



Karelia-ammattikorkeakoulu  
Sosionomi (AMK)

# **Vertaistuen vaikutus alkoholis- mista toipumisessa**

Tuomas Pyhäjärvi

Opinnäytetyö, helmikuu 2026

[www.karelia.fi](http://www.karelia.fi)



**OPINNÄYTETYÖ**  
**helmikuu 2026**  
**Sosiaalialan koulutus**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
+358 13 260 600

Tekijä  
Tuomas Pyhäjärvi

Nimeke  
Vertaistuen vaikutus alkoholismista toipumisessa

**Tiivistelmä**

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa, millaisia vaikutuksia vertaistuellalla on alkoholismista toipumiseen. Aihe valikoitui henkilökohtaisesta kiinnostuksesta päihdetyöhön sekä halusta ymmärtää vertaistuen toimintamekanismeja ja sen vaikuttavuutta.

Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, jossa aineistona käytettiin kahdeksaa kansainvälistä tieteellistä julkaisua vuosilta 2012–2025. Aineisto koostui tutkimuksista, systemaattisista katsauksista ja opinnäytetyöstä ja se analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoin. Tutkimuskysymyksinä olivat, miten vertaistuki vaikuttaa alkoholismista toipumiseen ja kuinka säännöllistä vertaistukea toipuva alkoholisti tarvitsee.

Tulokset osoittivat, että vertaistuki vaikuttaa toipumiseen neljän keskeisen psykososiaalisen mekanismin kautta: sosiaalinen tuki ja yhteisöllisyys, identiteetin muutos toipujaksi, käytännön selviytymistaidot sekä hoitoon sitoutumisen paraneminen.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että vertaistuki on vaikuttava ja moniulotteinen tukimuoto, joka täydentää ammatillista hoitoa. Se tarjoaa kokemuseräistä tietoa, ymmärrystä, vertaisuutta ja toivoa. Nämä ovat asioita mitä ammatillinen hoito ei pysty tarjoamaan ja siksi erityisen tärkeitä hoitokokonaisuudessa.

Kieli  
suomi

Sivuja 34  
Liitteet 1  
Liitesivumäärä 1

Asiasanat  
vertaistuki, alkoholismi, toipuminen



**THESIS**  
**February 2026**  
**Degree Programme in Social Services**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
FINLAND  
+ 358 13 260 600

**Author**  
Tuomas Pyhäjärvi

**Title**  
The Impact of Peer Support on Recovery from Alcoholism

**Abstract**

The purpose of this thesis was to examine the effects of peer support on recovery from alcoholism. The topic was selected based on a personal interest in substance abuse work and a desire to understand the mechanisms and effectiveness of peer support.

The thesis was conducted as a descriptive literature review. The data consisted of eight international scientific publications from 2012–2025, including research articles, systematic reviews, and one thesis. The material was analyzed using inductive content analysis. The research questions focused on how peer support affects recovery from alcoholism and how regularly a recovering alcoholic requires peer support.

The results indicated that peer support influences recovery through four key psychosocial mechanisms: social support and sense of community, identity transformation into a person in recovery, practical coping skills, and improved engagement with treatment.

In conclusion, peer support can be considered an effective and multidimensional form of support that complements professional treatment. It provides experiential knowledge, understanding, mutuality, and hope—elements that professional treatment alone cannot fully offer and which are therefore particularly important within the overall care process.

**Language**  
Finnish

Pages 34  
Appendices 1  
Pages of Appendices 1

**Keywords**  
peer support, alcoholism, recovery

# Sisältö

1	Johdanto .....	5
2	Alkoholiriippuvuus .....	6
2.1	Fyysinen riippuvuus .....	7
2.2	Psyykinen riippuvuus .....	7
2.3	Sosiaalinen riippuvuus .....	8
3	Toipuminen .....	8
4	Vertaistuki .....	9
4.1	Vertaistuen vaikutusmekanismit .....	10
4.2	Vertaistuen hyödyt toipumisessa .....	11
4.3	Vertaistukiryhmät .....	12
4.4	Kokemusasiantuntijuus .....	13
5	Aikaisemmat tutkimukset ja opinnäytetyöt .....	13
6	Opinnäytetyön tehtävä ja tutkimuskysymykset .....	15
7	Menetelmälliset valinnat.....	16
7.1	Laadullinen opinnäytetyö .....	16
7.2	Kirjallisuuskatsaus menetelmänä.....	16
7.3	Kirjallisuuskatsaus tässä opinnäytetyössä .....	19
7.4	Aineiston haku ja valinta .....	20
7.5	Aineiston analyysi .....	23
7.6	Analyysin eteneminen.....	24
8	Tulokset .....	26
8.1	Vertaistuen vaikuttavuus psykososiaalisten mekanismien kautta .....	26
8.2	Säännöllinen tarve on yksilöllistä, mutta suoraan verrannollinen positiivisiin tuloksiin.....	27
9	Pohdinta.....	28
9.1	Johtopäätökset .....	28
9.2	Luotettavuus ja eettisyys .....	30
9.3	Opinnäytetyön prosessi ja ammatillinen kasvu .....	30
9.4	Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehitys.....	31
	Lähteet.....	32

## Liitteet

Liite 1 Katsauksen aineisto

## 1 Johdanto

Tämä opinnäytetyö käsitteli vertaistuen vaikutusta alkoholismista toipumisessa. Aihe valikoitui henkilökohtaisen ja ammatillisen kiinnostuksen kautta sellaisten tukimuotojen ymmärtämiseen, jotka auttavat yksilöä konkreettisesti ja pitkäjänteisesti riippuvuudesta toipumisessa. Erityisen mielenkiintoiseksi koin sen, miten toipumiskokemuksen omaavat ihmiset pystyvät tukemaan toisiaan.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli syventää ymmärrystä siitä, miten vertaistuki toimii ja miten se vaikuttaa toipumisprosessiin. Tämä tapahtui kokoamalla ja analysoimalla aiheesta olemassa olevaa kirjallisuutta ja tutkimustietoa. Opinnäytetyöni oli kuvaileva kirjallisuuskatsaus, mikä tarkoittaa, että se systemaattisesti kartoittaa ja esittelee aiheesta olemassa olevaa tutkimustietoa.

Alkoholismi on merkittävä kansanterveydellinen ongelma Suomessa. Alkoholiriippuvuus aiheuttaa laajoja terveydellisiä, sosiaalisia ja taloudellisia haittoja niin yksilöille, perheille ja koko yhteiskunnalle. Perinteinen lääketieteellinen hoito ja terapiapalvelut ovat tärkeitä, mutta ne eivät yksinään aina riitä tukemaan pitkäaikaista toipumista. Tässä kohtaa vertaistuki astuu kuvaan.

Mutta miksi vertaistuki on niin merkityksellistä juuri alkoholismista toipumisessa? Alkoholismi on sairaus, joka usein eristää ihmisen muista ja aiheuttaa syvää häpeää. Vertaistuki voi tarjota jotain sellaista, mitä ammatillinen hoito yksinään ei pysty antamaan, kokemuksen siitä, että toinen todella ymmärtää, miltä tuntuu kamppailla riippuvuuden kanssa päivittäin. Tässä opinnäytetyössä paneudun siihen, millaisia vaikutusmekanismeja vertaistuella on ja miten ne auttavat ihmisiä paitsi irrottautumaan alkoholista, myös rakentamaan uutta, merkityksellistä elämää. Opinnäytetyön lopussa lukijalle avautuu kokonaiskuva siitä, miksi vertaistuki on tärkeä osa toipumisprosessia ja miten sitä voidaan hyödyntää päihdetyössä entistä tehokkaammin.

## 2 Alkoholiriippuvuus

Alkoholin käyttö luokitellaan ongelmakäytöksi, kun siihen liittyy haittoja tai merkittävä riski niiden syntyemiselle. Seppä, Alho ja Kiianmaa (2013, 8) kirjoittavat, että on tärkeää huomata, että alkoholinkäyttö voi olla liiallista jo ennen kuin riippuvuus tai muut haitat ilmenevät.

Ongelmakäyttö jaetaan kolmeen selkeään luokkaan, joita ovat riskikäyttö, haitallinen käyttö ja alkoholiriippuvuus. Nämä luokat auttavat kuvamaan yksilön alkoholinkäytön riskitasoa ja ohjaavat oikean hoidon valintaan. Vaikka luokkien välillä on joskus liukuvia rajoja, ne ovat toisensa poissulkevia eli sama henkilö voi kuulua vain yhteen luokkaan kerrallaan. Kuitenkin luokasta toiseen siirtyminen on mahdollista. (Seppä ym. 2013, 8.)

Alkoholiriippuvuus edustaa vaikeinta ongelmakäytön muotoa. Toisin kuin riskikäytössä tai haitallisessa käytössä, riippuvuuden kärsivä henkilö ei pysty hallitsemaan juomistaan tahdonvoimastaan huolimatta. Hän ei voi estää juomista johtavia ongelmia, ainakaan jatkuvasti. (Seppä ym. 2013, 9.)

Alkoholiriippuvuus on krooninen sairaus, jossa sekä mieli että elimistö muodostuvat riippuvaisiksi alkoholin saannista. Sairautta luonnehtii alkoholin jatkuva, toistuva tai pakonomainen käyttö riippumatta siitä aiheutuvista sosiaalisista tai terveydellisistä haitoista. (Alkoholiriippuvuus, 2023.)

