäristöjä, tunnetiloja ja ihmisiä, jotka olisivat siltana henkilökohtaiseen voimaantumisen kokemuksiin sekä ihmisen hyvinvoinnin lisäämiseen.

Ruisniemi Arja on tehnyt vuonna 2006 tutkimuksen yhteisöllisestä päihdekuntoutuksesta ”Minäkuvan muutos päihderiippuvuudesta toipumisessa”. Tämän työn tavoitteena oli analysoida ja kuvata kokemuksia yhteisöllisestä päihdekuntoutuksesta sekä tutkia miten päihderiippuvuudesta toipuvan minäkuva voi muuttua toipumisprosessin aikana. Vertaistuella oli suuri merkitys toipumisessa. Ruisniemi toteaa väitöskirjassaan, että yhteisöllinen kuntoutusmalli tarkoittaa, että yhteisöä käytetään tietoisesti muutosta eteenpäin vievänä tekijänä ja vertaisryhmän merkitys on siten suuri. (Ruisniemi 2006,5,126,145.) Työssäni vertaistukiryhmä oli kontekstina ja muutosta eteenpäin vievänä tekijänä ja suunnannäyttäjänä kohti henkilökohtaista voimaantumista. Ruisniemen tutkimus tukee omaa tutkimustani ja antaa tukea siihen, että vertaisryhmällä voi olla suuri merkitys voimaantumisen kannalta ja sitä kautta kuntoutumisprosessiin.

6 POHDINTAA

Opinnäytetyöni antaa arvokasta tietoa vertaistukiryhmää pitävälle, sitä käynnistäville ja päihdehuollossa kuin koko sosiaali- ja terveysalalla toimiville. Vertaistukitoiminta täydentää julkisia sosiaali- ja terveystalouksia eivätkä ammattiapu ja vertaistuki ole toistensa kilpailijoita. Tuloksista hyötyvät kohderyhmän lisäksi muut organisaatiot, joissa vertaisuudella on merkitystä tai voisi olla. Toimintaa voi myös tutkimukseni myötä kehittää paremmaksi tai soveltaa eri organisaatioiden omiin tarpeisiin sopivammaksi. Tutkittu tieto kohderyhmältä tuottaa lisääntyvää asiantuntemusta eri organisaatioille; tutkimus lisää tietoutta kohderyhmästä, vertaistoiminnasta, vertaistuesta ja voimaantumisesta. Tärkeintä on kuitenkin itse kohderyhmän kokemat voimaantumisen tunteet, joka auttavat heitä heidän omassa kuntoutumisprosessissaan. Tutkimukseni aineisto jäi pieneksi, koska osa muutti pois Pysäkin tukiasunnosta. Tulokset antavat kuitenkin tärkeää ja ainutlaatuista subjektiivista tietoa juuri heiltä, jotka osallistuivat haastatteluuni ja Sauma-vertaistukiryhmätoimintaan. Tiedot ovat kuitenkin siirrettävissä vastaavassa tilanteessa toimivien käyttöön.

Toimeksiantajani Päiväkeskus Pysäkki ry hyötyy opinnäytetyöstäni myös siten, että se antaa tietoa ihmisen voimaantumisen, vertaistukiryhmästä ja sen toiminnasta. Työssä tulee esille voimaantumiseen liittyvät tekijät, jotka auttavat työntekijöitä suunnittelemaan, toteuttamaan ja arvioimaan työtään. Toimeksiantajan on myös helpompi ohjeistaa esimerkiksi opiskelijoita perustamaan vastaavia vertaistukiryhmiä työni perusteella. Opinnäytetyöni auttaa työntekijöitä ymmärtämään paremmin sen, mitä ihminen tarvitsee voimaantuakseen.

Jatkotutkimuksen aiheena voitaisiin tutkia miten vertaistukiryhmässä toimii kokemusasiantuntijuus ja ammatillisuus yhteistyössä. Kokemusasiantuntijuus on Suomessa nyt esillä, joten sen huomioiminen eriorganisaatioissa on tärkeää. Toisena jatkotutkimusaiheena voisi olla yhteisöllisyyden merkitys Päiväkeskus Pysäkin kävijöiden kesken, koska yhteisöllisyyden merkitystä ihmisen elämässä ei voi ikinä liikaa painottaa.

Tein tietoisesti valinnan aiheesta ja sen rajauksista, jossa jätin pois Päiväkeskus Pysäkin kaikki kävijät sekä päihteet huomiotta. Rajauksen tekeminen oli helppoa, koska aikaisemmin tehdyn alkuhaastattelujen mukaan Päiväkeskus Pysäkin tukiasukkaat toivoivat juuri heille suunnattua toimintaa. Päihteet mielletään osaksi Päiväkeskuksen asiakkaiden elämää, mutta tutkimus olisi vaatinut laajan taustatyön. En myöskään pitänyt päihteiden käsittelemistä oleellisena tekijänä työssäni. Rajasin viitekehitykseni tukemaan kohderyhmän näkökulmaa Päiväkeskus Pysäkki Ry:n tukiasujien vertaistukiryhmä ”Sauman” merkityksiä voimaantumiseen. Tutkimusta tehdessäni minun täytyi ajatella asioita kokonaisvaltaisesti, sillä voimaantumisteoria on hyvin haastava ja vaikea rajattava.

Mielestäni on tärkeää tulevana sosiaalialan ammattilaisena arvostaa omaa ammattitaitoa ja omaa tutkimustyötä. Työlläni annan äänen marginaaliseen asiakasryhmään kuuluville ihmisille ja toivon, että se herättää keskustelua, lisää arvostusta yhteiskunnassamme sekä lisää motivaatiota kehittää ammatillista osaamista eteenpäin. Itse olen saanut kokea omassa ammatti-identiteetissä kasvua ja kehitystä, jota toivon myös muiden kokevan työni kautta.

Niin kuin jatkotutkimuksen aiheissa jo toin esille, vertaistukitoiminnassa kokemusasiantuntijuus olisi tärkeää huomioida. Kokemusasiantuntijuus tarkoittaa oman elämänsä asiantuntijuutta, josta jakaa muille tietoa. Sosiaali- ja terveyshuollossa ei aina kohdata päihdeasiakasta kokonaisvaltaisesti yksilönä. Tärkeää olisi kuitenkin muistaa, että asiakkaalta itseltään löytyy useimmiten omaa elämäänsä koskeva asiantuntijuus ja keinot ratkaista ongelmia. Pysähtymällä kuuntelemaan ihmistä ja ottamalla hänet mukaan heti hoitosuhteen alussa, luodaan parempi alku toipumiselle.

Osallisuus ja yhteisöllisyys ovat vähentyneet suomalaisten keskuudessa. Ihmiset kaipaavat tunnetta kuulua johonkin yhteisöön, joten yhteisöllisyyden merkitystä täytyisi korostaa entistään. Yhteisö tarvitsee ympärilleen toimintaa ympäristön, missä toimia. Tähän hyvänä apuna ja tukena ovat erilaiset vertaistukiryhmät, joita pitäisi olla jokaisessa organisaatiossa entistä enemmän. Näinä vuosina on myös tapahtunut merkittäviä yhteiskunnallisia muutoksia, muun muassa julkisen sektorin ostopalvelujen lisääntyminen ja järjestösektorin roolin muuttuminen palvelujen tuottajana. Samaan aikaan on korostettu ihmisen subjektiivista omaa elämänsä asiantuntijana. Ammatillisuus ja kokemuksellisuus yhdessä täydentävät toinen toistaan ja antavat näin arvokasta tietoa. Vertaistuki työtä voitaisiin silloin kehittää palvelemaan paremmin itse asiakkaita ja samalla kehittäisi uusia toimintamalleja ja menetelmiä sosiaali- ja terveysalalla. Ihmisten hyvinvointiin voidaan vaikuttaa esimerkiksi opinnäytetyöni viitekehyksen kautta.

