



Maria Ikonen
Mari Leinonen
Heini Söderlund

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sairaanhoitaja (AMK)
Sairaanhoitaja (AMK), diakoninen hoitotyö
Opinnäytetyö, 2024

NAISERITYINEN RYHMÄTOIMINTA PÄIHDE- TYÖSSÄ

Vertaistukiryhmän suunnitelma ryhmätoiminnan ohjaajalle



TIIVISTELMÄ

Maria Ikonen, Mari Leinonen & Heini Söderlund

Naiserityinen ryhmätoiminta päihdetyössä

22 sivua, 2 liitettä

Syksy 2024

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sairaanhoitaja (AMK), Sairaanhoitaja (AMK) diakoninen hoitotyö

Naiserityinen päihdetyö tarkoittaa lähestymistapaa, jossa päihdetyössä huomioidaan erityisesti naisten tarpeet, kokemukset ja elämäntilanteet. Tämä lähestymistapa pohjautuu ymmärrykseen siitä, että naisten päihteiden käyttöön liittyvät haasteet, syyt ja vaikutukset voivat erota miesten kokemuksista.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tarkastella päihdetyötä nais erityisestä näkökulmasta sekä edistää nais erityisen päihdetyön kehittämistä. Tavoitteena oli luoda kahdeksan kerran runko vertaistukiryhmästä, joka on suunnattu päihteitä käyttäville naisille. Tavoitteena oli, että tätä ryhmätoimintamallia voitaisiin hyödyntää tulevaisuudessa nais erityisen päihdetyön käytännöissä ja kehityksessä.

Tämä opinnäytetyö oli kehittämispainotteinen ja se toteutettiin lineaarisen mallin mukaan. Opinnäytetyöprosessin tuotoksena valmistunut kahdeksan kerran ryhmätoimintamalli rakennettiin teorian pohjalta, jotta se vastaisi erityisesti naisten tarpeita. Suunnitellut ryhmäkerrat koostuvat pääasiassa luovista ja toiminnallisista aktiviteeteista, mutta niihin sisältyy myös tunnettyöskentelyä.

Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimi AVOT-hanke (Arjen verkostoista osallisuutta ja toimijuutta), ja yhteistyö tapahtui etäyhteyksin sekä sähköpostin välityksellä. Raportista ja materiaaleista kerättiin yhteistyökumppanilta palautetta Google Forms -kyselyn kautta. Kyselyssä saatu palaute käsiteltiin raportissa. Opinnäytetyön tuotosta arvioitiin ja kehitettiin myös opettajilta ja opponenteilta saadun palautteen pohjalta.

Asiasanat: nais erityisyys, päihteet, vertaistuki

ABSTRACT

Maria Ikonen, Mari Leinonen & Heini Söderlund
Group activities for women in substance abuse work
22 pages, 2 appendices
Autumn 2024
Diaconia University of Applied Sciences
Bachelor of Health Care
Registered nurse

The purpose of this thesis was to examine substance abuse work from a women-specific perspective, with the aim of promoting the development of substance abuse treatment specifically for women. The aim was also to create a framework for an eight-session peer support group targeted at women who use substances. Thus, the group model could be utilized in the future in practice and development of women-specific substance abuse work.

This thesis was development-oriented and followed a linear model. The eight-session group model was built based on theoretical knowledge to specifically meet the needs of women.

The thesis includes a report and an attached slide deck, which describes each group session separately. The report covers the development process from planning to evaluation and presents the theoretical framework of the thesis. The thesis was carried out in collaboration with the AVOT project (Agency and Participation through Everyday Networks), with communication taking place remotely and via email. Feedback on the report and materials was collected from collaborating partner through a Google Forms survey.

Keywords: intoxicants, peer support, women-specific

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	4
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE.....	5
3 NAISERITYISYYS PÄHDERIIPPUUUDESSA JA VERTAISTUKI	6
3.1 Päihtet	6
3.2 Nais erityisyys päihderiippuvuudessa.....	7
3.3 Vertaistuki.....	10
4 RYHMÄTOIMINNAN KÄYTÄNNÖN TOTEUTUKSEN KUVAUS	13
4.1 Ideointi- ja suunnitteluvaihe.....	13
4.2 Toteutusvaihe	15
4.3 Arviointi.....	17
5 POHDINTA.....	18
LÄHTEET	18
LIITE 1	23
LIITE 2.....	23

1 JOHDANTO

Huumausaineiden käyttö on yleistynyt ja käyttömäärät ovat kasvaneet 1990-luvulta lähtien. Päihteiden käyttö on edelleen yleisempää miehillä kuin naisilla, mutta viime vuosikymmenen aikana naisten päihteidenkäytön on havaittu lisääntyneen merkittävästi. Vuonna 2023 yksi neljästä huumausaineongelmista kärsivästä henkilöstä oli nainen, kun taas päihdehoidon piirissä olevista henkilöistä naisia oli viidesosa. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, i.a.).

Naisten päihteidenkäytön lisääntyminen on johtanut myös haittojen kasvuun. Päihteiden käyttö aiheuttaa sosiaalisia, terveydellisiä ja taloudellisia ongelmia. Päihteet rasittavat elimistöä ja altistavat muun muassa infektioille, vakaville sisäelinvaurioille sekä mielenterveyden häiriöille. Ne aiheuttavat myös voimakasta riippuvuutta. Naisilla terveyshaitat ilmenevät nopeammin ja pienemmällä käyttömäärällä kuin miehillä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, i.a.-a; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, i.a.-b).

Suomessa päihteitä käyttäviin naisiin suhtaudutaan hyvin negatiivisesti, ja aiheeseen liittyy vahva stigma. Naiselle päihderiippuvuus voi aiheuttaa voimakasta häpeää ja syyllisyyttä, minkä vuoksi avun hakeminen on vaikeaa. Luottamus terveydenhuoltoon saattaa olla heikentynyt, ja avun hakemista vältellään myös esimerkiksi perheen menettämisen pelossa. Tästä syystä järjestötoiminnalla ja sen tarjoamalla vertaistuellalla on entistä suurempi merkitys naisten päihdeongelmien hoidossa.

Tämän kehittämispainotteisen opinnäytetyön tarkoituksena on tarkastella päihdetyötä nais erityisestä näkökulmasta ja kehittää kahdeksan kerran runko vertaisryhmälle, joka on suunnattu päihteitä käyttäville naisille. Tavoitteena on, että suunniteltua vertaistukiryhmän runkoa voidaan jatkossa hyödyntää nais erityisen päihdetyön toteutuksessa ja kehittämisessä.

Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimii AVOT – Arjen verkostoista osallisuutta ja toimijuutta -hanke. Hanke toimii Oulussa, ja sen tavoitteena on vahvistaa heikoimmassa asemassa olevien kuntalaisten osallisuutta ja hyvinvointia.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Tämän kehittämispainotteisen opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää naiseriityistä päihdetyötä sekä edistää päihteitä käyttävien naisten osallisuutta ryhmätoiminnan avulla. Kehittämispainotteisen opinnäytetyön kohderyhmänä ovat päihteitä käyttävät naiset, joiden ryhmätoimintaan suunniteltiin kahdeksan ryhmäkerran runko. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä AVOT- hankkeen kanssa. AVOT-hankkeelta nousi esiin tarve suunnitella vertaistukiryhmä päihteitä käyttäville naisille. Hankkeen toiveena oli, että suunnittelussa huomioitaisiin naiseriityisyys ja naisen rooli päihdemaailmassa. AVOT- hankkeen päämääränä on edistää heikoimmassa asemassa olevien Oululaisten osallisuutta ja hyvinvointia. Hanke pyrkii tarjoamaan heille palveluja ja toimintoja, jotka parantavat heidän elämäntilannettaan kokonaisvaltaisesti. Lisäksi hankkeen tavoitteena on edistää ammattilaisten osaamista, moniammatillista yhteistyötä ja verkostotyöskentelyä kolmannen sektorin toimijoiden kanssa, samalla laajentaen osaamisen kenttää. (Arjen verkostoista osallisuutta ja toimijuutta, 2023).

Naiserityinen päihdetyö on suhteellisen uusi, vasta vähän tutkittu työmuoto. Naiserityisen työtteen yhdistäminen nykyiseen, sukupuolineutraaliin päihdetyöhön hyödyttää sekä päihteitä käyttäviä naisia että päihdetyötä tekeviä ammattilaisia. Opinnäytetyön tuotoksena syntynyt kahdeksan ryhmäkerran runko voidaan ottaa käyttöön hyvin monenlaisissa ympäristöissä ja sen sisältö on helposti sovellettavissa kunkin ryhmän yksilöllisiin tarpeisiin. Kehitetty ryhmätoimintasuunnitelma hyödyttää työelämäyhteistyökumppania, sillä se vastaa hankkeen tavoitteita. AVOT-hanke pyrkii työstämään uusia, innovatiivisia työ- ja toimintamalleja, joilla parannetaan tukea tarvitsevien elämänlaatua. Opinnäytetyön julkaisun myötä luotu ryhmätoimintasuunnitelma on tulevaisuudessa laajasti saatavilla myös

verkossa, joten kuka tahansa ryhmätoimintaa suunnitteleva voi hyödyntää sitä tarpeidensa mukaan.

3 NAISERITYISYYS PÄHDERIIPPUUUDESSA JA VERTAISTUKI

3.1 Päihteet

Päihteet vaikuttavat keskushermostoon ja usein voivat koukuttaa hyvin helposti käyttäjänsä, jolloin syntyy riippuvuus. Vaikka päihderiippuvuus voi olla itsenäinen riippuvuusongelma, voi se myös olla tapa selviytymiseen muista elämän ongelmista. (A-klinikkasäätiö, Perustietoa päihdeongelmasta.)

Vuosikymmenien ajan ovat päihteet kuuluneet ihmisten elämään niin uskonnollisissa kuin lääkinnällisissä tarkoituksissa, ja uusia päihteitä kehitetään koko ajan, kuten esimerkiksi muuntohuumeet. Päihteet voidaan luokitella esimerkiksi niiden vaikutusmekanismin tai oikeudellisen aseman mukaan. Suomessa laillinen päihde on esimerkiksi alkoholi, mutta huumeet ovat laittomia päihteitä. Huumeita voidaan luokitella vaikutusmekanismin mukaan opioideihin, stimulantteihin, kannabinoideihin sekä hallusinogeeneihin. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2023.)

Alkoholin vaikutukset ovat hyvin yksilöllisiä. Kuitenkin kyseessä on keskushermostoon vaikuttava aine, joka lamauttaa sen toimintaa eli humalluttaa (A-klinikkasäätiö, 2020). Alkoholi on teratogeeni, ja raskaana olevan naisen alkoholin käyttö voi aiheuttaa epämuodostumia sekä vaurioittaa sikiön kehittyvää keskushermostoa. Huumeita käyttävä äiti ei saa imettää, koska myös huumeet ovat riski sikiölle sekä imeväiselle, ja niiden imeytyessä äidinmaitoon, voivat ne aiheuttaa vaaraa myös imeväiselle. (HUS, Päihteet. i.a.)

Päihderiippuvuudesta puhutaan, kun päihteiden käyttö on haitallista ja hallitsematonta. Päihteiden käyttöön kuuluvat sekä alkoholin että muiden huumaavien

aineiden käyttö. Päihderiippuvuuteen voi liittyä fyysisistä ja psyykkistä riippuvuutta. Käyttäjän elimistön tottuessa päihteeseen, puhutaan fyysisestä riippuvuudesta. Fyysisessä riippuvuudessa päihteen käytön lopettaminen aiheuttaa vieroitusoireita. Päihteen käyttöön liittyy usein pakonomaista tarvetta, kun kyseessä on psyykkinen riippuvuus. Päihderiippuvuus voi olla tapa selviytymiseen muista elämän ongelmista. (Suomen Mielenterveys Ry, Päihteet turruttavat kipua, 2023.)

3.2 Naiserityisyys päihderiippuvuudessa

Naiserityisyys on käsite, joka korostaa sukupuolen merkitystä yksilön identiteetissä ja yhteiskunnallisessa asemassa. Se keskittyy naisten ainutlaatuihin kokemuksiin ja asemaan verrattuna miehiin. Naiserityisyys voi ilmetä monin tavoin kuten naisiin kohdistuvissa sukupuolittuneissa odotuksissa ja rajoituksissa, sekä heidän kohtaamisissaan haasteissa ja mahdollisuuksissa eri elämänalueilla, kuten työelämässä, perhe-elämässä, terveydenhuollossa ja koulutuksessa. Tämä käsite korostaa tarvetta ymmärtää ja tunnustaa naisten kokemuksia ja tarpeita sekä edistää sukupuoleen perustuvaa tasa-arvoa ja oikeudenmukaisuutta. (Karttunen 2019, s.17–19.)

