



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Tämä on alkuperäisen artikkelin rinnakkaistallenne (final draft).

Viite:

Laitila, M., Sironen, A., & Pilvola, M. (2024). *Vertaistukihenkilötoiminta Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen Riippuvuushoidon palveluissa. Kuntoutus*, 47(3), 34–39. <https://doi.org/10.37451/kuntoutus.148825>



Vertaistukihenkilötoiminta Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen Riippuvuushoidon palveluissa

Johdanto

Tässä artikkelissa kuvataan Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueella toteutettavaa vertaistukihenkilötoimintaa. Toiminnan teoreettisena taustana ovat toipumisorientaatio ja vertaistuki sekä yhteistuotanto (co-production) hyvinvointialueen, järjestötoiminnan ja vertaistukihenkilöiden välillä. Artikkelin tavoitteena on kuvata vertaistukihenkilötoiminnan merkitystä erityisesti vertaistukihenkilötoimintaa koordinoivien avaintyöntekijöiden näkökulmasta. Artikkelissa ollaan kiinnostuneita siitä, mikä heidän mielestään on vertaistukihenkilötoiminnan tuoma lisäarvo asiakkaalle, tukihenkilölle ja riippuvuushoidon palveluissa toimivalle työntekijälle.

Toipumisorientaatio voidaan määritellä ajattelun ja toiminnan viitekehykseksi, jossa painopiste on henkilökohtaisessa toipumisessa ja sen tukemisessa. Toipumisorientaatiossa korostivat ihmis- ja asiakaslähtöisyys, voimavarat, toivo, merkityksellisyyden kokemus sekä positiivinen mielenterveys. (Nordling & Rissanen 2020, 4; Näyttövinkki 2022.) Henkilökohtaista toipumista on usein kuvattu Leamyn ja kumppaneiden (2011) esittämän viitekehyksen avulla. Heidän mukaansa toipuminen koostuu yhteenkuuluvuudesta ja kumppanuudesta, toivosta ja optimismista tulevaisuutta kohtaan, identiteetistä, elämän tarkoituksellisuudesta ja voimaantumisesta. Inanlou ym. (2020, 175) määrittelevät riippuvuudesta toipumisen sisältävän seuraavat ominaispiirteet: muutoksen prosessinomaisuus, kokonaisvaltaisuus, asiakaslähtöisyys, terveiden selviytymisstrategioiden oppiminen ja vaihteellisuus. Myös Witkiewitz ym. (2020, 10) korostavat alkoholiriippuvuudesta toipumisen määritelmässään prosessinomaisuutta. Heidän mukaansa toipuminen on dynaaminen prosessi, jolle on luonteenomaista terveyden ja sosiaalisen toimintakyvyn parantuminen sekä hyvinvoinnin ja elämän merkityksellisyyden kokemusten lisääntyminen.

Rissanen ja Puumalainen (2016, 52) ovat todenneet, että vertaisuuteen ja kokemusasiantuntijuuteen liittyvät määritelmät ovat moninaisia ja osin ristiriitaisia. Vertaistukeen liittyy kokemusten jakaminen vertaisten kesken, ja sen avulla ihmiset saavat toisiltaan tukea. Vertaistuki toteutuu usein ryhmässä, jossa ryhmäläiset antavat ja saavat tukea samanaikaisesti. (Rissanen & Puumalainen 2016, 54; Ilomäki ym. 2018, 46–47.) Vertaistuen arvoja ovat omaehtoisuus, tasavertaisuus, tasa-arvoisuus, molemminpuolisuus, aktiivisuus ja vapaaehtoisuus (Rissanen & Jurvansuu 2019, 3). Rissanen ja Jurvansuu (2018) tutkimuksessa vertaistoimijoiden motiiveissa korostuivat halu

vertaiskokemuksen jakamiseen ja omakohtaisen kokemuksen hyödyntämiseen. Vertaistoiminta tukee toimijoiden hyvinvointia, toipumista ja yhteiskunnallista osallisuutta. Se tarjoaa mielekästä tekemistä, vastavuoroista vertaistukea, arvostuksen, osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksia (Rissanen & Jurvansuu 2019).