Onnistuin mielestäni hyvin suunnittelemaan, toteuttamaan ja arvioimaan Saunavertaistukiryhmän toimintaa. Ryhmä oli haastava, mutta innostava ja sai minut yrittämään parhaani, jotta ryhmätoiminta kerrat onnistuisivat. Ryhmäläiset olivat sen onnistumisessa päätekijöinä, mutta otan itsekin kunnian siitä, että sain olla sitä toteuttamassa heidän kanssaan. Olen saanut uusia taitoja ohjausmenetelmiin ja keinoihin sekä tietoni kuntoutumisprosessista ja sitä tukeviin tekijöihin on lisääntynyt. Nykyisessä työssäni olen lisännyt vertaistukiryhmätoimintoja tietoisesti ja edistänyt sitä kautta ihmisten mahdollisuutta voimaantua. Voimaantumisen edistäminen, ylläpitäminen ja sen mahdollistaminen on oltava jokaisen sosionomin tehtävä.

Ihan lopuksi haluan kiittää kaikkia niitä ihmisiä, jotka ovat kannustaneet minua eteenpäin ja luoneet minuun uskoa ja toivoa epätoivoisinakin hetkinä: kiitos äiti, kiitos Mika, kiitos lapset. Kaunis kiitos myös Päiväkeskus Pysäkin tukiasumisesta vastaavalle ohjaajalle Timolle, Markku-opettajalle ja erityisesti Päiväkeskus Pysäkki ry:n tukiasujille sillä juuri te teitte työstäni mahdollisen ja tutkimuksen kannalta merkittävän. Olen saanut voimaantua teidän kanssanne ja iloita siitä, että tekin koitte voimaannuttavia kokemuksia Saumavertaistukiryhmässä, kiitos!

LÄHTEET

- Friberg, S.& Klemetti, E. 2010. Nuori aikuinen ja kaksoisdiagnoosi – vertaistukikokemuksia asumiskuntoutusyksikössä. [verkkojulkaisu]. Metropolian ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.[viitattu1.10.2012].Saatavissa:
http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/23138/friberg_salla_klemetti_emilia.pdf?sequence=1
- Havio, M., Inkinen, M.& Partanen, A. 2009. Päihdehoitotyö. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Heimonen, P.2007.Päiväkeskus mahdollisuutena,opas päihdetyön päiväkeskustoiminnan kehittämiseen.Helsinki. Sininauhaliitto
- Holmila, M. 1997. Community Prevention of Alcohol Problems. Suffolk:The Ipswich Book Company Ltd Ipswich.
- Heiskanen, T., Salonen, K. & Sassi, P. 2006.Mielenterveyden ensiapukirja. Helsinki: Sta rOffset Oy.
- Hilla. Putosin. Aarrerunot..[viitattu 23.5.2010.] Saatavissa:
<http://aarrerunot.fi/article2625.html>
- Hiltunen, T.,Kujala,V. & Pupita-Mattila, K.2005.Näkyvä piilo. Päihdeongelmaisen naisen matka haavoittuneesta lapsuudesta eheyteen. Jyväskylä: Sininauhaliitto.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2005. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Jääskeläinen, M. & Koivistoinen, H.2008. Minä en tiedä, missä olisin ilman Pysäkkiä: asukkaiden kokemuksia Päiväkeskus Pysäkin järjestämästä tukiasumisesta. Savonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveysala, Iisalmi. Opinnäytetyö.
- Kuusisto, K. 2009. Päihderiippuvuudesta toipumisen eri reitit. Teoksessa Tuukka Tammi, Mauri Aalto ja Anja Koski-Jännes (toim.) *Irti päihdeongelmista. Tutkimuksia hoidon ja ehkäisyksen menetelmistä*. Helsinki: Edita.
- Kontto, N. 2010. Ammattiavun ja vertaistuen (AA) merkitys osana nimettömien alkoholistien raitistumisesta. [verkkojulkaisu]. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.[viitattu 3.10.2012].Saatavissa:
http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/49839/kontto_niina.pdf?sequence=1
- Koskisuu, J. 2003. Oman elämänsä puolesta- mielenterveyskuntoutujan työkirja. Helsinki : Mielenterveydenkeskusliitto ry.
- Koskisuu, J.& Yrttiaho, K.2005. Keinoja omaan kuntoutumiseen. Ohjaajan työkirja. Pori: Mielenterveyden keskusliitto ry.
- Lappalainen, M.1998."Perräänkahtomispäekka"- tutkimus tukiasumisen tarpeellisuudesta Iisalmen päihdehuollossa. Pohjois-Savon ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveysala, Iisalmi. Opinnäytetyö.
- Lind, M .& Rautavirta , J. 2012."Tulloo ne asiat hoiettua" asiakkaiden kokemuksia Kangaslammen päiväkeskuksen toiminnasta ja tarjotuista tukipalveluista itsenäisen asumisen tukena.[verkkojulkaisu]. Savonia-ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terveysala, Iisalmi. Opinnäytetyö.[viitattu6.11.2012].Saatavissa:

http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/40977/Lindi_Mia%20Rautavirta_Jonna.pdf?sequence=1

Lund, P 2008, Päihdetyön päiväkeskus. Katoava työmuoto vai tärkeä osa palveluketjua? Helsinki: Sininauhaliitto

Maakorpi, T. & Marttinen, R.2010. Vertaistuen ja yhteisöllisyyden merkitys päiväkeskusasiakkaiden kokemana. [verkkojulkaisu]. Diakonia- ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma, Helsinki. Opinnäytetyö. [viitattu 6.6.2011]. Saatavissa: http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/25248/Vertaistuen_ja_yhteisollisyyden_merkitys_paivakeskusasiakkaiden_kokemana.pdf?sequence=1

Mielenterveydenkeskusliitto.2010. Ryhmätoiminnan opas. Pori: SMS-Tuotanto Oy.

Narumo, R.2006. Voiko kuntoutumista ohjata? Ohjaava työote mielenterveystyössä. Pori: Mielenterveyden keskusliitto ry.

Sosiaali- ja terveysministeriö.2009. Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma- Mieli 2009- työryhmän ehdotukset mielenterveys- ja päihdetyön kehittämiseksi vuoteen 2015. [verkkojulkaisu]. Sosiaali- ja terveysministeriö. [viitattu2.10.2010]. Saatavissa: <http://pre20090115.stm.fi/pr1233819605898/passthru.pdf>

Opetusministeriö. 2007. Päihdeongelmien ehkäisyn ja hoidon ja kehittämistyöryhmän mietintö. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2007:17. [verkkojulkaisu]. Opetusministeriö .[viitattu 8.7.2012]. Saatavissa: <http://www.minedu.fi/opencms/opencms/handle404?exporturi=/export/sites/default/OPM/Julkaikut/2007/liitteet/tr17.pdf&lang=fi>

Palojärvi, H. 2010. Vertaistuki voimaantumisen välineenä sosiaalityössä. Miten NOVAT-ryhmä auttaa ja tukee, kun naisella on paha olo? [verkkojulkaisu]. Helsingin Yliopisto. Licensiaatintutkimus. [viitattu 10.9.2012]. Saatavissa: <http://www.kansalaisareena.fi/HelenaPalojarvi2010.pdf>

Päiväkeskus Pysäkki ry. 2011. Kehittämissuunnitelma vuosille 2012-2014.Toimintakertomus vuodelta 2011.

Ruisniemi, A.2006. Minäkuvan muutos päihderiippuvuudesta toipumisessa. Tutkimus yhteisöllisestä päihdekuntoutuksesta. Tampereen yliopisto.