Naisen osa päihdemaailmassa poikkeaa monin tavoin miehen asemasta, sillä päihdekulttuuri on vahvasti maskuliininen ja päihdemaailma miesten hallitsema. Päihderiippuvaiset naiset muodostavat pienen marginaaliryhmän jo muutenkin kartetussa ja paheksutussa yhteiskuntaryhmässä. Sukupuolen ja naiseuden merkitys päihderiippuvuuden kehittymiseen ja päihteidenkäyttöön on monitahoinen, ja vasta vähän tutkittu ilmiö. On kuitenkin selvää, että päihteiden ongelmakäytön seuraukset ja sen taustatekijät poikkeavat toisistaan miesten ja naisten välillä. (Karttunen, 2019, s. 17; Karttunen, 2013, s. 230.)

Naisten päihdeproblematiikassa on havaittavissa eroja miesten vastaavaan. Päihteiden sietokyky on naisilla alempi kuin miehillä, ja elimistön vauriot ilmenevät nopeammin ja vähemmällä päihteiden käyttömäärällä. Päihteiden käytön taustalla naisilla on miehiä useammin fyysisistä- ja seksuaalista hyväksikäyttöä sekä diagnosoituja fyysisiä ja psyykkisiä sairauksia. Naisilla päihteiden käyttö

aiheuttaa useammin ongelmia terveydessä ja sosiaalisessa elämässä. Luonnollisesti myös raskauden mahdollisuus päihteitä käyttävällä naisella muodostaa riskin niin syntymättömälle lapselle kuin odottavalle äidille. (Karttunen, 2019, s. 25–26.)

Naisilla kynnys hakeutua avun piiriin on usein korkeampi, kuin miehillä. Tähän vaikuttavat esimerkiksi pelko lasten tai perheen menettämisestä, häpeä, syyllisyys, traumatausta, aiemmat negatiiviset kokemukset terveydenhuollosta sekä pelko tuomitukseksi tulemisesta. Usein naisten lähipiiriin kuuluu yksi tai useampi päihteitä käyttävä henkilö, kuten puoliso tai ystävät. Tämä lisää hoitoon hakeutumisen kynnyksiä, sillä muutos kohti päihteettömyyttä voi merkitä myös muutosta ihmissuhteissa. Nainen voi pelätä esimerkiksi ystävyysuhteiden katkeamista tai väkivallan uhkaa parisuhteessa. (Kuivalainen, 2018, s. 20; Karttunen, 2019, s. 27–28.)

Naisten päihteidenkäytön erityispiirteiden ymmärtämiseksi on tärkeä tiedostaa ja tunnistaa yhteiskunnan asettamat odotukset naisille ja naiseudelle. Yleisen käsityksen mukaan naiseudessa on omat erityispiirteensä, joita tiedostamattakin odotamme naisiksi olettamiltamme henkilöiltä. Naisen on aina odotettu istuvan stereotyyppiseen muottiin, jonka mukaan hänen tulee olla hellä, huolehtiva, kuuliainen, hoivaava ja kiltti. Ennen kaikkea naisen tehtävä on olla äiti ja lapsettomakin ainakin äidillinen. Vaikka kulttuurimme onkin osittain päihteiden tai ainakin alkoholin suhteen salliva, ovat päihteet ja äidillisuus kulttuurissamme vahvasti toisensa poissulkevia. (Virokannas & Väyrynen, 2013, s. 13; Karttunen, 2019, s. 56–60.)

Naista kuvataan usein erilaisten roolien kautta, kuten vaimo, äiti, tyttöystävä, sisar, kumppani ja puoliso. Nämä kaikki roolit luovat naisille toimijuuden vain suhteessa johonkuhun toiseen, ikään kuin velvollisuuden todistaa stereotyyppiset oletukset todeksi. Päihteiden käyttö usein erottaa ihmisen yhteiskunnasta ja ajaa tilanteeseen, jossa käyttäjä ei ole enää kykenevä huolehtimaan itsensä lisäksi muista. Se siis estää naista vastaamaan kaikkiin näihin naiseuden odotuksiin ja luo naiselle yhteiskuntaan sopeutumattoman ja epäonnistuneen naisen leiman. Päihteiden käyttö ja päihdemaailmassa eläminen luovat vahvan ristiriidan

todellisuuden ja odotusten välille. Kaiken kaikkiaan päihteitä käyttävä nainen nähdään kulttuurisesti poikkeuksellisena, epätavallisena ja paheksuttavana. (Kuivalainen, 2018, s. 16–18.)

Suomessa päihdetyötä on perinteisesti pyritty toteuttamaan näennäisen sukupuolineutraalisti. Käytännössä päihdetyön menetelmät on kuitenkin suunniteltu palvelemaan pääasiassa miehiä ja heidän tarpeitaan. Nais erityiselle päihdetyölle ei ole vielä vakiintunutta määritelmää, minkä vuoksi sen toteuttaminen ja sisällön tarkentaminen on haastavaa. Tämä johtuu osittain siitä, että sukupuolittuneeseen päihdehoitoon on alettu paneutua vasta hiljattain, eikä vielä ole olemassa selkeää käsitettä nais erityiselle päihdetyölle. Mitään työmuotoa ei vielä ole nimetty erityisesti nais erityiseksi. Nais erityinen päihdetyö pyrkii tunnistamaan ja tunnustamaan naisten erilaiset hoidolliset tarpeet suhteessa miesten vastaaviin. Tavoitteena on tarjota naisille kohdennettuja palveluita, jotka eroavat sisällöltään sukupuolineutraaleista palveluista ja tarjoavat paremmat edellytykset hoidon onnistumiselle. (Kuivalainen, 2018, s. 11.)

Nais erityinen työnäkökulma ottaa huomioon päihteidenkäytön lisäksi sen taustatekijät, kuten naisen elämäns historian. Nais erityinen päihdehoito huomioi päihde maailmassa eläneiden naisten mahdolliset kipeät ja traumaattiset kokemukset, kuten väkivalta ja hyväksikäyttö. Myös mielenterveysongelmat ja äitiyteen ja lapsiin liittyvät kipukohdat korostuvat päihteitä käyttävillä naisilla. Nämä sukupuoli neutraali päihdetyö usein jättää liian vähälle huomiolle. Nais erityisen työotteen kulmakivi on, että naiset saavat yksilöllistä hoitoa ja kohtaamista, eikä heitä kohdella vain naiseuden roolin aiheuttamien olettamien mukaan. Nais erityistä päihdetyötä tekevä ammattilainen kiinnittää erityistä huomiota kohtaamistyyliinsä ja vuorovaikutustapaan naisten kanssa. (Karttunen, 2019, s. 17; Kuivalainen, 2018, s. 12–13.)