Alkoholiriippuvuus ja sen seuraukset muodostavat kansanterveydellisen ongelman. Suomessa yli puoli miljoonaa henkilöä käyttää alkoholia niin paljon, että heillä on kohonnut riski pitkäaikaisille terveyshaitoille. Suurin riski liittyy humalajuontiin. 78 prosenttia kaikesta kulutetusta alkoholista kuuluu riskikäyttöön. Tämä tarkoittaa, että sitä joko käyttävät riskikäyttäjät tai sitä juodaan humalajuontien rajan ylittävissä tilanteissa. (Alkoholiriippuvuus, 2023.)

## 2.1 Fyysinen riippuvuus

Alkoholin jatkuva ja runsas käyttö johtaa usein fyysisen riippuvuuden kehittymiseen. Fyysinen riippuvuus ilmenee tyypillisesti vasta, kun alkoholin saanti loppuu ja elimistöstä alkaa kadota alkoholia, minkä seurauksena ilmaantuu vieroitusoireita. Fyysinen riippuvuus on kuitenkin vain yksi osa alkoholismien oireistoa. (Koski-Jännes, 2009.)

Fyysinen riippuvuus edellyttää, että elimistö on altistettu alkoholille jatkuvasti. Tutkimusten mukaan päivittäiset juomakerrat, jotka eivät johda yli yhden promillen humalatilaa, eivät yleensä johda fyysiseen riippuvuuteen. Myös juomisen katkeaminen useiksi päiviksi vähentää riippuvuuden kehittymisen riskiä. (Koski-Jännes, 2009.)

Kun alkoholi poistuu elimistöstä, hermoston aiemmin alkoholin lamauttavaan vaikutukseen sopeutuminen ilmenee yliärtyvyytenä ja vieroitusoireina. Oireet alkavat tyypillisesti 12-48 tunnin kuluttua viimeisestä juomakerrasta. Pitkäaikaisen runsaan käytön keskeytyminen johtaa voimakkaampiin oireisiin, kuten kouristuksiin ja delirium tremensiin, joka voi olla hengenvaarallinen. (Seppälä, 2020.)

## 2.2 Psykkinen riippuvuus

Psykkinen riippuvuus ilmenee usein siten, että yksilö hakee tietystä aineesta eli tässä tapauksessa alkoholista nopeaa helpotusta, mielihyvää tai pakokeinoja epämiellyttäviin tunnetiloihin ja elämäntilanteisiin. Fyysinen riippuvuus kehittyy yleensä vasta toistuvan käytön seurauksena, kun elimistö tottuu mielihyvää tuottavaan aineeseen. Psykkinen riippuvuus sen sijaan voi muodostua jo ennen fyysisten riippuvuusoireiden syntyä. (Partanen ym., 2015, 115.)

Psyykkisen riippuvuuden kehittymiseen vaikuttavat yksilölliset erot, kuten persoonallisuuden piirteet, elämäkokemukset ja stressinsäätelymekanismit.

Fyysinen riippuvuus ilmenee usein vieroitusoireina, jotka ovat elimistön reaktio aineen käytön loppumiseen. Psykkinen riippuvuus ei sisällä tällaisia fysiologisia oireita, vaikka fyysisen riippuvuuden yhteydessä ilmenevät vieroitusoireet voivatkin aiheuttaa huomattavaa psykistä kuormitusta. (Koski-Jännes, 2009.)

Psyykkisessä riippuvuudessa yksilö kokee riippuvuuden kohteen välttämättömäksi osaksi omaa hyvinvointiaan ja selviytymiskykyään. Riippuvuuden kohde alkaa näyttäytyä keinona ylläpitää tasapainoa ja turvallisuuden tunnetta, mikä voi synnyttää pelkoa ja ahdistusta tilanteissa, joissa sen käyttö tai harjoittaminen ei ole mahdollista. (Koski-Jännes, 2009.)

### **2.3 Sosiaalinen riippuvuus**

Sosiaalisella ympäristöllä on keskeinen rooli päihderiippuvuuksien ehkäisyssä ja hoidossa, vaikka sen vaikutusta on vasta viime aikoina alettu tutkia systemaattisesti enemmän. Yhä useammat eläin- ja ihmiskokeet osoittavat, että sosiaalisella kontekstilla on suora vaikutus päihteiden käyttöön.

Sosiaalisen ympäristön vaikutus riippuu käyttötoverin käyttäytymisestä ja omasta historiasta. Päihteetön sosiaalinen ympäristö voi vähentää päihteiden käytön aloittamista ja toimia kilpailevana vaihtoehtona, kun taas päihteitä käyttävät vertaiset voivat edistää käytön aloittamista ja eskaloitumista mallintamalla käyttäytymistä. Sosiaalisella ympäristöllä on myös kaksijakoinen rooli toipumisessa: se voi sekä tukea että haitata pysyvää raitistumista. (Strickland & Acuff, 2023.)

## **3 Toipuminen**

Toipumisorientaation historia ulottuu useiden vuosikymmenten taakse. Jo 1930-luvulla perustetut AA-ryhmät rakentuivat vertaistuen ja yhteisöllisyyden varaan, ja 1960–70-lukujen kansalaisoikeusliike toi esiin voimaantumisen ja oma-apuun

liittyviä teemoja. Varsinaisesti toipumisorientaation käsite yleistyi kuitenkin vasta 1990-luvun taitteessa. Sen jälkeen useat maat, kuten Yhdysvallat, Iso-Britannia, Kanada, Australia ja Skotlanti, ovat ottaneet sen keskeiseksi lähtökohdaksi mielenterveys- ja päihdepalveluidensa kehittämiseksi. Suomessakin kiinnostus toipumisorientaatiota kohtaan on lisääntynyt, ja etenkin potilasjärjestöt ovat olleet aktiivisia. Suomenkielisen tutkimus- ja oppimateriaalin vähyys kuitenkin vaikeuttaa sen juurruttamista käytäntöön. (Päihdelinkki 2019.)

Toipuminen on jokaiselle ihmiselle yksilöllinen prosessi, jossa keskeistä on oman terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen sekä omien vahvuuksien tunnistaminen ja käyttöön ottaminen. Toipumisen perustana toimii usko siihen, että vaikeuksista voi selviytyä. Prosessiin mahtuu usein sekä onnistumisia että takapakkeja. Toipumisessa voidaan yleisesti tunnistaa neljä keskeistä tekijää. Ensimmäinen on terveys, eli sairauden oireiden hallinta ja hyvinvointia tukevien valintojen tekeminen. Toinen on koti, joka tarkoittaa pysyvää ja turvallista asuinpaikkaa. Kolmas on tarkoitus, jolla viitataan merkitykselliseen tekemiseen ja mahdollisuuteen osallistua yhteiskunnan toimintaan. Neljäs on yhteisö, eli ihmissuhteet ja sosiaaliset verkostot, jotka tarjoavat tukea, ystävyyttä ja toivoa. Toipumisorientoituneessa työotteessa asiakas nähdään kokonaisvaltaisesti ja häntä pyritään auttamaan hänen omista lähtökohdistaan käsin. Ammattilaisten tehtävänä on tukea asiakkaan omaa toipumisprosessia, ei pyrkiä parantamaan häntä. Tämä edellyttää asiakkaan ja työntekijän välistä tasavertaista suhdetta, jossa asiakkaan omat tavoitteet ja toiveet ovat keskiössä. (Päihdelinkki, 2019).

## **4 Vertaistuki**

Vertaistuki tarkoittaa käytännön ja emotionaalista tukea, jota ihmiset antavat toisilleen yhteisten kokemusten perusteella. Se perustuu siihen, että henkilöt, joilla on samankaltaisia elämäkokemuksia, voivat auttaa toisiaan paremmin ymmärtämään ja hallitsemaan haastavia tilanteita. Vertaistuen keskiössä on vuoropuhelu, tiedonjakaminen ja yhteinen oppiminen. Se voi tapahtua yksilökohtaisissa

tapaamisissa, ryhmissä tai verkostoissa. Tuki voi olla muun hoidon rinnalla tai itsenäisenä tukimuotona. Vertaistuen tavoitteena on vähentää eristyneisyyttä, antaa toivoa ja konkreettisia selviytymistaitoja. Se auttaa ihmisiä löytämään uusia tapoja hallita elämän haasteita ja palata arjen toimintoihin. Vaikka tutkimustulokset vertaistuen vaikuttavuudesta vaihtelevat, sitä pidetään tärkeänä täydentävänä tukimuotona monissa eri tilanteissa. (Chien, Clifton, Zhao & Lui, 2019.)

#### **4.1 Vertaistuen vaikutusmekanismit**

Karisen (2024) mukaan vertaistuen vaikutusmekanismeja voidaan tarkastella erityisesti sosiaalisten ja psykologisten tekijöiden kautta, jotka yhdessä luovat kokonaisvaltaisen toipumista tukevan prosessin.

Sosiaaliset tekijät korostuvat vertaisryhmissä erityisesti muuttuneiden sosiaalisten verkostojen ja ryhmässä saadun hyväksynnän kautta. Vertaisryhmät tarjoavat jäsenilleen mahdollisuuden rakentaa uusia, päihteettömiä sosiaalisia suhteita, jotka korvaavat aiempia päihdekeskeisiä verkostoja. Ryhmässä jaetut kokemukset luovat vahvaa yhteenkuuluvuuden tunnetta, mikä vähentää eristyneisyyttä ja yksinäisyyttä eli tekijöitä, jotka usein liittyvät päihderiippuvuuteen. Keskeistä on myös vastavuoroisuuden periaate. Jäsenet toimivat samanaikaisesti sekä tuen antajina että vastaanottajina, mikä vahvistaa heidän sitoutumistaan ryhmään ja omaan toipumisprosessiinsa. Tämä vastavuoroisuus erottaa vertaistuen ammatillisesta auttamistyöstä, jossa suhde on tyypillisesti yksisuuntainen. (Karinen, 2024.)