Saarela, T. 2010.Päiväkeskus Pysäkki ry.Ohjaaja.lisalmi.19.4.2010.Haastattelu.

Salo, Riku(Toim.) 2003. Pidä minusta kiinni. Tukiasumisen, päiväkeskustoiminnan ja työllistämisen kehittämisopas. Helsinki: Sininauhaliitto

Saviranta, A.& Åhlberg, K. 2010. Vertaistuen kokemukset ja merkitys eriasiakasryhmissä. [verkkojulkaisu.] Diakonia-ammattikorkeakoulu, hoitotyön koulutusohjelma, Helsinki. Opinnäytetyö. [viitattu 9.11.2012]. Saatavissa:

<http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/25392/VERTAISTUEN%20KOKEMUKSET%20JA%20MERKITYS%20ERI%20ASIAKASRYHMISSA.pdf?sequence=1>

Saku, 2009.[runo.]Solkajärvi.10.10.2012.

Siitonen, J. 1999a. Voimaantumisteorioiden hahmottelua. [verkkojulkaisu]. Oulun yliopisto [viitattu 3.9.2012]. Saatavissa:

<http://herkules.oulu.fi/isbn951425340X/isbn951425340X.pdf>

Siitonen, J. 1999b. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulu: Oulu University Press

Siitonen, J.2000. Voimaantumisperusteiden hahmottelua. Voimaantumisteoria. [verkkojulkaisu]. Oulun yliopisto. [viitattu 6.10.2012], Saatavissa:

<http://herkules.oulu.fi/isbn951425340X/html/cfadhjcg.html>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2002.Päihdepalvelujen laatusuositukset sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2002:3 Sosiaali- ja terveysministeriö. Suomen kuntaliitto. [verkkojulkaisu]. Helsinki. [viitattu 11.10.2012]. Saatavilla:

<http://pre20031103.stm.fi/suomi/pao/paihdepalvelu/paihdepalv.pdf>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2009. Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma. Mieli 2009 työryhmän ehdotukset mielenterveys- ja päihdetyön kehittämiseksi vuoteen 2015 mennessä. [verkkojulkaisu] Sosiaali- ja terveysministeriö [viitattu 13.6.2011.] Saatavilla:

<http://pre20090115.stm.fi/pr1233819605898/passthru.pdf>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi.6.uudistettu laitos. Helsinki:Tammi

Tuominen, P.2011. Voimaantumisen hetkiä- päihdekuntoutujanaisten vertaistukiryhmän kehittäminen.[verkkojulkaisu]. Seinäjoen ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terveysalan kehittämisen ja johtamisen koulutusohjelma, Seinäjoki. Opinnäytetyö. [viitattu 2.9.2012]. Saatavissa:

http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/29881/pirjo_tuominen.pdf?sequence=1

THL- terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2013. Ehkäisevän päihdetyöntavoitteet. [verkkojulkaisu]. Helsinki. [viitattu 4.1.2013]. Saatavissa:

http://www.thl.fi/fi_FI/web/neuvoa-antavat-fi/ehkaisevan-paihde-tyon-tavoitteet-THL-2013.

Versova. 2007. Vertaistuen ja vapaaehtoistyön kumppanuushanke. Vertaisryhmällä on vaikutusta.[verkkosivu].Verso.[viitattu7.9.2012].Saatavilla:

<http://www.versova.fi/pages/vertaisryhmae-toiminta/vertaisryhmaellae-on-vaikutusta.php>

Voimaversum.2013.Elinvoima ja voimaantuminen. [verkkosivu].[viitattu 1.2.2013]. Saatavilla:

http://www.voimaversum.fi/?page_id=168

VERTAISTUKIRYHMÄN SAUMAN OHJELMARUNKO 2010

PÄIVÄMÄÄRÄT JA TEEMAT

19.11.2009

TUTUSTUMINEN MAHDOLLISIIN RYHMÄLÄISIIN JA PÄIVÄKESKUKSEN TILOIHIN JA
TYÖNTEKIJÖIHIN

21.5.2010

LEIRIN SUUNNITTELUA TOIMEKSIANTAJAN KANSSA

1-2.6.2010

KOTARANNAN LEIRI, TEEMA:RYHMÄYTYMINEN, TUTUSTUMINEN

8.6.2010

PIZZAN TEKEMINEN, TEEMA:TUTUSTUMINEN, RYHMÄYTYMINEN

9.6.2010

KEILAILUA, TEEMA: LIIKUNAN ILOA

16.6.2010

ASKARTELUA, TEEMA: SIRUISTA EIJÄKSI

23.6.2010

ELÄMÄNKAAREN TEKEMINEN NÄKYVÄKSI ,TEEMA: ELÄMÄNJANAILUA

1.7.2010

ULKOILUA YHDESSÄ, TEEMA:FYYSISEN KUNTO JA SEN VAIKUTUS KUNTOUTUMISPROSESSIIN.

9.7.2010

KÄYNTI IISALMEN KOTISEUTUTALOLLA, TEEMA:KULTTUURIELÄMYS

15.7.2010

NAAMARI TEKEMINEN JA MINIGOLFIN PELAAMINEN, TEEMA:MINÄKUVA JA ITSETUNTEMUS

21.7.2010

ASKARTELUA, TEEMA:"TUUNAA"VANHASTA UUTTA"

4.8.2010

GRILLAILUA , TEEMA: MUISTELUT, PALAUTEKESKUSTELU

RYHMÄTAPAAMISET

1.ENNAKKOTUTUSTUMINEN PÄIVÄKESKUS PYSÄKILLÄ 19.11.2010

Olin sopinut toimeksiantajan kanssa, että kävisin tutustumassa Päiväkeskus Pysäkin tukiasujiin ja kertomassa heille vertaistukiryhmän aloittamisesta ja sen tavoitteista. Sovin ajan toukokuulle 2010. Paikalla oli 4 henkilöä. Kerroin suunnitelmistani perustaa tukiasujille oma vertaistukiryhmä, jonka toiminta suunniteltaisiin yhdessä, jotta he voisivat itse vaikuttaa sen kuluun. Paikalla olivat innokkaasti mukana ja olivat sitä mieltä, että yhteinen tekeminen voisi olla tarpeellista ja hauskaakin. Sovimme, että aloitamme leirillä, jossa tutustuisimme paremmin toisiimme ennen varsinaisen ryhmätapaamisten aloittamista. Sovimme ajankohdaksi kesäkuun alun. Mukana asioista sovittaessa oli toimeksiantajan puolelta asumisentukipalveluista vastaava ohjaaja Timo Saarela. Varasinkin pikimmiten lisälmen Invalidit ry:ltä leiripaikan 1-2.6.2010 Kotarannasta. Kustannukset leiri toiminnasta lupasi hoitaa toimeksiantajamme.

2. LEIRIN SUUNITTELUA TOIMEKSIANTAJAN KANSSA 21.5.2010

Kävin Pysäkillä keskustelemassa ohjaaja Timo Saarelan kanssa leiristä. Sovimme, että Pysäkki ostaa leirillä tarvittavat ruoka-aineet ja kyyditykset. Sovimme yhdessä sinne ostettavat ruoka tarvikkeet ja sovimme ruoka menun. Ruan teimme siellä itse. Leiri ohjelman saimme itse päättää. Sovimme, että lähdemme kaikki sovittuna aikana kesäkuun 1.päivä Pysäkiltä kohti Kotarantaa.