Yhteistuotannon (co-production) määritelmä ei ole selkeä, mutta Leväsluodon (2023, 44) mukaan eri määritelmistä on löydettävissä yhtäläisyyksiä. Tällaisia ovat esimerkiksi kansalaisten näkeminen tasavertaisina kumppaneina palveluiden tuottamisessa sekä pitkäaikaiset yhteistyösuhteet ammattilaisten, palveluiden käyttäjien ja yhteisön jäsenten välillä. Lisäksi yhteistuotantoa kuvaa se, että kaikki toimijat pyrkivät yhdessä parantamaan palveluiden laatua ja toimivuutta. Fisher (2016, 345) toteaa, että yhteistuotanto on keino tai strategia, jonka avulla voidaan tukea toipumista. Sen avulla voidaan vähentää stigmaa, parantaa taitoja ja työllistymistä sekä lisätä psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia.

Vertaistukihenkilötoiminta käytännössä

Vertaistukihenkilötoiminta on vapaaehtoistoimintaa, jota järjestävät yhteistyössä Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen riippuvuushoidon palveluiden osana toimiva Seinäjoen Riippuvuuskeskus ja Sosiaali- ja terveysalan Järjestötalon vapaaehtoistoiminta. Toimintaa koordinoivat Seinäjoen Riippuvuuskeskuksen sosiaali- ja terveysalan Järjestötalon vapaaehtoistoiminnan koordinaattori.

Vertaistukihenkilötoiminta on käynnistynyt vuonna 2014 ja vakiintunut nykyisellään osaksi Järjestötalon toimintaa ja Riippuvuuskeskuksen palveluvalikoimaa. Tällä hetkellä toiminta painottuu Seinäjoen alueelle, mutta kehittämissuhteiden myötä sitä on mahdollista laajentaa myös muiden kuntien riippuvuushoidon palveluihin Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueella.

Vertaistukihenkilötoiminnasta on laadittu selkeä toimintamalli, joka on kuvattu Innokylässä (<https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/vertaistukihenkilotoiminta>).

Vertaistukihenkilöillä eli ”tukareilla” on omakohtainen kokemus riippuvuudesta toipumisesta tai kokemus läheisenä. He toimivat tukihenkilöinä Riippuvuuskeskuksen tai hyvinvointialueen riippuvuushoidon palveluiden asiakkuudessa oleville henkilöille. Lisäksi vertaistukihenkilöt voivat toimia ammattilaisen rinnalla asiakasvastaanoilla vertaistapaamisissa ja osallistua erilaisiin edustus- ja infotilaisuuksiin, joissa toimintaa esitellään.

Vertaistukihenkilötoiminnassa mukana olevat vapaaehtoiset ovat osallistuneet haastatteluun ja sen jälkeen kahdeksan kerran mittaiseen tukihenkilövalmennukseen. Haastatteluista ja valmennuksesta vastaavat toimintaa koordinoivat työntekijät. Haastattelussa yhdessä hakijan kanssa pohditaan valmennukseen ja toimintaan lähtemisen oikea-aikaisuutta, hakijan voimavaroja sekä mahdollisuutta käyttää henkilökohtaista aikaa vapaaehtoistoimintaan. Samalla työntekijät ja valmennuksesta kiinnostunut tutustuvat toisiinsa. Jo ensikohtaamisesta lähtien tavoitteena on luoda turvallista, luottamuksellista ja avointa ilmapiiriä työntekijöiden ja tulevan vertaistukihenkilön välille. Tätä ”tukarihenkeä” luodaan ja vaalitaan alkaen valmennuksesta aina koko vertaistukihenkilötoimintaan saakka.

Vertaistukihenkilövalmennuksen tavoitteena on antaa valmennettaville riittävät tiedot ja taidot vertaistukihenkilönä toimimiseen. Valmennus sisältää tietoa vapaaehtoistoiminnasta, tukihenkilötoiminnan käytänteistä, toiminnan eettisistä periaatteista sekä vuorovaikutuksesta ja kohtaamisesta. Lisäksi valmennuksessa käsitellään riippuvuutta, riippuvuudesta toipumisen prosessia sekä pohditaan vertaistuen merkitystä. Yhteys valmennettavien ja työntekijöiden kesken syvenee kerroilla, jolloin ”tulevat tukarit” kertovat oman elämäntarinansa ja jakavat oman toipumismatkinsa tärkeimmät hetket. Viimeisellä valmennuskerralla uudet vertaistukihenkilöt täyttävät tukihenkilötietolomakkeen, johon he kirjaavat toiveensa toimintaan osallistumisesta, ajankäytöstä ja mahdollisesta tukisuhteesta. Valmennus päättyy juhliin ja todistusten jakoon.