Nais erityisen työotteen yksi olennainen mutta kiistelty osa on päihdetyötä tekevien ja siihen osallistuvien ihmisten sukupuoli. Nais asiakkailla nais työntekijä saattaa merkitä turvallista tilaa olla ja kommunikoida. Naistyöntekijät voivat tuoda psyykkistä sekä fyysistä turvallisuuden tunnetta sekä antaa peilauspintaa omaan naiseuteen. Naistyöntekijät koetaan yleisesti ottaen empaattisempina,

luotettavampina ja vähemmän tuomitsevina verrattuna miestyöntekijöihin. Päihkeitä käyttävien naisten menneisyydessä saattaa olla hyvinkin vaikeita miehiin liittyviä traumaattisia tapahtumia, joista keskusteleminen miestyöntekijän kanssa voi tuntua vaikealta tai jopa mahdottomalta. Toisaalta luotettava, sensitiivinen ja asiantunteva miestyöntekijä voi toimia positiivisena miehen mallina naiselle, jonka aiemmat kokemukset miessukupuolesta ovat problemaattisia. (Kuivalainen, 2018, s. 14; Karttunen, 2010, s. 225–228.)

Naiserityisessä päihdehoidossa korostuu saavutettavuus. Naisten hoitoon haakeutumisen kynnyksiä on pyrittävä madaltamaan ja palvelut tulee tehdä saavutettaviksi kaikille naisille huolimatta ulkoisista tekijöistä kuten kulttuurista, perhelanteesta, taloudellisesta tilanteesta tai asuinpaikasta. Palvelut eivät saa olla saatavilla vain esimerkiksi äitiyshuollon tai mielenterveyspalveluiden kautta. Naiserityisen päihdehoidon sisällöllisinä painopisteinä tulisi pitää tutkitusti tehokkaita menetelmiä, joilla on saatu onnistuneita tuloksia nimenomaan naisten hoidon edistämiseksi. Naiserityisessä päihdetyössä positiivisia tuloksia on saatu noudattamalla kannustavan ja voimaannuttavan kohtaamisen periaatteita sekä vastakkainasettelun ja hierarkkisuuden välttämistä. Vertaistuen merkitys päihdehoidossa on suuri, ja naisille tulisi pyrkiä tarjoamaan esimerkiksi ryhmämuotoista työskentelyä, jossa osallistujat olisivat kaikki naisia. (Kuivalainen, 2018, s. 13–14; Karttunen, 2013, s. 231–235.)

3.3 Vertaistuki

Vertaistuki perustuu vapaaehtoisuuteen ja vertaistuesta voidaan puhua silloin, kun henkilöt, jotka ovat kokeneet samankaltaisia asioita jakavat kokemuksiaan toisilleen. Vertaistuen tavoitteena on saada sosiaalista tukea ja toivoa, sekä apukeinoja ja uusia näkökulmia kriisin kohdatessa. Kokemusten jakaminen, jonkun saman kokeneen kanssa tuo tunteen siitä, ettei ole yksin. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2023.)

Vertaistuki tuo tietoa muilta saman kokeneilta ja voi auttaa ymmärtämään omaa tilannetta paremmin. Keskustelu, jonkun kanssa, joka on elänyt samanlaisessa tilanteessa tuo helpotusta ja ymmärrystä. Vertaistukija on usein myös

entuudestaan tuntematon henkilö, jolloin hän on sopivan etäällä mikä voi helpottaa asiasta puhumista. (Terveyskylä, Vertaistalo, 2023)

Vertaistuki mielletään sosiaalisesti tueksi ja on vahvasti kytköksissä ihmisen tarpeeseen olla osana sosiaalisia suhteita. Vertaistuen tavoitteena on tarjota ihmiselle sosiaalista tukea, joka tuo mukanaan luottamusta, hyväksyntää, välittämistä ja arvostusta. Tavoitteena on myös, että vertaistuki on merkittävää sekä saajalle, että antajalle ja sen keskiössä on vastavuoroisuus. Näin ollen vertaistuen muoto voi vaihdella kontekstin mukaan. Vertaistuki voi olla muun muassa ryhmämuotoista, kahdenkeskeistä, tarkkaan suunniteltua tai vapaamuotoisempaa, tuen muotoon vaikuttavat oleellisesti sen toteuttajat sekä itse osallistujat. (Kippola-Pääkkönen, 2018, s.164–166.)

Vertaistuki järjestetään usein ryhmämuotoisena ja ryhmien määrä ja moninaisuus on kasvanut 1990-luvun alun jälkeen. Ryhmämuotoinen vertaistoiminta tarjoaa jäsenilleen useita eri merkityksiä. Ryhmässä jäsenet pääsevät jakamaan ja vaihtamaan kokemuksiaan niin, että kertomuksen vastaanottajat ovat aktiivisesti osallisia koska omaavat saman kokemuksen. Yhteiset kokemukset ja niistä keskustelu auttavat identiteetin selkiytymisessä ja vahvistumisessa ja ne voimaannuttavat. Saman kokemuksen jakava yhteisö auttaa tunnistamaan voimavaroja ja lisää tietoutta. Vertaistukiryhmät voivat myös tuoda mukanaan aitoa yhteyttä ja ystävyyttä. (Holm, ym., s. 26, i.a.)