3. TUTUSTUMINEN KOTARANNAN LEIRILLÄ 1-2.6.2010

Lähdimme sovituksi kesäkuun 1.päivä klo 9 Päiväkeskus Pysäkiltä ajelemaan muutamalla henkilöautolla kohti Kotarantaa. Mukana oli ohjaaja Timo Saarela sekä viisi leiriläistä. Mukana yksi nainen ja loput miehiä. Iältään osallistujat olivat 25-37-vuotiaita. Mukana oli myös ohjaajan koira Siiri, josta on tullut Pysäkin oma "terapia" koira. Aluksi jokainen sai kotiutua ja purkaa kassinsa rauhassa. Leiriläiset asettuivat pihämökkeihin ja me opiskelijat päärakennukseen. Ohjaaja Tim Saarela yöpyi myös piha mökissä. Seuraavaksi keitimme tervehdyskahvit, jotka nautimme ulkoterassilla. Päivä oli aurinkoisen lämmin. Kahvittelun jälkeen menimme pihalle ja laitoimme tuolit ympyrän muotoisesti, jotta näkisimme toinen toisemme hyvin. Tämän jälkeen jokainen sai kertoa itsestään sen mitä halusi. Apuna kertomisessa olivat ns. tunnekortit, jotka olin tehnyt itse etukäteen. Tunnekorteissa oli erilaisia tunteita, joiden kautta leiriläiset saivat kertoa myös sen hetkisistä tuntemuksistaan ja itsestään. Kaikki osallistuivat aktiivisesti kertomalla omasta tilanteestaan meille. He kertoivat päihde-taustoistaan, tavoitteistaan sekä toivomuksistaan alkavan ryhmän suhteen.

Seuraavaksi oli luontevaa lähteä keskustelemaan alkavasta vertaisryhmätoiminnasta, johon kuului ryhmän sääntöjen ja nimen keksiminen. Säännöiksi sovittiin seuraavat asiat: salassapitovelvollisuus, rehellisyys, päihteettömyys, tilan antaminen jokaiselle, jokaisen mielihyvän kunnioittaminen, toisen ryhmäläisen tukeminen ja sääntöjen noudattaminen. Sääntöjen yhdessä sopiminen ja nimen keksiminen sitouttaa ryhmäläisiä paremmin toimintaan ja korostaa osallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Nimeksi sovittiin äänestyksen kautta Sauma. Se kuvastaa ryhmäläisen mukaan uutta mahdollisuutta, toivoa ja kiinnostusta elämässä. Nämä perustelut kaikki hyväksyivät yksimielisesti. Vertaistukiryhmä Sauma oli perustettu.

Tämän jälkeen menimme valmistamaan keittoruan, jossa perunat oli aikaisemmin kuorittu ja pilkottu jo valmiiksi, joten saimme jauheliha-keiton nopeasti valmiiksi. Ruan jälkeen oli vapaata oleskelua. Istuimme kaikki terassilla ja keskustelimme vapaasti. Tunnelma oli leppoisaa ja kotoista. Seuraavana ohjelmanumerona oli kerätä pihalta jokin esine, mikä kuvasi parhaiten omaa itseään. Sen avulla jokainen kertoi jotakin itsestään. Jokainen löysi jotakin, josta kertoi muille. Yksi ryhmäläinen löysi variksenpoikasen, jota piti sylissänsä.

Olen haavoittuvainen, herkkäsieluisen variksenpoikasen.

Tää käpy kuvastaa minussa olevia monia kerroksia, joista osa on piilossa vielä.

Tuokion jälkeen oli vapaata aikaa ja muutama meni lepäämään pihamökkiin ja loput istuskelivat terassilla nauttien kesäkuun lämpimästä auringonpaisteesta. Keskustelimme yhdessä juoden kahvia. Vapaan ajan jälkeen menimme laittamaan saunan päälle ja sovimme saunomisjärjestyksestä. Odottelimme saunan lämpiämistä keskustellen yhdessä ulkoterrasilla. Jokainen meni saunaan vuorollaan. Laitoimme tulen ulkogrilliin ja paistoimme makkaraa, jonka nautimme salaatin ja mehun kanssa. Sovimme, että jokainen sai mennä nukkumaan, kun siltä tuntui. Päärakennuksessa oli televisio, jota muutama katsoi vielä illalla. Yö sujui rauhallisesti ja heräsimme seuraavana aamuna kahvin keittoon. Aamupalan jälkeen pakkasimme ja siivosimme yhdessä, jonka jälkeen odottelimme kyytiä sekä sovimme ensimmäisen vertaistukiryhmän alkamisajankohdan. Samalla pyysimme palautetta heiltä suullisesti ja kirjasin samalla kommentteja ylös paperille. Kiitin kaikkia leiriläisiä ja lähdimme kotia kohti hyvillä mielin leirin onnistumisesta.

Oli kyllä mukavaa vaihtelua tuohon elämiseen.

Oli mukava tutustua teihin ja muihin asujiin, on parempi alotella sitä ryhmääkin.

Hyvä, kun sai olla rennosti ja vapaasti ja jutella paljon.

Kolmannella kerralla asetin tavoitteeksi luoda avoin ilmapiiri, jossa korostuisi rennon tekemisen ilo pizzan leipomisen avulla sekä tutustumisen jatkuminen ja hyvän ryhmähengen luominen. Kokoonnuimme Päiväkeskus Pysäkin keittiö tiloihin. Paikalle saapui seitsemän kuntoutujaa ja tukiasumisesta vastaava ohjaaja.

Päiväkeskus Pysäkillä jatkoimme vielä myös toisiimme tutustumista leirin jälkeenkin. Pizza tarvikkeet olivat odottamassa meitä jo valmiina, joten aloitimme suunnittelemalla kuka vastaa mistäkin pizzan leipomiseen liittyvästä vaiheesta. Jokainen sai itselleen kertakäyttö hanskat hygienian takia sekä tartuntatautien leviämisen ennaltaehkäisyyn vuoksi. Jokainen sai oman vastuu-alueensa ja pizzojen tekeminen aloitettiin hyvässä hengessä. Saimme yhteistyöllä tehdyksi maistuvaa pizzaa muutaman pellillisen. Loput pizza palat sai viedä mukanaan kotiin.

Tekemisen lomassa kävimme yhteiskeskustelua ja ilmapiiri oli iloista ja siitä välittyi tekemisen ilo. Kannustin ja ohjasin heitä tarpeen mukaan, koska osa ryhmäläisistä ei ollut tehnyt pizzaa aikaisemmin, joten muutama heistä tarvitsi erityishuomiota ja opastusta. Huomasin, että kommunikointi oli helpompaa leirin jälkeen ja tästä päättelin, että tutustuminen toisiimme ja ryhmäytymisprosessi oli lähtenyt hyvin käyntiin. Oli ilo huomata, että mies, joka ei ollut mukana leirillä, (koska oli muuttanut vasta tukiasuntoon) osallistui aktiivisesti tekemiseen mukaan.

Ruokailun yhteydessä muistutin heitä miettimään sitä, mitä teemme seuraavalla yhteisellä kokoontumiskerralla. Kysyin myös, mitä ajatuksia tämä ryhmäkerta oli tuonut mieleen. Muutaman mielestä pizzan tekeminen ja yhdessä oleminen oli ollut todella mukavaa ja tuonut päivään sisältöä ja he olivat odottaneet iltaa kovasti. Loput kertoivat, että oli ollut ihan kivaa ja pizza oli ollut hyvää. Loput pizza palat annoin muutamalle ryhmäläiselle mukaan vietäviksi. Mielestäni olin onnistunut luomaan oikean tunnelman niin, että kaikki saivat osallistua pizzan tekemiseen sekä keskustelimme mm. päihdekuntoutuksen erivaiheista ja siitä, miten tärkeäksi he kokivat nimenomaan konkreettisen tekemisen, joka olisi mielekästä. Toimintaa oli kaivattu erityisesti ilta-aikaan. Keskustelussa korostui mielestäni avoimuus ja luottamuksellisuus. Olin tyytyväinen päivän lopputulokseen ja erityisesti siihen, että minusta tuntui siltä, kuin minut olisi hyväksytty mukaan "sakkiin".