Psykologisiin tekijöihin lukeutuvat minäpystyvyyden vahvistuminen, uusien selviytymiskeinojen oppiminen ja motivaation ylläpitäminen. Kun yksilö näkee muiden samankaltaisten tilanteiden läpikäyneiden onnistuvan toipumisessaan, se vahvistaa uskoa omaan kykyihin selviytyä haasteista. Vertaisryhmissä jaetut käytännön kokemukset ja selviytymisstrategiat tarjoavat konkreettisia työkaluja arjen hallintaan ja alkoholin käytön houkutusten vastustamiseen. Keskeistä on

myös identiteetin muutosprosessi, jossa yksilö alkaa vähitellen nähdä itsensä toipujana eikä enää pelkästään ongelmansa kautta määrittynä henkilönä. Tämä uusi toipumisidentiteetti toimii suojaavana tekijänä retkahduksia vastaan ja tukee pitkäjänteistä elämäntapamuutosta. (Karinen, 2024.)

Nämä sosiaaliset ja psykologiset tekijät ovat vahvasti kytköksissä toisiinsa ja vahvistavat toistensa vaikutuksia. Ryhmässä syntyvä sosiaalinen tuki edistää psykologista hyvinvointia, ja toisaalta vahvistunut minäpystyvyys auttaa yksilöä aktiivisemmin osallistumaan ryhmän toimintaan ja hyödyntämään sen tarjoamaa tukea. Vertaisuus käsitteenä korostaa kokemukseen perustuvaa asiantunte-  
musta ja jäsenten tasavertaisuutta, mikä luo perustan luottamukselliselle ja avoimelle vuorovaikutukselle. Tässä ympäristössä yksilö voi turvallisesti käsitellä vaikeita kokemuksia ilman pelkoa leimatuksi tulemisesta, mikä on edellytys syvälliselle toipumisprosessille. (Karinen, 2024.)

## **4.2 Vertaistuen hyödyt toipumisessa**

Tracyn ja Wallacen (2016, 148) Mukaan vertaistuki parantaa toipumistuloksia useilla eri osa-alueilla. Keskeisenä hyötynä korostuu psyykkisen hyvinvoinnin parantuminen, sillä vertaistuen kautta vähenevät eristyneisyys, häpeä ja stigma. Samalla vertaistuki lisää toivoa ja motivaatiota toipumisprosessissa.

Käytännön tasolla vertaistukiryhmät tarjoavat jäsenilleen konkreettisia selviytymistaitoja, joita voidaan hyödyntää arjen haasteissa. Tämä yhdistettynä turvalliseen yhteisöön auttaa yksilöitä muodostamaan uuden identiteetin toipuvana henkilönä, mikä on tärkeä askel riippuvuudesta toipumisessa.

Tracy ja Wallace (2016, 148-149) Kertovat myös, että vertaistuki parantaa hoitoon sitoutumista ja vähentää retkahtamisen riskiä. Vertaistuen vahvuutena korostuu jaettujen kokemusten sekä yhteisöllisyyden merkitys, mikä erottaa sen muista hoitomuodoista. Vaikka tutkimusnäyttöä aiheesta on vielä kehittymässä,

tehdyt tutkimukset tukevat vahvasti vertaistuen käyttöä alkoholismien hoidossa. (Tracy & Wallace, 2016, 151.)

### 4.3 Vertaistukiryhmät

Vertaisryhmä on keskeinen vertaistuen muoto, jossa samanlaisia elämäkokemuksia ja haasteita jakavat henkilöt kokoontuvat tukemaan toisiaan. Ryhmän toiminta perustuu keskinäiseen auttamiseen, tiedonjakamiseen ja yhteisöllisyyteen. Jäsenet tarjoavat toisilleen tukea, jakavat käytännön kokemuksiaan ja luovat turvallisen ympäristön, jossa voi käsitellä yhteisiä haasteita ilman tuomitsemista. (Tammi, Aalto & Koski-Jännes, 2009,39.)

Tunnetuin esimerkki vertaisryhmästä päihdetyössä on Alcoholics Anonymous (AA), joka on maailmanlaajuisesti toimiva vertaistukiliike. AA:n kaltaiset vertaisryhmät tarjoavat jäsenilleen rakenteen, jossa toipuminen alkoholiriippuvuudesta tapahtuu yhteisöllisen tuen kautta. Ryhmät kokoontuvat säännöllisesti ja niiden toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen sekä keskinäiseen kunnioitukseen. Vertaisryhmän etuna on se, että se tarjoaa korvaavan sosiaalisen verkoston, joka tukee toipumista. Jäsenet saavat tukea sekä antaa tukea muille, mikä vahvistaa omaa toipumisprosessia. Ryhmässä jaettujen kokemusten avulla jäsenet oppivat uusia selviytymistaitoja ja saavat toivoa nähdessään muiden onnistumiset. Vertaisryhmät eivät kuitenkaan sovi kaikille, vaan toipumisen polut ovat yksilöllisiä. Jotkut saattavat tarvita ryhmätukea vain siirtymävaiheessa, kun taas toiset rakentavat kestävästä tukiverkostonsa vertaisryhmien varaan. (Tammi ym. 2009,40-42.)

#### **4.4 Kokemusasiantuntijuus**

Kokemusasiantuntijuuden käsitteen ja käytännön kehittämistä haastaa yhteisen käsitteistön puute. Ala ei ole virallinen ammatti vaan monenkirjava toimijakenttä, jossa kuka tahansa voi kutsua itseään kokemusasiantuntijaksi omien kokemustensa perusteella. Koulutuksia järjestävät lukuisat eri tahot ilman yhtenäisiä sisältöjä tai laajuusvaatimuksia. Kokemusasiantuntijalla tarkoitetaan henkilöä, jolla on omakohtaista kokemusta esimerkiksi sairaudesta, toipumisprosessista, palveluiden käytöstä tai muusta elämänhaasteesta. Käsite on laajentunut kattamaan monenlaisia kokemuksia mielenterveys- ja päihdeongelmista asunnottomuuteen ja syrjintään. (Hirschovits-Gerz, Sihvo, Karjalainen & Nurmela, 2019, 11-12.)

Keskeistä kokemusasiantuntijuudelle on kokemustiedon käsittely, oman tarinan työstäminen ja kokemuksen hyödyntäminen voimavarana muiden auttamisessa. Koulutuksen saanut kokemusasiantuntija pystyy jäsentämään kokemusperäistä tietoa siten, että sitä voidaan hyödyntää muun muassa ammattilaisten osaamisen vahvistamisessa ja palvelujen kehittämisessä. Kokemusasiantuntijuus liittyy läheisesti vertaistukeen, mutta voi olla perinteistä vertaistoimintaa ammatillisempaa. Toiminta edellyttää erityisiä taitoja, joita koulutuksissa pyritään kehittämään. Kokemusasiantuntijuuden kautta toteutuu osallisuusperiaate, ja se tarjoaa yhden tavan toteuttaa asiakkaiden oikeutta vaikuttaa omaan hoitoonsa ja palvelujen kehittämiseen. (Hirschovits-Gerz, Sihvo, Karjalainen & Nurmela, 2019, 11-12.)

### **5 Aikaisemmat tutkimukset ja opinnäytetyöt**

Mikkosen (2009) väitöskirjassa ”Sairastuneen vertaistuki” tarkoituksena oli tarkastella sairastuneen vertaistukea, sitä miten eri sairauksien asettamat elämänmuutokset ja haasteet liittyvät vertaistuen tarpeeseen, sekä kuinka suuri merkitys vertaistuellalla on sairastuneelle. Tutkimustulosten mukaan vertaistuellalla on ainutlaatuinen asema sairastuneiden sosiaalisen turvallisuuden, terveydenhuollon ja hyvinvoinnin tukena, vaikka sitä usein verrataankin julkisen sektorin palveluihin. Toiminnan kehittämisen kannalta olisi tärkeää vahvistaa yhteistyötä vertaistukitoimijoiden ja ammattilaisten välillä. Ammattiauttajilta toivotaan aktiivisempaa tiedottamista vertaistuesta, mutta heidän roolinsa nähdään kuitenkin erillisenä eikä heitä yleisesti haluta mieltää vertaisiksi (Mikkonen, 2009).

Humphreys, Blodgett ja Wagner (2014) tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää vertaistuellisen Alcoholics Anonymous -toiminnan (AA) vaikutusta alkoholiriippuvuudesta toipumiseen. Tutkimuksessa haluttiin poistaa itsevalikoitumisvinouma, joka usein vaikeuttaa AA:n todellisen tehokkuuden arviointia. Aineistona oli kuusi satunnaistettua kliinistä tutkimusta, joiden avulla selvitettiin, vaikuttaako AA:n vertaistukiryhmiin osallistuminen raittiiden päivien määrään. Tulosten mukaan satunnaistamisen kautta lisääntynyt AA:han osallistuminen lisäsi merkittävästi raittiutta sekä kolmen että viidentoista kuukauden seurannassa. (Humphreys, Blodgett & Wagner, 2014).