Vertaistuen hyötyjä ja vaikutuksia on raportoitu olevan useita erilaisia ja asiaa on tutkittu usealla eri alalla. Kippola-Pääkkösen tekemässä raportissa hyödyiksi on kuvattu muun muassa tiedollinen tuki, joka pitää sisällään toisilta oppimisen ja tiedon jakamisen, emotionaalinen tuki, joka tarjoaa selviytymiskeinojen vahvistumista, lisääntynyttä toiveikkuutta ja huolien helpottamista sekä sosiaalinen tuki, joka kattaa vastavuoroisuuden ja sosiaalisen yhteyden tunteet. Näiden lisäksi vertaistuen hyödyiksi on nimitetty henkilökohtainen kasvu ja identiteetin rakennus, hyvinvointia tukevat elämäntavat sekä psykologiset tai fysiologiset terveysvaikutukset kuten masennusoireiden väheneminen. (Kippola-Pääkkönen, 2018, s. 184)

Vertaistukiryhmissä ohjaajan työparina usein toimii kokemusasiantuntija. Kokemusasiantuntija on henkilö, jolla on omakohtaista kokemusta päihdeongelmista. Hän on ollut joko päihdeongelmaa sairastava, siitä kuntoutunut, päihdepalvelujen käyttäjä tai päihdeongelmaa sairastavan omainen. Hänellä on omakohtaista kokemusta siitä, miltä sairastuminen tuntuu, millaista sairastaminen on, millaista hoidossa tai kuntoutuksessa oleminen on ja, millaista on käyttää julkisia palveluita osana kuntoutumisprosessia. (Hietala & Rissanen, 2015. s.13–14)

Kokemusasiantuntija työskentelee ammattilaisten rinnalla, jotka ovat osana kehittämässä julkisia ja yksityisiä sosiaali- ja terveystalvueluita. Kokemusasiantuntijana toimimisen keskiössä on halu olla mukana kehittämistoiminnassa, auttaa toisia omien kokemusten pohjalta, mutta myös tukemassa vertaisuuteen perustuvaa toipumiskulttuuria. Työskentely kokemusasiantuntijana perustuu yksilön tietoihin ja taitoihin, ja se kehittyy ajan kuluessa. (Hietala & Rissanen, 2015, s.17)

Työskentely perustuu useimmiten vapaaehtoistoimintaan, minkä vuoksi sitä ei sido samantlaiset tavat ja säännöt kuin ammatillisesta työskentelystä. Kokemusasiantuntijoilla on mahdollisuus kohdata ihminen ihmisenä, kuunnella ja kuulla häntä, koska hänen toiminnaltaan ei odoteta samantlaista hyötyä ja vaikuttavuutta kuin ammatilliselta toimijalta. Omakohtaiset kokemukset asiasta auttavat samaistumaan asiakkaan tilanteeseen ja näin ollen hyödyttävät eri tavoin toipumisprosessia. (Hietala & Rissanen, 2015, s. 16)

Ammattilaisen työparina työskennellessä on tärkeää, että kokemusasiantuntija ja ammattilainen tuntevat toisensa ja heidän välillään on vahva luottamus. Työparina työskennellessä kummankin on koettava oma roolinsa hyväksytyksi ja turvalliseksi, jotta on mahdollista luoda yhteisiä ratkaisuja ja käytäntöjä. (Hietala & Rissanen, 2015, s. 24)

4 RYHMÄTOIMINNAN KÄYTÄNNÖN TOTEUTUKSEN KUVAUS

Opinnäytetyön kehittämisprosessia kuvaamaan valittiin lineaarinen malli. Lineaarisen mallin tavoitteena on selkeyttää prosessin kulkua ja kuvata vaihe vaiheelta työn etenemistä. Yksinkertaisimmillaan lineaarinen malli kulkee neljän eri vaiheen kautta, joita ovat tavoitteen määrittely, suunnittelu, toteutus, päättäminen ja arviointi. Aluksi projektille asetetaan tavoite, mahdollisesti myös pienempiä alitavoitteita, tämän tavoitteen pohjalta työtä lähdetään rakentamaan. (Toikko & Rantanen, 2009, s. 64.) Opinnäytetyö jaettiin seuraaviin vaiheisiin, kehittämistarpeen tunnistaminen, ideointi, suunnittelu, toteutus ja viimeisenä vaiheena tarkastellaan opinnäytetyön tuotosta ja tulosta. Tässä luvussa avataan tarkemmin näitä vaiheita.

4.1 Ideointi- ja suunnitteluvaihe

Kehittämistyön ideointi aloitettiin tutustumalla laajasti aiheesta löytyvään tietoon. Yhteistyössä työelämän kumppanin kanssa pidettiin useita tapaamisia, joissa suunniteltiin ja määriteltiin opinnäytetyön aiheita. Tehtävänä oli suunnitella sisältö kahdeksalle ryhmätoimintakerralle, ja kohderyhmänä olivat päihteitä käyttävät naiset. Ryhmäkertojen koostaminen aloitettiin määrittelemällä ryhmän koko ja tapaamisiin käytettävissä oleva aika. Ryhmäkooksi arvioitiin enintään 10 henkilöä ja yksittäisten ryhmäkertojen pituudeksi aiheen mukaan 1,5–2,5 tuntia. Ryhmän tapaamisväliksi suunniteltiin 1–2 viikkoa ottaen huomioon ryhmän koon, paikkakunnan ja muut olosuhteet. Tapaamisväli, kuten myös tapaamispaikka tulee sopia jokaisen ryhmän kanssa erikseen, erilaisten ryhmien tarpeet huomioon ottaen. Alusta alkaen oli selvää, että ryhmän tulisi olla suljettu ryhmä, eli ryhmässä aloittavat henkilöt sitoutuisivat tapaamisiin koko ryhmän olemassaolon ajan, eikä matkan varrella otettaisi uusia osallistujia. Vakiintunut kokoonpano edistäisi osallistujien välistä luottamusta ja auttaisi avautumaan itselle vaikeista asioista. Tutujen ihmisten läsnäolo myös madaltaisi osallistumiskynnystä huomattavasti.

Ryhmätoimintaa suunniteltaessa havaittiin, että kohderyhmälle sopivia toimintamuotoja on lukuisia. Jokainen ryhmä on erilainen, ja ryhmän tavoitteitten mukaan, tapaamisten sisältöä voi matkankin varrella muuntaa kohderyhmälle sopivammaksi. Toteutustavaksi valikoituivat luovat, toiminnalliset menetelmät, mutta vaihtoehtoisesti ryhmätoimintaan voidaan valita myös hyvin erilainen lähestymistapa. Suunnitellessa pohdittiin, että ryhmäkerrat olisivat voineet olla esimerkiksi enemmän informatiivisia: tapaamiset olisivat voineet sisältää kiinnostavia puheenvuoroja, joista keskusteltaisiin yhdessä tapaamisen lopuksi. Tällöin ryhmään olisi voitu kutsua ulkopuolisia luennoitsijoita keskustelemaan ajankohtaisista aiheista. Ryhmän teemana olisi voinut olla myös ulospäin suuntautuva toiminta, kuten elokuvissa käynti, ruuanlaitto yhdessä, keilaus tai museokäynti. Vaihtoehtoisesti ryhmän kulkua olisi myös voinut johdatella jokin laajempi kokonaisuus ja siihen keskittyminen, kuten esimerkiksi terveys. Tällöin tapaamiskerrat olisivat voineet toteutua terveyteen liittyvien teemojen mukaan kuten muun muassa ravinto, liikunta, uni, seksuaalisuus, mielenterveys sekä päihteiden vaikutus naisen terveyteen.