Lopuksi keskustelin neljännen kerran ohjelmasta, jossa tavoitteena oli, että ryhmäläiset miettivät ja tekisivät päätöksen itse toiminnasta. Ohjelman miettiminen oli kuitenkin hankalaa, joten ehdotin erilaisia vaihtoehtoja, josta he päätyivät keilaamiseen. Näin sovimme, että lähdemme keilaamaan paikalliseen keilahalliin.

Oli tosi kiva aloittaa tää ryhmä näin kokaten. On hyvä tutustuu vieläkin paremmin ton leirin jälkeen näin vapaammin. Pizzaa en ole leiponut aikoihin, joten vähä jännitti, mut lopputulos oli hyvin maistuvaa.

On nyt silleen, et saanut järjellisesti saanut hoitaa asioita. Ryhmä osaltaan auttaa. Kaikki vaikuttaa kaikkeen.

Tuntuu, että arjessa pitää opetella uusia asioita, niin ei pelkää epäonnistumisia omassa arjessa sitten. On saanut varmuutta.

5. KEILAILUA 9.6.2010

Toisella kokoontumiskerralla lähdimme sovitusti yhdessä kävellen keilahallille päiväkeskuksen edestä. Mukana oli neljä kuntoutujaa ja me opiskelijat. Tavoitteena oli päiväkeskuksen ulkopuolelle siirtyminen, koska monelle kuntoutujalle Päiväkeskuksen ulkopuoliseen tekemiseen ja toimintaan oli tullut jonkinasteinen kynnys kysymys. Syynä tähän oli mm. sosiaalisten tilanteiden pelko; mikä aiheuttaa monia tuntemuksia ja ajatuksia, rahan puute, lähtemisen vaikeus; ei ole ketään joka ”tsemppaisi” sekä yleinen psyykkinen ja fyysinen paha olo, mikä on varsin yleistä päihde-kuntoutuksen eri vaiheissa.

Olin varannut ajan etukäteen, jonka maksoin paikanpäällä päiväkeskuksen antamilla käteisvaroilla, josta toimitin asianmukaisen kuitin tukiasumisesta vastaavalle ohjaajalle. Sain huomata, että yhtä ryhmäläistä jännitti erityisen paljon, koska hän ei ole aikaisemmin keilannut. Loput ryhmäläiset olivat kokeilleet keilaamista jo aikaisemmin. Korostin yhteisesti sitä, että osaaminen ei ole pääasia vaan yrittäminen ja yhdessä olo ja siitä tuleva hyvä olo. Keilailu lähti hyvin käyntiin ja kaikki saivat omalla tyylillään kokeilla keilaamista. Oikeaan tekniikkaan en kuitenkaan enempää pureutuneet vaan pääpainopiste oli rohkaisussa ja kannustamisessa sekä iloitsimme yhdessä siitä, kun onnistumisen kokemuksia syntyi mm. keilojen kaadoista.

Pelotti ensin, et en osaa ja jännitti kovasti lähtee. Onneksi lähdin, koska se oli hauskaa ja uskallan tulla nyt itse uudestaan.

Onnistuin tekee monta kaatoa ja se tunne oli aika hyvä.

Oli mukava ja erilaista tekemistä ku yleensä teen. Tää on sitä normaalia hauskanpitoo ilman viinaa ja muita aineita.

Tunnelma oli rento, josta ei naurua ja tuuletuksen riemua puuttunut. Kannustin kaikkia osallistujia tasapuolisesti ja rohkaisimme heitä vuorollaan. Osallistuin myös itse toimintaan. Olin varannut kaksi rataa, jossa molemmissa pelasi kolme keilaajaa. Kokoonnuimme vielä keilahallin ulkopuolella ja mietimme, mitä kolmannella kokoontumiskerralla tehdään. Ehdotuksia ei tullut, joten päätin, että keksin itse jotakin itsenäisesti. Sovimme, että kokoonnumme sovittuun aikaan Päiväkeskuksen tiloihin.

6. SIRUISTA EHIÄKSI 16.6.2010

*Putosin
Putosin, hajosin,
Sirpaleet maasta keräsin,
Liimalla ne kokoon kasasin.
Säröt kertovat elämästä,
Liima vahvemmaksi tulemisesta.
Arpi elämän koettelemuksista.
Ylpeänä arpiani kannan,
Elämän tarinan ne kertovat minusta,
Sodasta ja taistelusta.
Tahdosta voittaa, kyvystä vahvistua.(Hilla)*

Kolmantena kokoontumiskerralla kokoonnuimme sovitusti Päiväkeskuksen tiloihin. Paikalla oli viisi kuntoutujaa ja tukiasumisesta vastaava ohjaaja. Tavoitteena oli käyttää toiminnallisenä työmenetelmänä kädentaitoja teemalla; sirpaleista ehjäksi. Tavoitteena työssä oli muodostaa rikotuista lasin palasista haluamansa kokonaisuus valmiille taulupohjalle. Pohjustin teemaa ryhmäläisille siten, että kerroin, miten haavoittuaiseksi ja rikkiäiseksi ihminen voi itsensä joskus ehkä tuntee. Kerroin myös, että kuntoutumiseen kuuluu näitä tunteita ja oloiloja sekä päihdekuntoutuksen päämäärä voi olla se, että ihminen kokoaa itsensä pienin askelin jälleen kokonaiseksi ihmiseksi. Tämä työ symbolisoisi tätä ihmisen kasvua eheyteen. Luin heille runon, joka kuvastaa hyvin teemaa. Tavoitteena oli myös se, että ryhmäläiset pysähtyisivät miettimään elämäänsä ja muodostaisivat mieleessään tavoitteen, joka motivoisi heitä heidän omassa kuntoutumisprosessissaan. Mietimme myös sitä, että teema työ symbolisesti voi antaa myös tunteen siitä, että sirpaleet voi jälleen koota yhteen ja voimaantua jälleen ehjäksi ihmiseksi. Työ antaisi kuntoutujalle sisäistä toivoa tulevaisuuteen.

Yksi kuntoutuja osallistui keskusteluun aktiivisesti ja toi esille sen, miten tämä ”sirpaleista” ehjäksi” teema työ voisi olla yksi hyvä keino miettiä elämää ja koota sirpaleista haluamansa kokonaisuus. Hän toi esille myös tärkeän huomion siitä, miten itse voisi vaikuttaa sirpaleiden kokoamiseen tavoitteena ehyt, kokonainen ihminen. Tämä kertoi sen, että teematyö oli varsin onnistunut jo tämän yhdenkin kommentin takia.

Tää työ oli kyllä mulle silmiä avaava kokemus. Sain jotenkin uutta näkökulmaa miettii mennyttä ja sitä kautta oppia kokomaan tulevaa jotenkin uudelleen. Tää työ selkeytti mun näkemystä mun omasta tulevaisuudesta ja siitä mihin haluan sen johtavan.

Mietittiin vielä kaikkien kanssa yhteisesti tämän keskustelun jälkeen, mikä voisi olla kenenkin oma tavoite elämässä ja yrittää kuvata sitä päämäärää tauluun. Keskustelimme oikeiden valintojen tekemisestä ja tuesta, mitä siihen joskus voi ihminen tarvita. Keskusteluun osallistui aktiivisesti n. puolet kuntoutujista. Tuo tavoite voisi olla esim. tunnetila, jonka siirtäisi palojen avulla tauluun. Jokainen mietti omassa mielessään tuota päämääräänsä omassa mielessään hetken, jonka jälkeen aloittivat itsenäisen työskentelyn. Korostin ryhmäläisille sitä, että jos keksiminen on hankalaa tai vaikeaa voin olla apuna ja tukena, jos sitä tarvitsevat. Korostin myös luottamuksellisuutta ja sitä, että työtä ei ole pakko kommentoida muille sen valmistettua.