Tiina Laihon pro gradu -tutkielma (2025) kartoittaa vertaistukea päihdekuntoutuksessa. Tutkielmassaan hän havaitsi, että vertaistuki perustuu vahvasti jakamiseen: vertaiset jakavat omia toipumistarinoitaan, mikä luo asiakkaalle toivoa ja todistaa, että paraneminen on mahdollista. Heidän kanssaan on usein helpompaa puhua, koska yhteinen kokenut tausta luo välittömän ymmärryksen. Samalla työ vertaisena auttaa myös itse vertaista. Se antaa vaikeille elämäntilanteille merkityksen, vahvistaa omaa toipumista ja identiteettiä. Kuitenkin tutkimus paljasti, että tämä merkityksellinen työ on myös haavoittavaa. Vertaiset kokevat usein roolinsa epäselväksi, mikä johtaa ylikuormitukseen ja heikentää heidän kykyään ylläpitää terveitä rajoja asiakkaita kohtaan. He tarvitsevat selkeää koulutusta, ammatillista ohjausta ja organisaation tukea pysyäkseen toimintakykyisinä ja suojelemaan omaa hyvinvointiaan. Lopuksi Laiho toteaa, että vaikka vertaistuki on todistetusti vaikuttava osa kuntoutusta, sen asema on vielä

kehittymätön. Sen täysi potentiaali saavutetaan vasta, kun vertaisten rooli määritellään selkeästi, heidän koulutukseensa panostetaan ja kokemusperäistä asiantuntijuutta arvostetaan vertaisesti ammattitaitoon päihdepalveluiden sisällä. (Laiho, 2025.)

Myllykankaan ja Tervon opinnäytetyö (2020) "Vertaistuen merkitys päihdekuntoutujalle" tarkoituksena oli kuvata päihdekuntoutujien kokemuksia siitä, miten vertaistuki on vaikuttanut heidän toipumisprosessiinsa. Työn tarkoituksena oli tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää vertaistukitoiminnan kehittämisessä kyseisessä organisaatiossa. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:n kanssa ja keskeisinä yhteistyökumppaneina toimivat Ensikotilida sekä siellä kuntoutuksessa olleet asiakkaat. Tutkimuksessa kuntoutujat arvioivat vertaistukiryhmien olevan erittäin tärkeä tekijä kuntoutumisprosessin kannattavuudelle. Ryhmiin osallistuminen herätti monenlaisia tunteita, joiden käsittelemiseksi kuntoutujat kokivat tarvitsevansa ammattilaisten tukea. Vertaistuen kokemukset olivat monimuotoisia, sisältäen sekä myönteisiä että kielteisiä tunteita. Sekä tuen saaminen että antaminen koettiin merkittävinä osa-alueina toipumisen tukena. (Myllykangas & Tervo, 2020.)

## **6 Opinnäytetyön tehtävä ja tutkimuskysymykset**

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa vertaistuen vaikutusta alkoholismista toipumiseen kirjallisuuskatsauksen keinoin. Työssä selvitettiin, miten vertaistuki vaikuttaa toipumisprosessiin ja mitkä ovat sen keskeiset hyödyt ja haasteet. Tutkimuskysymyksiä olivat:

1. Miten vertaistuki vaikuttaa alkoholismista toipumiseen?
2. Kuinka säännöllistä vertaistukea toipuva alkoholisti tarvitsee?

## **7 Menetelmälliset valinnat**

### **7.1 Laadullinen opinnäytetyö**

Laadullisessa tutkimuksessa pyritään saamaan kokonaisvaltainen kuva tutkittavasta ilmiöstä tarkastelemalla sitä tietyn näkökulman kautta. Tutkimus suuntautuu ilmiön ymmärtämiseen ja tulkitsemiseen sen omassa kontekstissa ja luonnollisessa ympäristössä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 229-230.)

Keskeisenä erona määrälliseen tutkimukseen on, että laadullisessa lähestymistavassa ei tavoitella tilastollista yleistettävyyttä, vaan syvällistä ymmärrystä ja ilmiön merkityksen selvittämistä. Tutkimuksen keskeinen rakenne ja sisältö muodostuvat aineiston analyysin kautta nousevista teemoista ja niiden merkityksistä (Vilkkä 2023, luku 3.1).

Laadullinen tutkimus oli perusteltu valinta tähän opinnäytetyöhön, sillä vertaistuen vaikutus alkoholismista toipumisessa on moniulotteinen ja yksilöllisesti vaihteleva ilmiö, jota ei ole mahdollista täysin ymmärtää pelkästään määrällisin menetelmin. Ilmiötä voidaan tarkastella useista eri näkökulmista, kuten vertaistuen tarjoamien mekanismien, eri vertaistukimuotojen ja sosiaalisen tuen vaikutusten kautta.

Tämä opinnäytetyö pyrki laadullisen tutkimuksen tavoin syventämään ymmärrystä siitä, miten vertaistuki vaikuttaa toipumisprosessiin ja millaisia hyötyjä siitä voidaan saada. Koska vertaistuen hyödyt ja kokemukset voivat olla hyvin yksilöllisiä, on tärkeää lähestyä aihetta kokonaisvaltaisesti ja huomioida erilaiset vertaistukimuodot sekä niiden vaikutukset toipumiseen.

### **7.2 Kirjallisuuskatsaus menetelmänä**

Opinnäytetyöni toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, sillä tämä menetelmä mahdollisti joustavan ja kokonaisvaltaisen lähestymistavan aiheeseeni. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yksi kirjallisuuskatsaustyypeistä, jota luonnehtii joustavuus sekä mahdollisuus hyödyntää monenlaisia aineistoja. Menetelmä on erityisen toimiva, kun tarkasteltavana on monitahoinen aihe, johon liittyy useita eri näkökulmia tai kun tutkimuskysymykset eivät ole tiukasti rajattuja. (Salminen 2011, 6.)

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on itsenäinen tutkimusote, joka soveltuu myös lähikohdaksi systemaattisemmille kirjallisuustutkimuksille. Menetelmän avulla voidaan tarkastella ilmiöitä laajasti ja tunnistaa niiden keskeiset piirteet ilman, että vaaditaan tiukkaa metodologista viitekehystä. Tällainen katsaus auttaa kartoittamaan aiheen nykyisen tietämyksen, keskeiset käsitteet sekä niiden väliset suhteet. (Salminen 2011, 6.)

Kirjallisuuskatsaus on tutkimustapa, jossa aiemmin tuotettua tietoa tarkastellaan, arvioidaan ja yhdistellään ennalta määriteltäisiin tutkimuskysymyksiin vastaamiseksi. Menetelmä noudattaa selkeää prosessia, joka alkaa aiheen rajaamisesta ja tutkimuskysymysten muotoilusta, jatkuu systemaattisella tiedonhaulla ja lähteiden arvioinnilla, sekä päättyy aineiston analysointiin ja tulosten syntetisointiin. Menetelmän tavoitteena on muodostaa kriittisesti arvioitu kokonaiskuvaus valitusta aiheesta (Vilka 2023, luku 1.1.)

Kirjallisuuskatsauksen toteutus koostuu kolmesta perusvaiheesta. Ensimmäisessä vaiheessa määritellään tutkimuksen keskeinen teema ja muotoillaan tutkimuskysymykset. Toisessa vaiheessa kerätään aineistoa, arvioidaan lähteiden luotettavuutta ja tarkastellaan niiden sisältöä systemaattisesti. Kolmannessa vaiheessa laaditaan yhteenveto tutkimustuloksista. Vilka (2023) esittää, että kirjallisuuskatsaus voi olla myös iteratiivinen. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkimusprosessi ei etene suoraviivaisesti, vaan aiempiin vaiheisiin voidaan palata säännöllisesti. Lähestymistavassa sallitaan joustavuus ja tutkimuksen suuntaa voidaan hienosäätää tarpeen mukaan uuden tiedon valossa. Tällainen syklinen työskentelytapa varmistaa, että lopputuloksena saadaan perusteltu ja monipuolinen katsaus aiheesta (Vilka 2023, luku 1.5.)

Käytin tässä työssäni iteratiivista prosessia, joten avaan sitä hieman tarkemmin. Kirjallisuuskatsauksen iteratiivinen prosessi alkaa tutkimusaiheen tunnistamisella, valinnoilla ja määrittelyllä. Tässä alkuvaiheessa muodostetaan tutkimuksen keskeinen tarkastelukulma ja luodaan tutkimuskysymykset, jotka toimivat ohjaina koko prosessin ajan. Tutkimuskysymysten laatiminen saattaa edetä useassa vaiheessa, sillä aineistoa kartuttaessa voi ilmetä uusia näkökulmia tai tarvetta tarkentaa alkuperäisiä kysymyksiä

(Vilkka 2023, luku 1.5.)

Iteratiivisen kirjallisuuskatsauksen toinen vaihe keskittyy systemaattisen hakusuunnitelman laatimiseen ja asiaankuuluvan aineiston löytämiseen. Hakustrategia rakentuu tutkimuskysymysten ympärille, ja tietokannoista etsitään aiheeseen liittyviä lähteitä. Iteratiivisessa työskentelytavassa hakutoimenpiteitä voidaan toistaa useita kertoja. Mikäli alkuperäinen haku ei tuota riittävän laadukasta aineistoa, haku-ehdot ja rajoituksia hienosäädetään, minkä jälkeen haku suoritetaan uudelleen. Tämä takaa, että lopullinen aineistokokoelma on mahdollisimman kattava ja vastaa tutkimuksen tavoitteita

(Vilkka 2023, luku 1.5.)