Suunnitteluvaiheessa yleensä kartoitetaan tarkemmin projektiin osallistuvat tahot ja niiden resurssit. Kartoituksen pohjalta suunniteltavalle työlle luodaan tarkempi suunnitelma, joka sisältää esimerkiksi aikataulun, työsuunnitelman, sekä vastuiden määrittelyn. (Toikko & Rantanen, 2009, s. 64–65)

Opinnäytetyön edettyä suunnitteluvaiheeseen koottiin ideointivaiheen ajatukset ja ideat selkeiksi raameiksi työlle. Tässä vaiheessa selkeytyi myös opinnäytetyön tarkka tavoite ja pohja vertaistukiryhmälle. Tietopohja opinnäytetyölle rakennettiin valmiiksi. Alustavat ryhmäkerrat suunniteltiin ja esitettiin yhteistyötaholle. Saadun palautteen perusteella ryhmäkertoja vielä muutettiin yhteistyökumppanin toiveiden mukaan.

Ryhmän suunnittelun lähtökohtana oli, että ryhmässä tulee olla vain naispuolisia osallistujia. Ryhmän nais erityisyys edistää jäsenten fyysistä ja henkistä turvallisuuden tunnetta ja luottamusta sekä tarjoaa mahdollisuuden samanlaisille kokemuspohjille ja toisten kokemuksiin samaistumiselle. Ryhmän jäsenillä voi olla miessukupuoleen liittyviä traumaattisia kokemuksia menneisyydessä, joten

ryhmän nais erityisyys antaa suojaa myös sukupuoleen liittyvältä henkiseltä ja fyysiseltä väkivallalta. Naisuus voi toimia yhdistävänä tekijänä, ja osallistujat ovat toisilleen vertaisia sekä naisena että päihderiippuvaisena. (Karttunen, 2005, s. 137–139.)

Tapaamisia suunnitellessa havaittiin, että moni asia vaikuttaa ryhmäkertojen suunnitteluun ja sisältöön. On hyvin merkityksellistä, kuka ryhmää vetää ja minäkäläinen tausta vetäjällä itsellään on. Aktiviteettien valintaan ja tapaamisissa käsiteltäviin aiheisiin vaikuttavat muun muassa ryhmän osallistujien yksilölliset tarpeet, ryhmädynamiikka, käytettävissä olevat tilat ja materiaalit, budjetti sekä ryhmän jäsenten ja vetäjätahon tavoitteet. Samaankin lopputulokseen voidaan pyrkiä hyvin monella eri tavalla. (Lehtonen, 2013, s. 177.)

Ryhmästä puhutaan, kun siihen kuuluvilla ihmisillä on edes jonkin verran vuorovaikutusta keskenään yhteisen tavoitteen lisäksi, ja tällöin he muodostavat ryhmän. Usein ryhmän henkilöt myös ajattelevat itse kuuluvansa ryhmään ja sen jäsenillä on toisilleen merkitystä. (Kopakkala, 2008, s.36)

Ihmiset ovat usein myös satunnaisissa ryhmissä, joissa ei ole selkeitä tapoja tai toimintamallia, jonka mukaan kuuluu käyttäytyä. Satunnaisissa ryhmissä pysytään yleensä hyväksytyssä toimintatavassa ja ihmiset toimivat yleisten normien sekä käytösmallien mukaan. Näissä ryhmissä ihmiset toteuttavat omia yksilöllisiä tavoitteitaan. Satunnaisia ihmisryhmiä muodostuu ihmisten päivittäisissä arjen toiminnoissa, kuten ravintoloissa ja bussipysäkeillä. (Kopakkala, 2008, s. 32)

4.2 Toteutusvaihe

Toteutusvaiheen tarkoituksena on täsmentää mihin kehittämistyöllä pyritään ja kelle se on tarkoitettu. On tavallista, että toteutusvaiheen aikana projekti vielä muuttuu jonkin verran ja alkuperäistä suunnitelmaa joudutaan muokkaamaan (Toikko & Ranta, 2009, s. 65).

Toteutusvaiheen alussa ryhmäkertojen sisällöt koottiin selkeämpään muotoon viimeisimpien palautteiden pohjalta. Yhteistyötahon kanssa pidettiin uusi tapaaminen, jossa jaettiin ehdotuksia ja ideoita. Tähän opinnäytetyöhön koottiin kahdeksan esimerkkikerran runko, jonka voi ottaa käyttöön joko sellaisenaan tai osittain. Suunniteltujen ryhmäkertojen teemat suunniteltiin niin, että ensimmäisellä ryhmäkerralla sisältönä ovat pelisäännöt ja tutustuminen. Toisella ryhmäkerralla teemana on tunnetyöskentely ja luova toiminta. Kolmannella ja neljännellä ryhmäkerralla keskitytään Oma polku -työskentelyyn. Viides ja kuudes ryhmäkerta käsittelevät unelmakarttatyöskentelyä. Seitsemännellä ryhmäkerralla teemana on musiikki ja tunnetyöskentely. Viimeinen eli kahdeksas ryhmäkerta on yhteisen matkan päätös. Ryhmäkertojen tarkemmat kuvaukset on koottu erilliseen liitteeseen (Liite 1). Ryhmäkertojen järjestystä voi vaihdella ja aktiviteetteja sekä käsiteltäviä teemoja muuttaa jokaisen ryhmän tarkoituksiin sopivaksi. Ryhmäkertoja suunnitellessa keskeisiä tavoitteita olivat asiakkaiden luottamus positiiviseen tulevaisuuteen, voimavarojen edistäminen, omien vahvuuksien näkeminen, vertaistuen tarjoaminen ja osallisuuden vahvistaminen. Ryhmän vetäjä toimii voimavara-alähtöisellä työotteella, ja näin ollen toiminnallaan tukee edellä mainittujen tavoitteiden toteutumista. Suunnitellut ryhmäkerrat sisältävät pääosin luovia toiminnallisia aktiviteetteja, mutta pitävät sisällään myös tunnetyöskentelyä niin itsenäisesti kuin yhdessä ryhmän kesken. Luova toiminta vahvistaa osallistujien itsetuottamusta ja tarjoaa turvallisen väylän itseilmaisuuksiin. Luovan tekemisen kautta on helpompi tarkastella vaikeita tunteita. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, i.a.)