Toiminnassa aktiivisina oleville vertaistukihenkilöille järjestetään kuukausittain toiminnanohjausta ja muutamia kertoja vuodessa lisävalmennuksia (esim. kohtaamisesta, vuorovaikutuksesta ja omasta jaksamisesta) sekä virkistystoimintaa. Toiminnanohjaukset voivat olla teemallisia tai avoimeen dialogiin perustuvia keskusteluryhmiä tai toiminnallisia tapaamisia. Vertaistukihenkilötoimintaa koordinoivat työntekijät toimivat tasavertaisina yhteisön jäseninä, luoden turvallisen, avoimen ja toipumista tukevan ilmapiirin yhdessä vertaistukihenkilöiden kanssa. Työntekijät vastaavat toiminnan suunnitelmallisuudesta ja tavoitteellisuudesta. Vertaistukihenkilötoiminta perustuu yhteisöllisyyteen sekä kannustavaan ja kunnioittavaan kohtaamiseen. Nämä asiat yhdessä luovat ”tukarihengen” ja ainutlaatuisen toimintakulttuurin.

Tukisuhteen prosessikuvaus

Tukisuhteen prosessi käynnistyy, kun riippuvuushoidon palvelujen asiakas esittää toiveen vertaistukihenkilöstä omalle riippuvuustyöntekijälleen. Asiakas ja työntekijä laativat yhdessä

vertaistukihenkilöpyynnön, joka toimitetaan tukihenkilötoimintaa koordinoivalle työntekijälle. Asiakkaan oma riippuvuustyöntekijä on avainasemassa arvioidessaan tukisuhteen oikea-aikaisuutta asiakkaansa kohdalla. Tukisuhteen tarve korostuu usein vaiheessa, jossa asiakas on havainnut, että vanhat toimintamallit sekä mahdolliset aiemmat ihmissuhteet eivät tue riippuvuudesta toipumista. Samaan aikaan uusien toimintamallien sekä ihmissuhteiden ja verkostojen luominen voidaan kokea vaikeaksi. Kokonaisvaltaisen muutoksen toteuttaminen vaatii usein asiakkaalta runsaasti voimavaroja ja uskallusta, ja tässä toipumisen prosessissa rinnalla kulkeva vertaistukihenkilö on merkittävä resurssi niin asiakkaalle kuin riippuvuustyöntekijällekin.

Vertaistukihenkilötoiminta perustuu yhteistoimintaan julkisen palvelutuottajan, järjestön ja vertaistukihenkilöiden välillä. Toiminnan perustana on viisikantasopimus (Kuva 1).

Lisää kuva 1 tähän

Viisikantasopimus on vertaistukihenkilötoiminnan kivijalka, sillä se mahdollistaa luottamuksellisen ja saumattoman yhteistyön toimijoiden kesken. Kun vertaistukihenkilöpyyntö on käsitelty ja sopiva tukihenkilö asiakkaalle on löytynyt, sovitaan viisikantasopimuksen mukainen tapaaminen. Ensimmäisellä tapaamisella vertaistukihenkilön ja tuettavan tukisuhteesta tehdään kirjallinen sopimus, johon kirjataan tukisuhteen tavoitteet ja väliarvion ajankohta (n. 2–3 kk kuluttua sopimuksen alkamisesta). Väliarviossa tukisuhteen tavoitteita tarkistetaan ja päätetään tukisuhteen jatkumisen tarpeesta. Tukisuhteet kestävät puolesta vuodesta vuoteen ja päättyvät päätöspalaveriin.

Vertaistukihenkilötoiminnan merkitys ja sen tuoma lisäarvo asiakkaalle, vertaistukihenkilölle ja riippuvuustyöntekijälle

Vertaistukihenkilötoiminnan merkitys ja hyödyt näkyvät riippuvuustyössä monella eri osa-alueella. Asiakkaalle (tuettavalle) arjessa rinnalla kulkeva vertaistukihenkilö luo toivoa toipumisen polulle ja vähentää tuettavan yksinäisyyden kokemusta. Tukisuhde voi olla joillekin asiakkaille ensimmäinen, turvallinen ihmissuhde, jossa voi jakaa ilot ja surut yhdessä toisen kanssa. Tukisuhde tuo myös rytmiä ja sisältää tuettavan arkeen erilaisten keskustelujen, tekemisen ja toiminnan kautta. Toiminta voi olla kodin ulkopuolista vapaa-ajan viettoa ja harrastustoimintaa tai kohdentua selkeämmin erilaisiin toipumista tukeviin vertaistukiryhmiin ja -toimintoihin osallistumiseen. Tärkeintä on, että tukisuhde rakentuu tuettavan omien tavoitteiden mukaisesti.