Kolmannessa vaiheessa arvioidaan aineiston laatua ja valitaan siihen kuuluvat lähteet. Vaiheessa tarkastellaan kriittisesti, mitkä lähteet täyttävät ennalta asetetut sisällytys- ja poissulkukriteerit. Laadunarviointiprosessi voi sisältää useita tarkistuskiertoja, joissa lähteitä arvioidaan suhteessa tutkimuksen tavoitteisiin ja kysymyksiin. Iteratiivinen luonne näkyy tässä vaiheessa siten, että uusien lähteiden löytyessä voi olla tarpeen palata aiempiin vaiheisiin, kuten hakutoimenpiteisiin tai tutkimuskysymysten tarkentamiseen

(Vilkka 2023, luku 1.5.)

Neljännessä vaiheessa aineistoa analysoidaan tunnistamalla siitä keskeiset teemat ja näkökulmat. Analyysi voidaan toteuttaa joko aineistolähtöisesti, jolloin teemat muodostuvat suoraan tutkittavasta materiaalista, tai teoriaohjautuvasti, jolloin käytetään etukäteen valittuja teoreettisia viitekehyksiä. Iteratiivinen luonne ilmenee tässä vaiheessa siten, että analyysiprosessin edetessä voi

paljastua uusia teemoja ja näkökulmia, minkä vuoksi analyysiä tarkennetaan ja syvennetään useiden arviointikierrosten kautta (Vilkkä 2023, luku 1.5.)

Viimeisessä vaiheessa luodaan synteesi ja laaditaan raportti. Synteesivaiheessa yhdistellään eri lähteistä saatua tietoa ja muodostetaan niistä kokonaisvaltainen käsitys tutkittavasta aiheesta. Iteratiivisessa työskentelytavassa raporttia voidaan hienosäätää useita kertoja analyysin tulosten tarkentuessa. Lopullisen kirjallisuuskatsauksen on oltava selkeästi jäsennelty ja läpinäkyvä, jotta lukija pystyy seuraamaan tutkimusprosessin etenemistä ja ymmärtämään sen eri vaiheissa tehdyt päätökset (Vilkkä 2023, luku 1.5.)

### **7.3 Kirjallisuuskatsaus tässä opinnäytetyössä**

Tässä opinnäytetyössä kirjallisuuskatsaus toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, mikä mahdollisti joustavan ja kokonaisvaltaisen lähestymistavan vertaistuen vaikutusten tarkasteluun. Koska vertaistuki alkoholismista toipumisessa on moniulotteinen ilmiö, kuvaileva katsaus antoi mahdollisuuden hyödyntää eri tieteenaloilta peräisin olevaa tutkimustietoa ja tarkastella aihetta useasta eri näkökulmasta.

Prosessin aikana hyödynsin iteratiivista työskentelytapaa, joka näkyi käytännössä seuraavasti:

Ensimmäisessä vaiheessa määrittelin tutkimukseni keskeisen teeman ja muotoilin alustavat tutkimuskysymykset. Tässä vaiheessa perehdyin alustavasti aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen saadakseni kokonaiskuvan siitä, millaista tutkimustietoa on saatavilla.

Toisessa vaiheessa laadin systemaattisen hakusuunnitelman ja suoritin tiedonhakuja eri tietokannoista (PubMed, Google Scholar, Theseus). Iteratiivisuus näkyi tässä vaiheessa konkreettisesti, kun jouduin kokeilemaan erilaisia hakusanoja, jotta sain opinnäytetyöni kannalta relevantteja tuloksia. Hakuprosessi eteni

kokeilemalla eri hakusanayhdistelmiä ja arvioimalla niiden tuottamien tulosten relevanssia suhteessa tutkimuskysymyksiin.

Kolmannessa vaiheessa arvioin löydettyjen lähteiden laatua ja soveltuvuutta. Käytin tässä apuna ennalta määrittelemiäni sisäänotto- ja poissulkukriteereitä. Iteratiivisuus näkyi myös tässä: kun löysin uusia, relevantteja lähteitä, jouduin välillä palaamaan takaisin hakuvaiheeseen ja täydentämään aineistoa vastaavilla hakusanoilla.

Neljännessä vaiheessa analysoin valikoitunutta aineistoa (8 tutkimusta) käyttämällä aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Tunnistin aineistosta keskeiset teemat, jotka liittyivät vertaistuen vaikutusmekanismeihin ja säännöllisyyden merkitykseen. Analyysin edetessä palasin vielä tarkistamaan alkuperäisiä lähteitä varmistaakseni, että tulkintani olivat oikeita.

Viimeisessä vaiheessa kokosin analyysin pohjalta synteessin ja laadin raportin. Tässä vaiheessa kirjoitusprosessi oli vuorovaikutuksessa analyysin kanssa: kirjoittaessani huomasin paikoin tarvetta tarkentaa jotakin teemaa, mikä vaati palaamista takaisin lähdeaineistoon.

Kirjallisuuskatsaus oli tähän opinnäytetyöhön erittäin hyvä valinta, koska se antoi mahdollisuuden koota vertaistuen vaikutuksiin liittyvää jo olemassa olevaa tietoa sekä analysoida sitä. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla saatua aineistoa voi tarkastella monipuolisesti eri näkökulmat huomioiden.

#### **7.4 Aineiston haku ja valinta**

Aineiston etsintä ja lähdevalinta ovat ratkaisevassa roolissa opinnäytetyön laadun kannalta. Nämä toimenpiteet vaikuttavat olennaisesti tutkimuksen uskottavuuteen ja sen soveltavuuteen aiheeseen. Systemaattinen tiedonhaku toteutetaan käyttämällä tarkkoja hakusanoja ja yhdistelmiä, ja hakuja suoritetaan

luotettavista tietokannoista. Lähdemateriaalin seulonnassa noudatetaan selkeästi määriteltyjä ottamis- ja hylkäyskriteerejä, joilla taataan, että tutkimuksessa hyödynnetään ajankohtaisia ja asiaan liittyviä julkaisuja. Tällainen johdonmukainen ja perusteltu aineiston valintamenettely takaa, että kirjallisuuskatsaus perustuu luotettavaan ja monipuoliseen tietopohjaan vertaistuen vaikutuksesta alkoholismista toipumisessa. (Vilkka 2023, luku 2.1.)

Opinnäytetyötäni varten laadin selkeät sisäänotto- ja poissulkukriteerit. Ne määrittävät, että minkälainen aineisto kelpuutetaan tutkimukseen. Taulukossa 1 esittelen kriteerini tarkemmin.

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Aineiston täytyy olla ilmaiseksi saatavilla	Aineisto on maksullinen
Aineisto käsittelee vertaistuen vaikutusta alkoholismista toipumiseen	Aineisto ei käsittele vertaistuen vaikutusta alkoholismista toipumiseen
Aineisto on julkaistu vuonna 2010 tai myöhemmin	Aineisto on julkaistu ennen vuotta 2010
Aineisto täytyy olla suomen- tai englanninkielinen	Aineisto ei ole suomen- tai englanninkielinen

Taulukko 1. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit.

Käytin hakuprosessissa erilaisia tietokantoja kuten PubMed, Google Scholar ja Theseus. Päädyin jättämään sosiaalialan tietokannat pois ja keskityin tietokantoihin, joissa oli saatavilla viimeaikaisimmat ja monipuolisimmat lähteet. Valitsin mukaan suuren määrän harmaata kirjallisuutta, koska tämä mahdollisti ajankohtaisimman ja tarkimmin lääketieteellisesti tutkitun aineiston mukaan saamisen. Tämä oli mielestäni opinnäytetyön onnistumisen kannalta erittäin hyvä ratkaisu.

Harmaa kirjallisuus on muiden kuin vakiintuneiden kustantajien julkaisemaa aineistoa, jota ei ole tarkoitettu kaupalliseen levitykseen. Sitä ovat esimerkiksi raportit, konferenssijulkaisut, viralliset julkaisut ja opinnäytetyöt. Harmaa kirjallisuus

voi olla vaikeasti löydettävissä, koska sitä ei yleensä indeksoida tietokantoihin. Se ei tyypillisesti ole vertaisarvioitu, mikä mahdollistaa ajankohtaisen tiedon nopean julkaisemisen, mutta lähteiden laatu vaihtelee ja edellyttää kriittistä tarkastelua. (Oulun Yliopisto, 2025.)

Käytin hakusanoja kuten ”vertaistuen vaikuttavuus” ”peer support” ”peer support in alcoholism” ”recovery from alcoholism”. Esittelen nämä taulukossa 2. Järjestelmällinen ja läpinäkyvä toimintatapa ovat hakuprosessin aikana keskeisiä tekijöitä. Nämä tuovat tutkimukselle lisää luotettavuutta. (Vilka 2023, luku 2.1.)

Tietokanta	Hakusanat	Tulokset	Tarkempaan tarkasteluun valitut	Aineistoon valitut
PubMed	”peer support AND alcoholism”	996	7	3
Google Scholar	”peer support AND alcoholism”	Noin 597 000	6	2
Theseus	”vertaistuen vaikuttavuus päihdekuntoutuksessa”	134	9	1
Google Scholar	”recovery from alcoholism”	Noin 1 040 000	7	0
PubMed	”peer support”	79 536	11	2

Taulukko 2. Aineiston tiedonhaku.

Erityisen paljon hakutuloksia löytyi Google Scholarista hakusanoilla ”peer support AND alcoholism” ja ”recovery from alcoholism”. Näitä oli yhteensä noin 1 637 000. Jouduin rajaamaan hakua maksimissaan viisi vuotta vanhoihin tuotoksiin, jotta pystyin löytämään tarkasteltavaksi paremmin aiheeseeni liittyviä tutkimuksia. Taulukossa 2 on havainnollistettu tiedonhaku.