Vaikka ryhmäkertojen aktiviteetit ja aiheet muuttuvat, on tapaamisten rakenne hyvä pitää yhtäläisenä. Tämä lisää ryhmäläisten yhteenkuuluvuuden tunnetta ja auttaa keskittymään aiheeseen. Tapaamisiin on miellyttävämpi osallistua, kun tietää mitä on luvassa. Esimerkkikerroilla ryhmätapaamiset alkavat aina ohjaajan tervehdyksellä ja ryhmän johdattamisella käsiteltävään aiheeseen. Tapaamiset päättyvät yhteiseen kahvihetkeen, jonka lomassa voidaan rennosti keskustella päivän tapaamisesta tai muista aiheista. Lopuksi ohjaaja muistuttaa ryhmäläisiä seuraavan tapaamisen ajankohdasta ja kiittää osallistumisesta. Kepeä lopetus ja yhtäläisinä toistuvat rutiinit jättävät ryhmäläisille positiivisen tunteen

ryhmäkerrasta, vaikka tapaamisessa olisi käsitelty vaikeitakin aiheita. (Ehyt ry, 2020, s. 12.)

4.3 Arviointi

Viimeisenä vaiheena lineaarisessa mallissa on projektin päättäminen ja arviointi. Projektille on määritelty selkeä päätepiste ja se pyritään lopettamaan suunnitellusti. Projektin päättymiseen kuuluvat oleellisesti loppuraportointi ja jatkoideoiden esittäminen. (Toikko & Ranta, 2009, s. 65)

Työprosessin alkuvaiheessa ryhmäkertojen suunnittelu oli hidasta. Pidimme aluksi useampaan kertaan ideariihä yhteistyökumppanin kanssa, jotta suunniteltu runko palvelisi heidän tarpeitaan mahdollisimman hyvin. Opinnäytetyön tekeminen

Suunnitellut ryhmäkerrat on kirjoitettu erilliseen liitteeseen (Liite 1) yhteistyötahon toiveesta. Viimeinen vaihe pitää sisällään myös tekstin viimeistelyn. Arviointia varten luotiin Google Forms -kysely (Liite 2), jolla kerättiin palautetta työelämätaholta. Palautekyselyssä oli kolme kysymystä, joihin vastaajat pystyivät jättämään avoimen vastauksen. Palautekysely on erillisenä liitteenä mukana työssä. Kyselystä saadun palautteen mukaan käsitteet nais erityisyys ja nais erityisyys päihde työssä olivat avattu selkeästi. Ryhmäkertojen suunnittelussa kohderyhmä on huomioitu riittävästi, vastaaja kuitenkin totesi, että ryhmän vetäjältä kerrat vaativat ammattitaitoa. Kertojen teemat käsittelevät vaikeita asioita ja niissä saatetaan mennä syvälle oman elämän vaikeisiin tilanteisiin. Ryhmäkertojen suunnitelma koettiin hyvänä työkaluna ryhmän vetämiseen.

5 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää työelämän tarpeisiin kahdeksan kerran vertaistukiryhmä päihderiippuvaisille naisille. Ryhmän suunnittelussa tavoitteena oli painottaa erityisesti nais erityisyyttä. Tarkoituksena oli luoda ryhmärunko, jota voi joustavasti hyödyntää eri tilanteissa ja mukauttaa tarpeiden mukaan. Mielestämme onnistuimme luomaan vertaistukiryhmän rungon, jonka uskomme tarjoavan hyödyllisen pohjan ryhmän suunnitteluun ja ohjaamiseen. Runko on helposti muokattavissa eri ryhmien tarpeisiin, mikä lisää sen käyttömahdollisuuksia. Ryhmäkertojen suunnittelussa pyrimme huomioimaan aiheen herkkyyden mahdollisimman hyvin. Saamamme palautteen perusteella onnistuimme tässä tavoitteessa.

Opinnäytetyön tekeminen tarjosi meille runsaasti uutta tietoa ja ammatillista osaamista. Prosessin edetessä oivalsimme yhä paremmin, kuinka herkästä ja henkilökohtaisesta aiheesta on kyse, kun puhutaan päihteitä käyttävistä naisista. Lisäksi opimme, miten monin eri tavoin päihdetyötä voidaan toteuttaa. Prosessin aikana kartuttamamme taidot auttavat meitä kohtaamaan päihteidenkäyttäjiä sukupuolesta riippumatta, mutta erityisesti nais erityisyysvalmiudet vahvistavat osaamistamme naisten kohtaamisessa päihde- ja hoitotyössä. Nais erityisyyden ymmärtäminen auttaa meitä tulevana hoitotyön ammattilaisina kohtaamaan naisia empaattisesti ja asiantuntevasti kaikissa hoitotyön ympäristöissä.

Opinnäytetyön tekemisen myötä ymmärsimme vertaistuen merkityksen yksilön toipumisessa ja hyvinvoinnissa. Kohderyhmää palvelevan vertaistukiryhmän suunnittelu oli opettavainen prosessi, jonka aikana opimme arvioimaan toiminnan sopivuutta erityisen haavoittuvassa elämäntilanteessa oleville naisille.

Uskomme, että työelämän yhteistyökumppanimme hyötyy luomastamme vertaistukiryhmän rungosta, ja toivomme sen palvelevan myös muita tahoja, jotka suunnittelevat ja toteuttavat nais erityistä ryhmätoimintaa. Mikäli malli otetaan käyttöön, uskomme sen tukevan myös ryhmiin osallistuvia naisia heidän toipumisensa ja arjessaan.

Jatkotutkimusaiheena olisi hyödyllistä tutkia suunnitellun ryhmärungon toimivuutta käytännössä. Lisäksi nais erityisyyden huomioimista voisi tarkastella laajemmin eri ympäristöissä, kuten työelämässä, ikäihmisten parissa tai urheilun yhteydessä.