Vertaistukihenkilöiltä kerätään säännöllisesti palautetta toiminnan kehittämistä ja arviointia varten. Saadun palautteen mukaan kaikki toimintaan osallistuneet tukihenkilöt kokivat toiminnan itselleen merkitykselliseksi. Yhteisöllisyys, vertaisuus ja ryhmään kuuluminen koettiin tärkeäksi.

Vertaistukihenkilötoiminta oli edistänyt ja ylläpitänyt tukihenkilön omaa toipumista, lisäksi toiminnassa mukana ollessaan hän oli saanut tärkeitä onnistumisen kokemuksia. Eräässä vertaistukihenkilön palautteessa vastaaja kuvaa kokemustaan näin:

”Ajattelen edelleen, että tukihenkilöt ja ohjaajat muodostavat turvallisen yhteisön, jossa saa olla ihan oma itsensä. Sieltä mistä minä olen joutunut selviytymään ei ollut tilaa tai turvallista tuntoa mitään. Tässä porukassa olen pystynyt puhumaan ja näyttämäänkin tunteitani. Saan olla surullinen, masentunut joskus jopa iloinen. Ja kun kerron, mulle ei tapahdukaan mitään pahaa. Saan tuntoa ja olla silti edelleen arvokas ihmisenä. Olen siis saanut harjoitella sellaisia asioita, joita yleensä opetellaan turvallisen aikuisen kanssa lapsena. Onneksi näitä pystyy harjoittelemaan myös aikuisena, turvallisten ihmisten kanssa.”

Riippuvuustyöntekijälle vertaistukihenkilötoiminta näyttäytyy jalkautuvana, erityisesti asiakkaan arjessa vaikuttavana ja toipumista tukevana toimintamallina. Tukisuhde voi helpottaa asiakkaan muutostoiveen ja -tavoitteen toteuttamista käytännössä. Lisäksi tietoisuus vertaistukihenkilöstä ja mahdollisuudesta ottaa yhteyttä vertaiseensa vaikeassa elämäntilanteessa voi myös ehkäistä retkahduksia ja takapakkeja. Usein riippuvuustyöntekijöiden näkemyksissä tukihenkilön tuottamasta lisäarvosta toipumisprosessille korostuvat turvallisen, sosiaalisen kontaktin merkitys sekä kotoa ulospäin suuntautuvaan toimintaan rohkaiseminen. On havaittu, että niin asiakkaat kuin riippuvuustyöntekijätkin pitävät vertaistukihenkilöiden tuottamaa kokemustietoa merkityksellisenä sekä arvostavat heidän vapaaehtoistoimintana antamaansa panosta osana riippuvuushoidon palveluita.

Pohdinta

Vertaistukihenkilötoimintaa koordinoivien työntekijöiden näkökulmasta toiminta on juurtunut Sosiaali- ja terveystalouden Järjestötalon vapaaehtoistoiminnan ja Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen Seinäjoen Riippuvuuskeskuksen yhteistoiminnaksi. Toiminnan perustana on sopimus, jossa määritellään yhteistoiminnan eri osa-alueet ja vastuut. Käytännön työssä ja toiminnassa vertaistukihenkilötoimintaa koordinoivat työntekijät, vertaistukihenkilöt ja riippuvuustyöntekijät toimivat tasavertaisina kumppaneina riippuvuushoidon palveluiden asiakkaan toipumisen

edistämiseksi. Toiminnassa tulevat hyvin esille yhteistuotannon elementit ja yhteistyösuhteet eri toimijoiden välillä (Leväsluoto 2023).

Vertaistukihenkilötoiminnalla on tukihenkilötoimintaa koordinoivien avaintyöntekijöiden mukaan positiivista merkitystä asiakkaan toipumiselle, tukihenkilölle itselleen sekä riippuvuustyöntekijälle. Asiakkaan näkökulmasta toivo ja kumppanuus nousevat erityisesti esille (vrt. Leamy ym. 2011). Vaikka keskiössä ovat asiakkaan tavoitteet ja toipuminen, vertaistukihenkilötoiminnasta saadun palautteen mukaan toimintaan osallistuminen on tukenut myös tukihenkilön omaa toipumista ja se on koettu merkitykselliseksi. Nämä tulokset ovat samansuuntaisia kuin aikaisemmissa vertais- ja vapaaehtoistoimintaa koskevissa tutkimuksissa (Rissanen & Jurvansuu 2018, 2019).