Ensimmäinen työvaihe oli rikkoa peilinpalat pienimmiksi paloiksi. Tähän osallistui kaksi kuntoutujaa, jotka rikkoivat vasaralla palat pieniksi käyttäen apunaan pahvilaatikkoa ja sanomalehteä, joka suojasi silmiä. Tämän jälkeen jokainen otti tarvitsemansa määrän paloja itselleen ja sijoitti ne haluamaan muotoon taululle liiman avulla. Jokaisella oli käytössään valmiit taulupohjat. Taulun sai myös maalata. maalata mieleisekseen missä vaiheessa halusi. Alustana tauluille käytimme sanomalehteä.

Tavoitteena oli saada jokainen työstämään ajatuksiaan sirpaleiden avulla taulupohjaan. Tavoitte onnistui aika hyvin, sillä jokainen sai koottu työnsä valmiiksi sekä puolet kommentoi ajatuksiaan ja päämääriään työn kautta avoimesti. Jokainen näytti myös toisilleen valmiin työnsä. Työn sai mukaan itselleen vietäväksi. Huomasin myös, miten keskittyneesti ja antaumuksella he työstivät työtä. Tämä kertoi myös sen, että teema työ oli hyvä valinta. Ennen lähtöä mietimme, mitä ensikerralla tekisimme. Päätös oli, että askartelisimme jotakin ja miettisimme omaa elämänkaartamme. Sovimme, että leikaten, liimaten, piirtäen tai maalaten tekisimme oman elämämme janamme.

7 ELÄMÄN JANAILUA 23.6.2010

Neljäntenä kokoontumiskerralla teemaksi oli viimekerralla valittu elämän jana, jossa jokainen teki itselleen oman henkilökohtaisen elämänjanan paperille käyttäen lehdistä leikattuja kuvia, sanoja apunaan. Lisäksi ryhmäläiset piirsivät tai maalasivat haluamiaan sanoja tai kuvia selittääkseen elämänsä kohokohtia, tapahtumia ja muita elämän merkittäviä käännekohtia, joilla on heille merkitys menneessä, nykyisyydessä tai tulevaisuudessa. Annoin ohjeeksi miettiä janaa niin, että siinä näkyisi oma menneisyys, nykyisyys ja tulevaisuus janan muodossa. Keskusteltiin elämänkaaresta ja miten sitä voi kuvata janan muodossa. He saivat sen jälkeen vapaat kädet sen toteuttamiseen. Tarkoitus oli, että keskustelimme sen jälkeen yhdessä työn tekemisen tuomista ajatuksista ja tunteistaan. Osallistujia oli neljä ja jokainen heistä keskittyi hienosti oman elämänsä janan tekemiseen. Olin varautunut ohjeistamaan ja tukemaan heitä työn aikana, mutta jokainen teki työnsä keskittyneesti, huolellisesti ja innokkaasti. Tuloksena syntyi neljä elämänjanaa, joista he kertoivat meille muille. Jokainen kertoi omasta työstään ja nuo kertomukset heidän elämänkaarestaan olivat koskettavia, rankkoja, mutta sisälsivät jokainen toivon paremmasta. Työn he saivat viedä mukanaan. Tämä teema oli mielestäni hyvä valinta, sillä jokaisella on oma historiansa ja sen jakaminen muiden kanssa voi olla askel oman kuntoutumisen kannalta tärkeää ja käännteentekevää. Oman menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden sanoiksi pukeminen ei ole helppoa, mutta jokainen heistä onnistui siinä hienosti. Olin heistä ylpeä ja sanoinkin sen ääneen. Niihin sanoihin olikin helppo ja hyvä lopettaa. Seuraavaksi kerraksi sovimme lenkkeilyä porukassa, koska fyysisen kunnon ylläpitäminen on tärkeää kuntoutumisessa.

Tässä piti miettiä syntyjäsyviä, mut tää oli terapeutista.

Ei ollu vaikeeta miettiä oman elämän asioita, ku ne on niin takaraivossa.

Hyvä lapsuus, paska nuoruus, vankilan kalterit, raitistuminen, työpaikka.

8. LENKKEILY 1.7.2010

Viidentenä kokoontumiskertana tarkoituksenamme oli lähteä yhdessä kävelemään, mutta päädyimme siihen tulokseen, että perutaan lenkkeily, koska pari osanottajaa oli sitä vastaan. Etukäteen sovittu lenkkeily luonnossa ei onnistunut, koska muutamalla tukiasujilla oli keskinäistä riitaa ja välienselvittelyä. Tukiasumisesta vastaava ohjaaja oli silloin paikalla ja sovimme, että tapaamme seuraavalla kerralla. Tavoitteena olisi ollut keskustella lenkkeilyn lomassa fyysisen kunnon ylläpitämisen tärkeydestä ja sen vaikutuksesta koko kuntoutumisprosessiin. Olin pettynyt, mutta tiedostan hyvin, että yhteisössä yhteiselo ei aina suju ja komplikaatioita voi syntyä.

9. KOTISEUTUTALOON TUTUSTUMINEN 9.7.2010

Kuudentena kokoontumiskertana olin varannut yksityisesittelyn Iisalmen kotiseututalolle. Mukana kuntoutujia oli neljä. Tutustuimme mm. vanhoihin esineisiin, karttoihin ja pihapiirin vanhoihin aittoihin sekä silittelimme aitauksessa olevia lampaita. Lopuksi joimme sisällä kahvit ja söimme eväät, jotka Päiväkeskus Pysäkki meille tarjosi. Ryhmäläiset eivät olleet aikaisemmin käyneet kotiseututalolla, joten tutustuminen siihen tarjosi heille mahdollisuuden kulttuuri elämykseen. Ryhmäläisiä kiinnosti kovasti kotiseututalon esineistö ja kävimmekin vilkasta keskustelua vanhoista esineistä, jotka herättivät ihmettelyä ja mielenkiintoa. Oppaamme oli ammattitaitoinen historian tuntija, joka kierretti meitä talossa ja kertoi esineiden käyttö tarkoituksen ja siihen liittyvän historian. Tämä puolestaan lisäsi elävyyttä ja toi vanhan ajan tunnelman meitä paljon lähemmäksi. Tunnelma oli hyvä ja ryhmäläiset antoivat minulle hyvää palautetta.

Tää oli kyllä ihan ok reissu. Tuli nähtyä miten ennen on asuttu ja sitä ehkä oppii arvostaa omaa asuntoa ja nykyajan mukavuuksia. Esineet oli mielenkiintosisia ja varsinkin ne lääkäri vehkeet. Oli kiva, kun saatiin juoda kahvit ja turista vielä yhdessä lopuksi.

"Vanhat kartat oli siistejä ja tunnelma ok. Voisin käydä täällä vaik uudestaan.

10. NAAMARI JA MINIGOLF 15.7.2010

Seitsemäntenä kokoontumiskertana kokoonnuimme Päiväkeskus Pysäkin tiloihin askartelemaan naamarit, jotka kuvastaisivat omaa itseään. Tavoitteena oli tarkastella itseään ja siirtää tuo mielikuva naamarin muotoon. Naamarin toinen tarkoitus oli herättää keskustelua siitä, miten he näkevät itsensä, eli millainen on ryhmäläisten minäkuva. Tarkoituksenamme oli myös lisätä itsetuntemusta tämän toiminnan myötä.