LÄHTEET

- A-klinikkasäätiö, Alkoholit ja aivot. (16.6.2020)
<https://paihdelinkki.fi/tietopankki/tietoiskut/alkoholi/alkoholi-ja-aivot/>
- Ehyt ry. (2020). Ryhmäilmiö-opas [PDF] https://ehyt.fi/wp-content/uploads/2020/06/Ryhmailmio_opas_verkko.pdf
- Hietala, O. & Rissanen, P. (2015). Opas kokemusasiantuntijatoiminnasta. Kuntoutussäätiö & Mielenterveyden keskusliitto <https://julkaisut.kuntoutussaatio.fi/wp-content/uploads//kokemusasiantuntija-opas.pdf>
- Holm, J., Huuskonen, P., Jyrkämä, O., Karnell, S., Laimio, A., Lehtinen, I., Myllymaa, T., Vahtivaara, J., Asumispalvelusäätiö ASPA. (i.a.) Vertaistoiminta kannattaa. Saatavilla 1.10.2024. https://a-kiltojenliitto.fi/akilta/wp-content/uploads/2015/02/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf
- HUS, Perustietoa päihdeongelmasta. (i.a.) Saatavilla 10.4.2024.
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/paihteet/perustietoa-paihdeongelmasta>
- HUS, Päihdeet. (i.a.) Saatavilla 10.4.2024.
<https://www.hus.fi/potilaalle/nain-saat-apua/aidin-laakeneuvonta-teratologinen-tietopalvelu/paihteet>
- HUS, Päihdeet. (i.a.) Saatavilla 10.4.2024.
<https://www.hus.fi/potilaalle/nain-saat-apua/aidin-laakeneuvonta-teratologinen-tietopalvelu/paihteet>
- Karttunen, T. (2005). Naiseryistä päihdehoitoa: Etnografinen tutkimus päihdehoitolaitoksen naistenyhteisöstä. Jyväskylän yliopisto.
https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/65481/978-951-39-7839-6_vaitos28092019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Karttunen, T. (2019). Naiseryistä päihdehoitoa. Etnografinen tutkimus päihdehoitolaitoksen naisenyhteisöstä. Akateeminen väitöskirja, Jyväskylän yliopisto, Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos.
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-7839-6>

- Karttunen, T. (2013). Nais erityisen työtteen elementeistä päihdehoidossa. Teoksessa E. Virokannas & S. Väyrynen (toim.), Varjoja naiseudessa (s. 220–246). EU: Unipress.
- Kippola-Pääkkönen, A. (2018). Vertaistuen hyödyt ja haasteet kuntoutuksessa. Lapin yliopisto.
https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63636/Sosiaalinen_kuntoutuksessa_pdfA.pdf?sequence=1#page=175
- Kuivalainen, H.-M. (2018). Nais erityinen työote päihdekuntoutuksessa (Pro gradu -tutkielma, Itä-Suomen yliopisto, Yhteiskuntatieteiden laitos).
<http://urn.fi/urn:nbn:fi:uef-20180630>
- Lehtonen, K. (2018). Sosiaalinen kuntoutuksessa. Lapin yliopisto.
https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63636/Sosiaalinen_kuntoutuksessa_pdfA.pdf?sequence=1#page=175
- Manka, M.-L., Larjovuori, R.-L., & Heikkilä-Tammi, K. (2014). Voimavarat käyttöön – miten kehittää psykologista pääomaa? Tampereen yliopiston Johtamiskorkeakoulun Tutkimus- ja koulutuskeskus Synergos.
https://www.researchgate.net/profile/Riitta-Liisa-Larjovuori-2/publication/278390607_Voimavarat_kayttoon_-_miten_kehitan_psykologista_paaomaa/links/557ffc3a08aeea18b77a3212/Voimavarat-kaeyttoeen-miten-kehitaan-psykologista-paaomaa.pdf
- Oikeusministeriö. Yhdenvertaisuus.fi. (i.a.). Turvallisemman tilan ohjeistus. Saatavilla 11.4.2024 <https://yhdenvertaisuus.fi/turvallisemman-tilan-ohjeistus>
- Suomen Mielenterveys Ry, Mielenterveys koetuksella, Päihderiippuvuus vaikuttaa koko elämään. (22.11.2023)
<https://mieli.fi/mielenterveys-koetuksella/paihderiippuvuus-vaikuttaa-koko-elamaan/>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. (i.a.-a). Naisten huumeidenkäyttö ja siihen liittyviin ongelmiin vaikuttaminen. Saatavilla 14.11.2024 <https://thl.fi/aiheet/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/huumeet/huumeetutkimus/huumeetymyota-meilla-ja-maailmalla/naisten-huumeidenkaytto-ja-siihen-liittyviin-ongelmiin-vaikuttaminen>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. (i.a.-b). Päihdehaitat. THL. <https://thl.fi/aiheet/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/paihdehoito/paihdehaitat>

- Terveyskylä, Vertaiskylä, Mitä on vertaistuki? 21.06.2023. <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta/mita-on-vertaistuki>
- Virokannas, E., & Väyrynen, S. (2013). Lähestymistapoja naiseuden varjoihin. Teoksessa E. Virokannas & S. Väyrynen (toim.), Varjoja naisuudessa (s. 7–17). Unipress.
- Vuokila-Oikkonen, P. (2022). Elämäni portfolio -menetelmänä ihmisen menneisyyden ja tulevaisuuden tarkastelussa. Innokylä. <https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/elamani-portfolio-menetelmana-ihmisen-menneisyyden-ja-tulevaisuuden-tarkastelussa>

LIITE 1



Ryhmätoimintakertojen suunnitelma, PowerPoint


https://diak-my.sharepoint.com/:p/g/person/g2100081_student_diak_fi/EdSe-PIGDcuVDtrYuaPRd0D0Bn1cF0UDYC4SXpttMKw2v2A?e=TpgK3w

LIITE 2

Palautekysely

Palautekysely opinnäytetyöstä Vertaistukiryhmä päihderiippuvaisille naisille

 [Vaihda tiliä](#) 

 Ei jaettu

Naiserityisyys ja naiserityisyys päihdetyössä ovat opinnäytetyön keskeisiä teemoja. Onko nämä käsitteet avattu tarpeeksi selkeästi lukijalle?

Oma vastauksesi

Kohderyhmänä ovat päihteitä käyttävät naiset. Koetko, että suunnitellut ryhmäkerrat huomioivat kohderyhmää riittävästi?

Oma vastauksesi

Avoin palaute ja parannusehdotukset

Oma vastauksesi

Lähetä [Tyhjennä lomake](#)

Älä koskaan lähetä salasanaa Google Formsin kautta.