Vertaistoimijoilla on myös riski väsyä tehtävissään. Selvityksen (Jurvansuu & Rissanen 2018) mukaan noin kolmasosa vertaistoimijoista koki väsymyksen tunteita, päihdejärjestöjen toimijoista joka toinen. Siksi onkin tärkeää, että vertaistukihenkilötoiminnassa on panostettu tukihenkilöiden jaksamisen tukemiseen muun muassa yhteisten tapaamisten ja laadukkaiden lisäkoulutusten avulla. Riittäväksi koettu työhön perehdytys ja työnohjaus tukevat selkeästi toimijoiden jaksamista (Jurvansuu & Rissanen 2018). Vertaistukihenkilötoiminnassa yhteiset, säännölliset tapaamiset on nimetty toiminnanohjauksiksi. Ohjaus on ryhmälähtöistä ja monimuotoista, niin että jokaisella on mahdollisuus tulla kuulluksi. Toiminnanohjauksissa vertaistukihenkilöt voivat jakaa tukisuhteessa tai mahdollisesti omassa elämässään vastaan tulleita haasteita luottamuksellisesti, saaden vertaistukea muilta tukihenkilöiltä sekä ammatillista ohjausta työntekijöiltä. Vertaistukihenkilöiltä saadun palautteen mukaan toimintaa koordinoivat työntekijät ovat luoneet toiminnanohjauksiin turvallisen, positiivisen ja hyväksyvän ilmapiirin.

Lähteet

Fisher P (2016) Co-production: what is it and where do we begin?. *J Psychiatr Ment Health Nurs* 23, 6-7, 345–346. <https://doi.org/10.1111/jpm.12281>.

Inanlou M, Bahmani B, Farhoudian A, Rafiee F (2020) Addiction recovery: a systematized review. *Iran J Psychiatry* 15, 2, 172–181.

Jurvansuu S, Rissanen P (2018) Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen vertais- ja vapaaehtoistoimijoiden väsymisen ja uupumisen tunteet. Tietopuu: Tutkimussarja 1/2018. <https://doi.org/10.19207/TIETOPUU5>.

Leamy, M., Bird, V., Le Boutillier, C., Williams, J., & Slade, M. (2011). Conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis. *Br J Psychiatry*, 199, 6, 445–452. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.110.083733>.

Leväsluoto J (2023) Transition through co-creation in social and healthcare services? Academic dissertation. Tampere University, Tampere.

Nordling E, Rissanen P (2020) Mielenterveystyö uudistuu - toipumisorientaation teoreettiset lähtökohdat. Työpäperi 40/2020 Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), Helsinki.

Näyttövinkki 2022. Miten mielenterveysalan ammattilaiset hahmottavat toipumisorientaation? Kirjoittajat: Kilkku N, Lampinen S, Saarinen S, Marin K, Rissanen P, Nordling E. Hoitotyön tutkimussäätiö. Saatavilla: <https://www.hotus.fi/nayttovinkit/>.

Rissanen P, Jurvansuu S (2018) ”Haaveistani tehdä hyvää en ole luopunut”. Vapaaehtoistoimintaan liittyvät merkitykset mielenterveys- ja päihdejärjestöissä. Tietopuu: Tutkimussarja 2/2018. <https://doi.org/10.19207/TIETOPUU6>.

Rissanen P, Jurvansuu S (2019) ”Haluan olla hyödyllinen ja aktiivinen yhteisön ja yhteiskunnan jäsen”. Vertais- ja kokemusasiantuntijatoiminnan suhde mielenterveys- ja päihdekuntoutujien hyvinvointiin. Tietopuu: Tutkimussarja 1/2019. <https://doi.org/10.19207/TIETOPUU7>.

Rissanen P, Puumalainen J (2016) ”Kokemuksen kautta osaamiseen: Vapaaehtoisuus, vertaisuus ja kokemusasiantuntijuus”, *Kuntoutus*, 39, 1, 52–58. Saatavissa: <https://journal.fi/kuntoutus/article/view/113399>.