## 7.5 Aineiston analyysi

Laadullisen tutkimuksen ytimessä on aineiston analysointi, ja tässä opinnäytetyössä analyysimenetelmänä on aineistolähtöinen sisällönanalyysi. Sen voi jakaa kolmeen päävaiheeseen, jotka sisältävät pienempiä vaiheita. (Tuomi & Sarajärvi 2018, luku 4).

Ensimmäisessä vaiheessa valitaan analyysiyksikkö ja perehdytään aineistoon. Tästä käytetään nimitystä valmisteluvaihe. Toisena vaiheena on itse analyysivaihe, jossa poimitaan alkuperäisilmaisuja, pelkistetään, ryhmitellään ja abstrahoidaan. Abstrahointi tarkoittaa luokittelua ala-, ylä- ja pääluokkaan sekä yhdistäviin luokkaan. Kolmas vaihe on raportointivaihe, jossa raportoidaan käydyn sisällönanalyysin prosessia sekä verrataan tuloksia aikaisempiin tutkimuksiin. (Elo, Kajula, Kääriäinen & Tohmola 2022, 218- 224).

Aineistolähtöinen analyysi on perusteltu valinta tähän opinnäytetyöhön, sillä se mahdollistaa eri lähteistä saatujen tietojen yhdistämisen ja konkreettisten tukitoimenpiteiden tunnistamisen vertaistuen käytäntöihin. Menetelmä sopii erityisen hyvin tarkasteltavaksi aiheeksi, sillä vertaistuen vaikutus alkoholismista toimimisessa on moniulotteinen ilmiö, joka vaatii joustavaa ja avointa lähestymistapaa. Tutkijan on hyvä pyrkiä hyödyntämään mahdollisuuksien mukaan ainoastaan tuoreita lähteitä, koska monilla aloilla tutkimustieto muuttuu nopeasti teknologian kehittyessä ja aiempi tieto yhdistyy uuteen tutkimustietoon (Hirsjärvi 2007,109).

Analysoitavaksi aineistoksi valikoitui 2 tutkimusta, 3 systemaattista katsausta, 2 katsausta ja 1 opinnäytetyö. Aineisto kattoi laajan kirjon vertaistutkimusta vuosilta 2010–2025, mikä takaa sekä ajankohtaisuuden että pitkän aikavälin kehityksen huomioimisen. Sivumäärä suomenkielistä aineistoa oli 57 sivua ja englanninkielistä 74 eli yhteensä 131 sivua. Huomionarvoista eri kielisten aineistojen välillä oli se, että suomenkielisessä aineistossa riviväli oli isompi.

## 7.6 Analyysin eteneminen

Valmisteluvaiheessa valitsin analyysiyksiköksi yksittäiset tutkimustuloksia kuvaavat lauseet ja virkkeet. Tämän jälkeen perehdyin aineistoon lukemalla jokaisen valitun lähteen useaan kertaan läpi kokonaiskuvan muodostamiseksi. Tässä vaiheessa hahmottelin alustavasti, millaisia asioita aineistossa toistui suhteessa tutkimuskysymyksiini.

Varsinaisessa analyysivaiheessa etenin vaiheittain. Ensin poimin aineistosta alkuperäisilmaisuja, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiini. Tämän jälkeen pelkistin nämä alkuperäisilmaisut tiiviimpään muotoon. Taulukossa 3 on havainnollistettu tätä prosessia esimerkkien avulla.

Alkuperäisilmaisu	Pelkistys
"Vertaisryhmissä jaetaan konkreettisia strategioita alkoholin käytön hallintaan" (Tracy & Wallace 2016)	Vertaisryhmistä saa käytännön vinkkejä arkeen.
	Vertaisryhmissä jaetaan kokemuksia.
	Vertaisryhmissä tuetaan toisia.
"Vertaistuen avulla sitoutuminen hoitoon vahvistuu, jota seuraa hoitotulosten kasvu" (Tracy & Wallace 2016)	Motivaatio hoitoon kasvaa.
	Hoitotulokset paranevat.
	Vertaistuki yhdistää.
"Vertaisryhmien jäsenet alkavat nähdä itsensä osana toipumisyhteisöä" (Hildebran ym. 2023)	Vertaistuki luo yhteenkuuluvuutta.
	Ryhmäjäsenyyden omaksuminen.
"Säännöllinen vertaistuki vähentää retkahdusriskiä" (Abry ym. 2021)	Retkahdusriski pienenee.
	Raittiuden ylläpito helpottuu.

Taulukko 3. Esimerkki alkuperäisilmaisuja pelkistämistä.

Seuraavaksi ryhmittelin pelkistetyt ilmaisut niiden sisällön perusteella. Ryhmittelyn jälkeen abstrahoin eli luokittelin aineiston muodostamalla alaluokkia.

Taulukossa 4 on havainnollistettu tätä prosessia esimerkkien avulla.

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
Motivaatio hoitoon kasvaa.	Motivaation vahvistuminen
Vertaistuki yhdistää.	Yhteenkuuluvuus
Vertaistuki luo yhteenkuuluvuutta.	Yhteenkuuluvuus
Hoitotulokset paranevat	Hoitotulosten paraneminen
Toimiminen osana ryhmää	Ryhmän jäsenyys
Retkahdusriski pienenee	Retkahduksen ehkäisy
Raittiuden ylläpito helpottuu	Retkahduksen ehkäisy
Vertaisryhmistä saa käytännön vinkkejä arkeen	Käytännön tuki

Taulukko 4. Pelkistettyjen ilmausten luokittelu alaluokkiin.

Seuraava vaihe abstrahoinnissa on alaluokkien luokittelu yläluokkiin (Elo ym. 2022, 219-223). Tästä esimerkkejä taulukossa 5.

Alaluokka	Yläluokka
Yhteenkuuluvuus	Sosiaalinen tuki
Ryhmän jäsenyys	
Motivaation vahvistuminen	Hoitoon sitoutuminen
Hoitotulosten paraneminen	
Retkahduksen ehkäisy	
Käytännön tuki	Selviytymistaidot
Arjen hallinta	

Taulukko 5. Ylä- ja alaluokkien jaottelu.

Abstrahoinnin viimeinen eli kolmas vaihe käsittää yläluokkien jakamisen pääluokkiin (Elo ym. 2022, 219-223.)

Tästä esimerkki taulukossa 6.

Yläluokka	Päälouokka
Sosiaalinen tuki	Vertaistuen psykososiaaliset vaikutusmekanismit
Hoitoon sitoutuminen	
Selviytymistaidot	

Taulukko 6. Yläluokkien jakaminen päälouokaksi.

Lopullisessa analyysivaiheessa kokosin teemoista kokonaisuuden ja kirjoitin ne itselleni auki, jotta pystyin konkreettisesti näkemään, että keskityin oikeisiin asioihin. Käytin kirjoitusvaiheessa Arial-fonttia, kirjasinkokoa 12 ja riviväliä 1,5. Liitteessä 1 on katsaukseeni valikoitunut aineisto listattuna. Aineiston kääntämisessä käytin Googlen Gemini- tekoälyä.

## 8 Tulokset

### 8.1 Vertaistuen vaikuttavuus psykososiaalisten mekanismien kautta

Vertaistuki vaikuttaa alkoholismista toipumiseen useiden psykososiaalisten mekanismien kautta.

Ensimmäiseksi, se tarjoaa sosiaalista tukea ja yhteisöllisyyttä, mikä vähentää eristäytymistä ja yksinäisyyttä, joita usein liitetään alkoholismiin (Bassuk, Hanson, Greene, Richard & Laudet, 2016). Vertaisryhmät toimivat korvaavina sosiaalisina verkostoina, jotka korvaavat aiempia päihdekeskeisiä sosiaalisia piirejä (Kelly & Yeterian, 2012).

Toiseksi, vertaistuki edistää identiteetin muutosprosessia alkoholista toipujaksi. Tämä identiteetin muutos on keskeinen tekijä pitkäaikaisessa toipumisessa (Hildebran, Korthuis, Leahy, Leichtling, Martin, Stack & Waddell, 2023). Vertaisryhmien jäsenet alkavat nähdä itsensä osana toipumisyhteisöä, mikä vahvistaa heidän sitoutumistaan raittiuteen.

Kolmanneksi, vertaistuki tarjoaa käytännön selviytymistaitoja ja mallinnettuja käyttäytymismalleja. Vertaisryhmien jäsenet jakavat konkreettisia strategioita alkoholin käytön hallintaan ja arjen haasteiden käsittelyyn (Tracy & Wallace, 2016). Opiskelijoilla teetetyssä vertaistutkimuksessa he oppivat vertaisiltaan vähentämään riskikäyttäytymistä (Lavilla-Gracia, Pueyo-Garrigues, Calavia Gil, Esandi-Larramendi, Alfaro-Diaz & Canga Armayor, 2023).

Moninainen vertaistuen vaikuttavuus korostuu kognitiivisten ja emotionaalisten prosessien kautta. Borsari, Capone, Cramer, Eaton, Magill, Mastroleo ja Reavy (2018) havaitsivat, että vertaisryhmät vaikuttavat muun muassa itsearviointiin, motivaatioon ja emotionaaliseen sääntelyyn. Samoin Abry, Ferri, Humphreys ja Kelly (2021) toteavat, että 12-astelehen ohjelmat vaikuttavat yksilön uskomuksiin ja asenteisiin alkoholismia kohtaan.