Naamarin tekoa varten olin tuonut liisteriä, vanhoja sanomalehtiä, ilmapalloja ja maalausvärejä, tusseja ja pensseleitä. Naamarien tekeminen lähtikin hyvin käyntiin ja saimme valmiit naamarit koristelua vaille valmiiksi. Itse en tehnyt omaa naamaria vaan keskityin ohjaamaan askartelua ja keskustelemaan tekemisen kautta heränneistä ajatuksista. Keskustelua ei kuitenkaan syntynyt odotetusti itsetunnosta ja minäkuvasta vaan huomasin, että he halusivat keskittyä itse tekemiseen. Annoin heidän tehdä niin, koska en halunnut keskeyttää toimintaa. Mielestäni tämä oli hyvä ratkaisu, koska keskustelu olisi ollut pakonomaista, eikä se olisi tuottanut toivottua lopputulosta.

Naamarit jätimme kuivumaan Pysäkin tiloihin ja ajatuksemme oli jatkaa niiden tekemistä vielä myöhemmin. Tämän jälkeen lähdin kahden ryhmäläisen kanssa pelaamaan minigolfia

lisalmen Virran- kioskin kentälle. Muilla ryhmäläisillä oli omia henkilökohtaisia menoja, joten he eivät tulleet mukaan. Päiväkeskus Pysäkki maksoi tästä aiheutuneet kulut. Siirryimme paikan päälle henkilöautolla. Paikalle päästyämme tulimme siihen tulokseen, että kaksi ryhmäläistä pelaa ja minä toimin kirjurina ja valokuvaajana. Mini golfin pelaaminen oli toiselle uusi laji, mutta pelaaminen oli hänen mielestään kivaa ja mukavaa tekemistä. He suunnittelivatkin tulevansa uudestaan.

Tämän jälkeen lähdin kahden ryhmäläisen kanssa pelaamaan minigolfia lisalmen Virran-kioskin kentälle. Muilla ryhmäläisillä oli omia henkilökohtaisia menoja, joten he eivät tulleet mukaan. Päiväkeskus Pysäkki maksoi tästä aiheutuneet kulut. Siirryimme paikan päälle henkilöautolla. Paikalle päästyämme tulimme siihen tulokseen, että kaksi ryhmäläistä pelaa ja minä toimin kirjurina ja valokuvaajana. Mini golfin pelaaminen oli toiselle uusi laji, mutta pelaaminen oli hänen mielestään kivaa ja mukavaa tekemistä. He suunnittelivatkin tulevansa uudestaan.

Naamarin teko oli ihan hauskaa, vaikka jäi harmittamaan et, en saanu sitä vielä valmiiksi. Käsillä tekeminen on kuitenkin aina rentouttavaa ja vie synkät ajatukset pois mielestä. Minigolf oli kans hauskaa ja sitäkin tulen kyllä uudestaan pelaa.

11. "TUUNAILUA" 21.7.2010

Kahdeksantena kokoontumiskertana suunnittelin erilaisten astioiden, esineiden "tuunausta". Paikalla oli kaksi ryhmäläistä, minä sekä Päiväkeskus Pysäkin tukiasumisesta vastaava ohjaaja. Osalla oli samaa aikaan henkilökohtaisia esteitä, joista tiesimme etukäteen. Tavoitteena oli luomisen ilo sekä tekemisen riemu.

Tarkoituksenamme oli päälyystä lakan avulla lautasliinoilla esim. kukkaruukkuja, mukeja ja lautasia. Olin ostanut etukäteen kukkaruukkuja, lautasliinoja ja "erikeeperi"- liimaa. Olin tuonut omia käyttämättömiä mukeja ja lautasia, joita ryhmäläiset voisivat käyttää." Tuunaus "aloitettiin valitsemalla itselle mieluisa astia, kukkaruukku tai molemmat, jonka jälkeen pinnalle levitettiin siveltimellä ohut "erikeeperiliima- vesiseos", joka korvasi näin lakan. Tämän jälkeen pinnalle asetettiin alin lautasliina kappale haluttuun kohtaan ja muotoon, jonka jälkeen levitettiin vielä liima-vesiseosta siveltimellä. Osallistuin myös itse tekemällä omat "tuunauksemme".

Tää vaati keskittymistä, mut ihan ok meni. Tää on käyttökelponen idea tuunata mitä vain. Mull ois pihassa tuhkakuppi ja aattelin sen tuunata näin Oli hyvä kun sai rauhassa tehdä ja ajatella kaikkee muuta kuin omia juttuja.

Yhdeksäntenä ja viimeisenä yhteisenä kokoontumiskertana olimme sopineet, että juhlimme viimeistä ryhmäkertaa grillailun merkeissä Päiväkeskus Pysäkin pihalla. Paikalla oli viisi ryhmäläistä ja Pysäkin tukiasumisesta vastaava työntekijä. Päiväkeskus Pysäkki vastasi grillattavien ainesosien ostamisesta. Istuimme ja keskustelimme menneestä kesästä ja ryhmäläiset kertoivat omia mielipiteitään menneistä kokoontumisista. Mukana oli 5 ryhmäläistä. Ryhmäläiset sanoivat, että olisi kiva, jos ryhmä jatkuisi myöhemminkin. Kerroin, että suunnitelmissa on, että ryhmä jatkuisi syksyllä kun sosionomi opiskelija tulee harjoittelujaksolle Pysäkille. Ryhmäläiset kertoivat, että ryhmä oli ihan mukava ja tekemistä oli ollut monenlaista, jota pitivät hyvänä. Hyvää oli ollut myös se, että he saivat olla itse suunnittelemassa ja ehdottelemassa ryhmäkertoja. Askartelua ja erilaista kädentaitoja vaativia asioita he olisivat kaivanneet lisää. Minulle he antoivat hyvää palautetta siitä, että osasin kuunnella ja ymmärtää heidän elämäänsä niin, että he kokivat turvallisuutta ja luottivat minuun. En ollut heidän ”yläpuolellaan” eivätkä he kokeneet minua uhkana tai epäluotettavana tunkeilijana. He sanoivat, että olen oikealla alalla. Anoin heille myös kiitosta ja palautetta heidän osallisuudesta ryhmään. Suunniteltiin myös, että pidän opinnäytetyö esityksen Pysäkillä, johon heillä olisi luontevampi tulla sitä kuuntelemaan.

grillailu on ihan ykkösjuuttu kesällä ja sitäkö en oo päässy oikein harrastaa. Tää päivä on ollu mukava ja tästä jää kivat muistot. Ruoka oli tosi hyvää ja ilmapiiri oli oikein leppoisaa.

Tää tuntuu hyvältä lopettaa näin grillaillemalla ja on hauskaa muistella mitä on yhdessä tehty. Tuntuu, et kesä on menny nopeasti ja on hyvä, kun on ollut ulkopuolista ohjelmaa.

Kaipasin enemmän käsillä tekemistä, mut hyvä ku sitä oli jonkin verran.

Parasta oli, et oli ilta aikaan tekemistä eikä tarvinnu kämpillä maata.

Haluaisin olla vertaisohjaaja tulevaisuudessa.

Aina ei ois jaksanu lähtee, mut sit ku tuli tänne niin sitä toivoi, et ois vielä tehty jotain.

On nyt silleen, et saanut järjestelmällisesti saanut hoitaa asioita. Ryhmä osaltaan auttaa. Kaikki vaikuttaa kaikkeen.

TEEMA 1 ODOTUKSET, EMOOTIOT, VERTAISTUKI

1. Millaisia odotuksia sinulla oli vertaistukiryhmästä?
2. Vastasiko vertaisryhmän tuki ja toiminta odotuksiasi?
3. Kuvaile, mitä vertaistuki ja toiminta oli käytännössä ja mitä se sinulle antoi?
4. Lisäkö vertaistukiryhmän toiminta tukiasujien yhteisöllisyyttä?
5. jos lisäsi niin miten? Kuvaile.
6. jos ei niin, miksi ei? Kuvaile.