Vertaistuki parantaa hoitoon sitoutumista ja vähentää relapsin eli retkahduksen riskiä. Systemaattisessa katsauksessa havaittiin, että vertaistuen saaneilla potilailla oli parempi hoitoon sitoutuminen (Bassuk ym. ,2016). Minnesota-mallin mukaisessa päihdekuntoutuksessa säännöllinen vertaistuki vahvistaa hoitoprosessia (Erkkilä & Juuristo 2025).

## **8.2 Säännöllinen tarve on yksilöllistä, mutta suoraan verrannollinen positiivisiin tuloksiin**

Tutkimusaineisto osoitti selkeää yhtäläisyyttä vertaistuen säännöllisyyden sekä positiivisten tulosten välillä. Toipumisen alkuvaiheessa tarvitaan intensiivisempää ja useampaa vertaistukea. Tutkimuksessa havaittiin, että viikoittainen

alkoholinkäyttö väheni vertaisryhmään osallistumisen seurauksena merkittävästi verrattuna kohderyhmään, joka ei hyödyntänyt vertaistukea. (Lavilla-Gracia ym., 2023).

Toipumisen ylläpitovaiheessa säännöllisyys pysyy tärkeänä, mutta tiheys voi hieman vähentyä. Kelly ja Yeterian (2012) toteavat, että vaikka alkuvaiheen jälkeän osallistumistiheys voi vähentyä, säännöllinen osallistuminen pysyy tärkeänä pitkäaikaisen toipumisen kannalta.

Yksilölliset erot vaikuttavat säännöllisyyden tarpeeseen. Hildebran ym. (2023) havaitsivat, että osalla potilaista säännöllinen viikoittainen osallistuminen oli optimaalista, kun taas toisilla riitti harvempi osallistuminen ylläpitovaiheessa. Vähimmäistason suhteen tutkimusaineisto osoittaa, että vähintään kerran viikossa tapahtuva vertaisryhmäosallistuminen on tehokas. Tracy ja Wallace (2016) havaitsivat, että viikoittainen osallistuminen paransi tuloksia yli puolella osallistujista. Samoin Borsari ym. (2018) totesi, että useamman kuin kerran viikossa tapahtuva osallistuminen ei parantanut tuloksia merkittävästi viikoittaiseen osallistumiseen verrattuna.

Kuitenkin pitkäaikainen säännöllisyys on jopa kaikista tärkeintä toipumisen ylläpitämiseksi. Abry ym. (2021) havaitsivat, että potilaat, jotka osallistuivat säännöllisesti 12-askeleen ohjelmiin vuoden ajan, olivat todennäköisemmin raittiita kuin säännöllisesti osallistumattomat.

## **9 Pohdinta**

### **9.1 Johtopäätökset**

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa vertaistuen vaikutusta alkoholismista toipumiseen kirjallisuuskatsauksen keinoin. Tutkimustehtävänä oli selvittää vertaistuen vaikuttavuudesta alkoholismista toipumisessa sekä saada selville kuinka usein toipuva alkoholisti tarvitsee vertaistukea.

Tietoperustassa todettiin, että alkoholismi on moniulotteinen sairaus, johon liittyy fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen riippuvuuden ulottuvuuksia (Koski-Jännes 2009; Partanen ym. 2015). Vertaistuen on katsottu voivan vastata erityisesti riippuvuuden sosiaaliseen ulottuvuuteen tarjoamalla päihteettömiä sosiaalisia verkostoja ja vähentämällä eristyneisyyttä (Strickland & Acuff 2023). Karinen (2024) korostaa, että vertaistuen vaikutusmekanismeja voidaan tarkastella erityisesti sosiaalisten ja psykologisten tekijöiden kautta.

Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen vastaten vertaistuki vaikuttaa toipumiseen neljän keskeisen mekanismin kautta, joita ovat: sosiaalinen tuki ja yhteisöllisyys (Bassuk ym. 2016; Kelly & Yeterian 2012), identiteetin muutos toipujaksi (Hildebran ym. 2023; Karinen 2024), käytännön selviytymistaidot (Tracy & Wallace 2016; Lavilla-Gracia ym. 2023) sekä hoitoon sitoutumisen paraneminen (Borsari ym. 2018; Abry ym. 2021).

Toiseen tutkimuskysymykseen vastaten toipumisen alkuvaiheessa tarvitaan vähintään viikoittaista vertaistukea (Lavilla-Gracia ym. 2023). Toipumisen edessä tarpeet yksilöllistyvät, mutta pitkäaikainen säännöllinen osallistuminen on yhteydessä parempiin tuloksiin (Abry ym. 2021; Hildebran ym. 2023).

Tulokset ovat loogisessa yhteydessä tietoperustaan. Alkoholismin moniulottuvuus selittää, miksi vertaistuen tarjoama yhteisöllisyys osoittautui keskeiseksi vaikutusmekanismiksi. Karisen (2024) esiin nostamat sosiaaliset ja psykologiset tekijät, kuten muuttuneet verkostot, minäpystyvyys ja identiteetin muutos näkyvät suoraan tuloksissa. Voidaan siis sanoa, että vertaistuki on vaikuttava tukimuoto alkoholismista toipumisessa. Se tarjoaa ammatillista hoitoa täydentävää kokemusperäistä ymmärrystä, vertaisuutta ja toivoa. Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten olisi tärkeää ymmärtää vertaistuen vaikutusmekanismeja ja säännöllisyyden merkitystä, jotta he voivat ohjata asiakkaita sopivien palveluiden pariin.

## 9.2 Luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyön uskottavuuden kannalta luotettavuus ja eettisyys ovat keskeisessä asemassa. Luotettavuudella tarkoitetaan sitä, että tutkimus on toteutettu huolellisesti ja että tulokset perustuvat systemaattisesti kerättyyn aineistoon sekä selkeään analyysiin. Tällöin tutkimuksen kulku on läpinäkyvä ja sen perusteella voidaan arvioida, miten johtopäätöksiin on päädytty. Eettisyys puolestaan tarkoittaa sitä, että tutkimus toteutetaan vastuullisesti ja tutkimukseen osallistuvien henkilöiden oikeuksia, yksityisyyttä ja hyvinvointia kunnioitetaan koko tutkimusprosessin ajan. (Hirsjärvi ym. 2009, 23-27; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.)

Tutkimuksessa noudatin tieteellisen yhteisön eettisiä periaatteita, joita ovat rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus kaikissa tutkimuksen vaiheissa. Tämä kesti koko prosessin ajan eli aineiston hankinnasta tulosten esittämiseen. Työssäni käytin tieteellisesti hyväksytyjä ja eettisesti kestäviä menetelmiä tiedonhankinnassa, analyysissä ja arvioinnissa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023.)

Tutkimuksen luotettavuus edellyttää, että käytetty aineisto on laadukasta, ajankohtaista ja tutkimuskysymyksiin relevanttia. Tässä kirjallisuuskatsaukseen perustuvassa opinnäytetyössä luotettavuus varmistettiin systemaattisen aineistonhaun ja kriittisen lähdearvioinnin kautta. Järjestelmällisen tiedonhaun lisäksi tulosten esittäminen on avointa, jotta lukija pystyy seuraamaan tutkimuksen etenemistä ja arvioimaan sen pätevyyttä itsenäisesti. (Vilka 2023, luku 3.2.1.)

## 9.3 Opinnäytetyön prosessi ja ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön tekeminen on ollut merkittävä oppimiskokemus, joka on vahvistanut sekä akateemisia että ammatillisia taitojani. Opin suunnittelemaan systemaattisen tutkimusprosessin alusta loppuun – aiheen valinnasta tutkimuskysymysten muotoiluun, aineiston keräykseen ja analyysiin.

Aineiston haussa ja kriittisessä arvioinnissa kehittyivät taitoni monipuolisten lähteiden hyödyntämisessä. Olen oppinut arvioimaan sekä suomen- että englanninkielisiä tutkimuksia niiden luotettavuuden, ajankohtaisuuden ja relevanssin suhteen. Tämä on tärkeä taito tulevalle sosionomille, jolle tutkimusnäytön ymmärtäminen on keskeistä.

Ammatillisena kasvuna tämä työ on syventänyt ymmärrystäni vertaistuen monipuolisista vaikutuksista. Olen oppinut arvostamaan sekä tutkimusperäistä tietoa että käytännön kokemusta päihdetyössä. Prosessi on vahvistanut uskoani siihen, että tehokas sosiaalityö perustuu monipuoliseen tietopohjaan ja systemaattiseen lähestymistapaan.

#### **9.4 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehitys**

Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää monella eri tasolla. Käytännön työssä tutkimustietoa voidaan soveltaa päihdetyön suunnittelussa ja vertaistukipalvelujen kehittämisessä. Sosionomit ja muut ammattilaiset voivat käyttää tuloksia perustellakseen vertaistuen tärkeyttä ja ohjatakseen asiakkaita sopiviin vertaistukipalveluihin.

Organisaatiotasolla tutkimuksen löydökset voivat auttaa palvelujen suunnittelussa ja resurssien kohdentamisessa. Esimerkiksi tiedot säännöllisyyden vaikutuksista voivat auttaa suunnittelemaan sopivia ryhmätoiminnan aikatauluja ja intensiteettiä.

Jatkokehityksen kannalta yksi vartenotettava vaihtoehto olisi tutkia digivertais-tuen vaikuttavuutta ja mahdollisuuksia sen hyödyntämisessä.

## Lähteet

- Abry, A. W., Ferri, M., Humphreys, K., & Kelly, J. F. (2021). Alcoholics Anonymous and 12-step facilitation treatments for alcohol use disorder: A distillation of a 2020 Cochrane review for Clinicians and Policy Makers. Tieteellinen artikkeli. <https://academic.oup.com/alcalc/article/55/6/641/5867689> 22.11.2025.
- Alkoholiriippuvuus. 2023. Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00196> 12.10.2025
- Bassuk, E. L., Hanson, J., Greene, R. N., Richard, M., & Laudet, A. (2016). Peer-delivered recovery support services for addictions in the United States: A systematic review. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 63, 1-9. [https://www.jsatjournal.com/article/S0740-5472\(16\)00016-7/fulltext](https://www.jsatjournal.com/article/S0740-5472(16)00016-7/fulltext) 13.10.2025
- Borsari, B., Capone, C., Cramer, M. A., Eaton, E. M., Magill, M., Mastroleo, N. R., & Reavy, R. 2018. Mechanisms of behavior change within peer-implemented alcohol interventions. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 79(2), 208-216. Tieteellinen artikkeli. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9798476/> 5.12.2025
- Chien, W. T., Clifton, A. V., Zhao, S., & Lui, S. 2019. Peer support for people with schizophrenia or other serious mental illness. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2019(4), CD010880. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6448529/> 13.10.2025
- Elo, S., Kajula, O., Kääriäinen, M. & Tohmola, A. 2022. Laadullisen sisällönanalyysin vaiheet ja eteneminen. *Hoitotiede* 34 (4), 215-225. <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128987> 18.2.2026
- Erkkilä, A.-M., & Juuristo, S. 2025. Minnesota-mallinen päihdekuntoutus Avominne-klinikalla. Opinnäytetyö. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/882927/Erkkila\\_Juuristo.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/882927/Erkkila_Juuristo.pdf?sequence=2&isAllowed=y) 17.10.2025
- Hildebran, C., Korhuis, P. T., Leahy, J. M., Leichtling, G., Martin, E., Stack, E., & Waddell, E. N. 2023. Peer recovery support services across the continuum: In community, hospital, corrections, and treatment and recovery agency settings – A narrative review. *Journal of Addiction Medicine*. Tieteellinen artikkeli. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8339174/#S5> 3.12.2025
- Hirschovits-Gerz, T., Sihvo, S., Karjalainen, J., & Nurmela, A. (2019). Kokemusasiantuntijuus Suomessa: Selvitys kokemusasiantuntijakoulutuksen ja -toiminnan käytännöstä. *Terveiden ja hyvinvoinnin laitosten julkari.fi/bitstream/handle/10024/138436/URN\_ISBN\_978-952-343-354-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y* 18.10.2025
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Humphreys, K., Blodgett, J. C., & Wagner, T. H. (2014). Estimating the efficacy of Alcoholics Anonymous without self-selection bias: An instrumental variables re-analysis of randomized clinical trials. *Alcoholism: Clinical*

- and Experimental Research, 38(11), 2688–2694. Tieteellinen artikkeli. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4285560/> 30.10.2025
- Karinen, L. 2024. Nimettömät alkoholistit alkoholismista toipumisen tukena. Kandidaatintyö, Tampereen yliopisto. <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/156262> 13.2.2026
- Kelly, J. F., & Yeterian, J. D. 2012. The role of mutual-help groups in extending the framework of treatment. Alcohol Research & Health, 33(4), 350–355. Tieteellinen artikkeli. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3860535/> 28.11.2025
- Koski-Jännes, A. 2009. Riippuvuus. Artikkelii. Päihdelinkki. Tampereen yliopisto. Julkaistu 2005. Päivitetty 2020. <https://paihdelinkki.fi/tietopankki/tietoiskut/mielenterveys/riippuvuus/> 28.11.2025
- Laiho, Tiina. 2025. Vertaistuki osana päihdekuntoutusta, Pro gradu -tutkielma, Itä-Suomen yliopisto, Yhteiskuntatieteiden laitos, Sosiaalityö. <https://erepo.uef.fi/server/api/core/bitstreams/a34affe8-c842-4fae-a062-105f54acff3c/content> 18.1.2026.
- Laitila, Minna, 2019. Toipumisorientaatio riippuvuus- ja mielenterveystyössä. Päihdelinkki. <https://paihdelinkki.fi/tietopankki/tietoiskut/paihdetyonmenetelmat-ja-koulutus/toipumisorientaatio-riippuvuus-ja-mielenterveystyossa/> 12.2.2026.
- Lavilla-Gracia, M., Pueyo-Garrigues, M., Calavia Gil, D., Esandi-Larramendi, N., Alfaro-Diaz, C., & Canga Armayor, N. 2023. Peer-led BASICS intervention to reduce alcohol consumption and alcohol-related consequences among university students: a randomized controlled trial. Journal of American College Health, 71(3), 789–798. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10644667/> 17.10.2025
- Mikkonen, I. Sairastuneen vertaistuki. Kuopion yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Väitöskirja. <https://erepo.uef.fi/server/api/core/bitstreams/1bdf4a71-9f56-4433-b006-cb337841d2f7/content> 2.11.2025
- Myllykangas, A. & Tervo, K. 2020 Vertaistuen merkitys päihdekuntoutujalle. Centria- ammattikorkeakoulu. Sairaanhoidajan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/335821/Anette\\_Myllykangas%20ja%20Kirsi\\_Tervo.pdf](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/335821/Anette_Myllykangas%20ja%20Kirsi_Tervo.pdf) 1.11.2025
- Nylund, M. 2005. Vertaisryhmät kokemusten ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa Nylund, M. & Yeung, A. B. (toim.) Vapaaehtoistoiminta - Anti, arvot ja osallisuus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. 195–213.
- Oulun Yliopiston kirjasto, 2025. Harmaa aineisto. <https://libguides oulu.fi/c.php?g=689390&p=4934741> 11.2.2026
- Partanen, A., Holmberg, J., Inkinen, M., Kurki, M. & Salo-Chydenius, S. (toim.). (2015). Päihdehoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro.
- Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppisiin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasa: Vaasan yliopisto.
- Seppä, K., Alho, H., & Kiianmaa, K. 2013. Alkoholiriippuvuus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Seppälä, T. 2020. Alkoholiriippuvuus. Päihdelinkki. Tampereen yliopisto. <https://paihdelinkki.fi/tietopankki/tietoiskut/alkoholi/alkoholiriippuvuus/> 19.10.2025

- Strickland, J. C., & Acuff, S. F. (2023). Role of social context in addiction etiology and recovery. *Pharmacology, Biochemistry and Behavior*, 229, 173603.
- Tammi, T., Aalto, M., & Koski-Jännes, A. (toim.). (2009). *Irti päihdeongelmista: Tutkimuksia hoidon ja ehkäisyn menetelmistä*. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Tracy, K., & Wallace, S. P. (2016). Benefits of peer support groups in the treatment of addiction. *Substance Abuse and Rehabilitation*, 7, 143-154. <https://doi.org/10.2147/SAR.S81535> 15.11.2025
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. 2018. *Laadullisen tutkimuksen käytännöt*. Helsinki: Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. [https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf). 19.10.2025
- Viljamaa, J. 2011. *Pakko saada: addiktoitunut yhteiskunta*. Helsinki: WSOY.
- Vilkkä, H. 2023. *Kirjallisuuskatsaus metodina, opinnäytetyön osana ja tekstilajina*. Helsinki: Art House

Nro	Nimi	Julkaisijat ja vuosi	Hakukone	Tyyppi, aineiston laajuus sivuina
1	Minnesota-mallinen päihdekuntoutus Avominnekllinikalla	Anne-Mari Erkkilä Susanna Juuristo. 2025	Theseus	Opinnäytetyö 57
2	Peer-led BASICS intervention to reduce alcohol consumption and alcohol-related consequences among university students: a randomized controlled trial.	María Lavilla-Gracia, María Pueyo-Garrigues, Diego Calavia Gil, Nuria Esandi-Larramendi, Cristina Alfaro-Diaz, Navidad Canga Armayor, 2023	PubMed	Tutkimus 10
3	Peer-delivered recovery support services for addictions in the United States: A systematic review	Ellen L. Bassuk, Jennifer Hanson, R. N. Greene, M. Richard, Alexandre Laudet, 2016	PubMed	Systemaattinen katsaus 11
4	Alcoholics Anonymous and 12-Step Facilitation Treatments for Alcohol Use Disorder: A Distillation of a 2020 Cochrane Review for Clinicians and Policy Makers	Abry, A. W., Ferri, M., Humphreys, K., & Kelly, J. F. 2021	PubMed	Systemaattinen katsaus 11
5	The role of mutual-help groups in extending the framework of treatment	John F. Kelly, Julie D. Yeterian, 2012	PubMed	Katsaus 6
6	Benefits of peer support groups in the treatment of addiction	Kathlene Tracy, Samantha P. Wallace, 2016	Google Scholar	Tutkimus 12
7	Mechanisms of behavior change within peer-implemented alcohol interventions	Borsari, B., Capone, C., Cramer, M. A., Eaton, E. M., Magill, M., Mastroleo, N. R., & Reavy, R. 2018	PubMed	Tutkimus 9
8	Peer recovery support services across the continuum: In community, hospital, corrections, and treatment and recovery agency settings	Hildebran, C., Korhuis, P. T., Leahy, J. M., Leichtling, G., Martin, E., Stack, E., & Waddell, E. N. 2023	Google Scholar	Systemaattinen katsaus 15