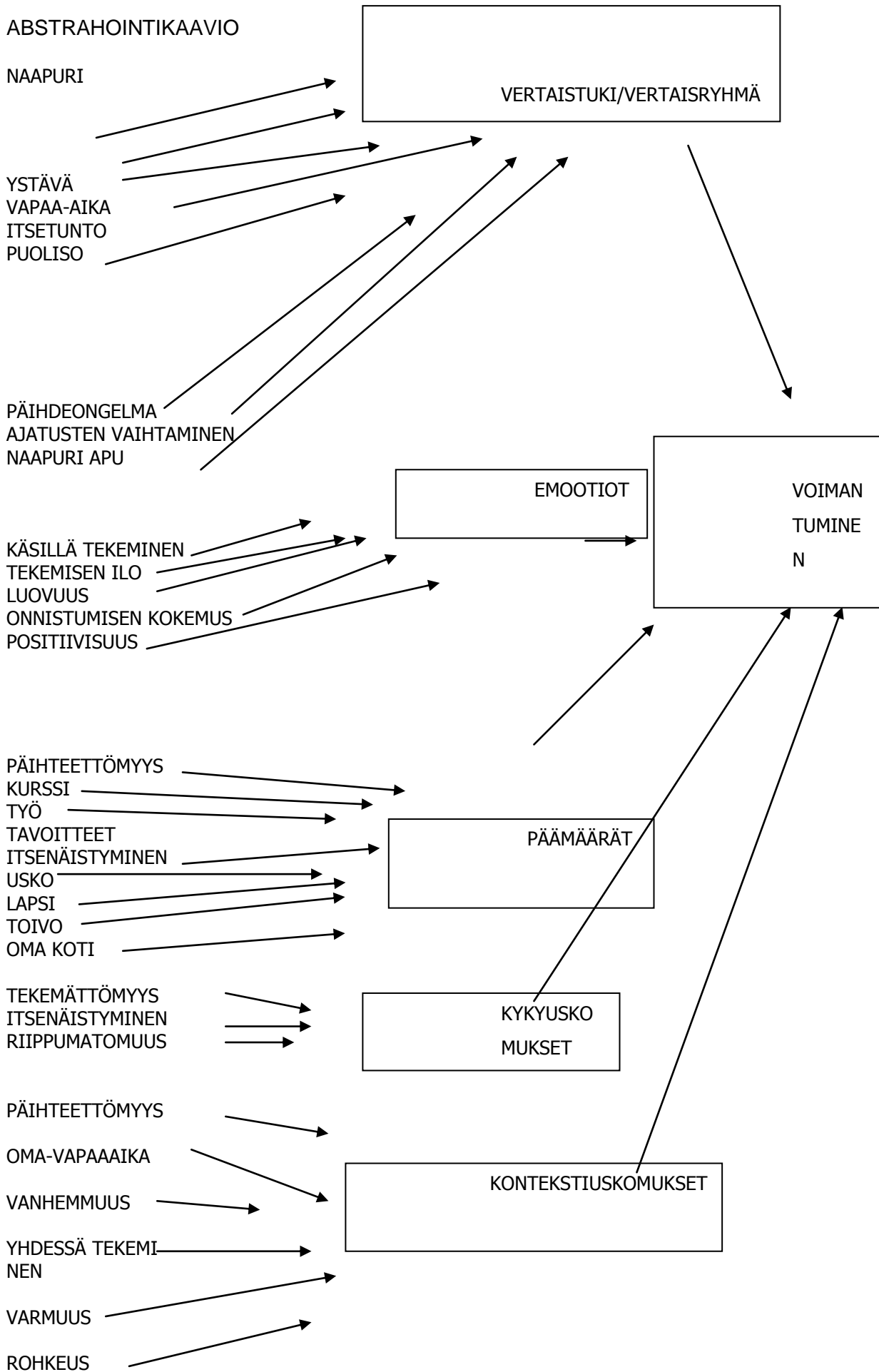
TEEMA 2. ELÄMÄNHALLINTA, PÄÄMÄÄRÄT

1. Miten vertaisryhmän toiminta auttoi oman elämän hallinnassa, kuntoutumisprosessissa?
2. Mitä onnistumisen kokemuksia vertaisryhmä/tuki sinulle antoivat?
3. Miten se näkyy arjessa?

TEEMA 3. ASIAKASLÄHTÖISYYS, USKOMUKSET

1. Oliko toiminta riittävän asiakaslähtöistä?
2. jos oli niin, miten?
3. jos ei niin, miksi ei?

4. Kokoontuiko vertaisryhmä mielestäsi riittävän usein?, perustelee.
5. Olisiko tämän tyyppinen vertaisryhmän toiminta myös hyvä asia jatkossakin?
6. jos olisi niin, miksi?
7. jos ei olisi niin, miksi?



MYÖNNETTY TUTKIMUSLUPA

LIITE 5 1(1)

PÄIVÄKESKUS PYSÄKKI RY

OTE PÖYTÄKIRJASTA 2/2011

HALLITUKSEN KOKOUS

AIKA KESKIVIIKKO 2.3.2011, KLO. 16.00.

Paikka	Keskustan päiväkeskus	
Osallistujat	Seppo Niskanen	puheenjohtaja
	Ritva Mustonen <i>poissa</i>	jäsen
	Erkki Lahtinen <i>poissa</i>	jäsen
	Pertti Jäppinen	jäsen
	Mervi Lappalainen	jäsen
	Timo Halonen saapui klo.16.15	jäsen
	Anne-Maarit Rönkkö	varajäsen
	Susanna Siponen <i>poissa</i>	varajäsen
	Petri Karhu poistui klo. 16.20	varajäsen
	Eeva-Mari Penttonen	toiminnanjohtaja
	Ester Halonen	Sonkajärven päiväkeskus
	Riikka Partanen	Kangaslammin päiväkeskus
	Kaisa Ollikainen <i>poissa</i>	Vieremän päiväkeskus
	Timo Saarela	Iisalmen keskustan päiväkeskus
	Jenni Alanen	sosionomi-opiskelija
	Markus Kauppinen	sosionomi-opiskelija

- 10 Kokouksen avaus.
Päätös: Puheenjohtaja avasi kokouksen klo.16.00
- 11 Kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus.
Päätös: Todettiin.
- 16 Opiskelijoiden tutkimuslupahakemukset.
Savonia ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijat Tea Toiviainen ja Tuula Pääkkönen ovat hakeneet tutkimuslupaa opinnäytetyöhönsä, jonka tarkoituksena on perustaa tukiasukaille oma vertaistukiryhmä. Ryhmän tavoitteena on mm. asukkaiden elämänhallinnan lisääntyminen.

Savonia ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijat Jonna Juutistenaho ja Mia Lindi ovat hakeneet tutkimuslupaa opinnäytetyöhönsä, jonka tarkoituksena on selvittää, kuinka asumisen tuki ja Kangaslammin päiväkeskuksen palvelut ovat tukeneet alueen asukkaiden itsenäistä asumista ja elämänhallintaa.
Päätös: Hyväksyttiin opiskelijoiden tutkimuslupahakemukset.
- 18 Seuraavasta hallituksen kokouksesta ja yhdistyksen kevätkokouksesta sopiminen sekä kokouksen päättäminen.
Päätös: Seuraava hallituksen kokous pidetään tiistaina 29.3.2011, klo. 16.00 ja yhdistyksen kevätkokous klo. 17.00.
Paikkana keskustan päiväkeskus. Puheenjohtaja päätti kokouksen klo. 16.56.

Seppo Niskanen

Eeva-Mari Penttonen

puheenjohtaja

sihteeri

