

Airaksinen Heidi & Eskola Hanna

**“KUKAAN VITUN KUKKAHATTUTÄTI EI VOI YMMÄRTÄÄ, MITÄ SE ELÄMÄ ON
KÄYTTÄESSÄ JA MIMMOSIA HAASTEITA ELÄMÄ TUO, KUN SE
KÄYTTÄMINEN LOPETETAAN”**

Verton kävijöiden kokemuksia vertaistoiminnasta ja sen merkityksestä päihdekun-
toutumisprosessissa

**“KUKAAN VITUN KUKKAHATTUTÄTI EI VOI YMMÄRTÄÄ, MITÄ SE ELÄMÄ ON
KÄYTTÄESSÄ JA MIMMOSIA HAASTEITA ELÄMÄ TUO, KUN SE
KÄYTTÄMINEN LOPETETAAN”**

Verton kävijöiden kokemuksia vertaistoiminnasta ja sen merkityksestä päihdekun-
toutumisprosessissa

Airaksinen Heidi, Eskola Hanna
Opinnäytetyö
Syksy 2020
Sosiaali- ja terveysalan johtaminen
Oulun ammattikorkeakoulu & Lapin
ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu & Lapin ammattikorkeakoulu

Sosionomi (YAMK), Sosiaali- ja terveysalan johtaminen (OAMK) / Sosiaalialan osaamisen johtaminen (Lapin amk)

Tekijät: Airaksinen Heidi (Lapin ammattikorkeakoulu), Eskola Hanna (Oulun seudun ammattikorkeakoulu)

Opinnäytetyön nimi: "Kukaan vitun kukkahattutäti ei voi ymmärtää, mitä se elämä on käyttäessä ja mimmosia haasteita elämä tuo, kun se käyttäminen lopetetaan" Verton kävijöiden kokemuksia vertaistoinnasta ja sen merkityksestä päihdekuntoutumisprosessissa

Työn ohjaajat:

Saarnio Reetta & Tervonen Harriet (Oulun seudun ammattikorkeakoulu)

Seppälä Leena & Viinamäki Leena (Lapin ammattikorkeakoulu)

Työn valmistuslukukausi ja -vuosi: Syksy 2020

Sivumäärä: 55 + 4 liitettä

Tässä kehittämistyössä selvitettiin, miten vertaisuuden kokemukset vaikuttavat päihdekuntoutumisprosessissa, ja miten vertaistoiminta on vaikuttanut kuntoutujien osallisuuden kokemukseen. Tavoitteena oli tutkimustulosten pohjalta kehittää Verto-hankkeen toimintaa. Verto-hankkeen, matalan kynnyksen vertaistoimintaa huumeiden käyttäjille sekä heidän läheisilleen, keskeisinä tavoitteina on tukea hoitoonon pyrkivien kuntoutumisvalmiuksien rakentamista, vahvistaa heidän ja korvaushoidossa olevien ja huumeista irti päässeiden vertaisuutta sekä tarjota mahdollisuus tavata muita samassa tilanteessa olevia ilman häpeän ja leimaantumisen pelkoa.

Tutkimus toteutettiin toimintatutkimuksen periaatteita noudattaen. Materiaalia kerättiin haastattelemalla niin Verto-hankkeen kävijöitä kuin työntekijöitäkin. Kävijöiden haastattelut toteutettiin yksilöhaastattelulla, mutta työntekijöiden haastatteluissa käytettiin menetelmänä ryhmähaastattelua. Tutkimusaineistolle tehtiin aineistolähtöinen sisällönanalyysi. Analyysistä esiin nousseiden keskeisimpien teemojen pohjalta järjestettiin koko talon yhteinen kehittämisspäivä, jossa käytettiin Learning café -menetelmää. Kehittämisspäivän perusteella ideoitii muun muassa Verton iltatoimintaa ja yhteistyön lisäämistä muiden toimijoiden kanssa. Esiin nousseet, toteuttamiskelpoiset kehittämisideat on tarkoitus juurruttaa osaksi Verton toimintaa.

Tutkimuksen johtopäätöksenä on, että vertaisuudella on iso merkitys vertaistoinnassa mukana olevien päihdekuntoutumisprosessissa. Vertaistoiminta koettiin tärkeäksi tai jopa tärkeimmäksi kuntoutumista edistäväksi tukimuodoksi. Myös vertaistoimintapaikan työntekijöiden näkemys tuki tätä tutkimustulosta. Haastateltavat kokivat vertaistoinnin lisänneen osallisuutta, ja he kokivat tärkeäksi sen, että Vertossa he tulevat kuulluksi ja kohdelluksi tasavertaisina ja täysivaltaisina ihmisinä.

Avainsanat: vertaistoiminta, vertaistuki, osallisuus, huume, päihde, kuntoutuminen, toimintatutkimus

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences Master's degree Programme in Development and Leadership in Health Care and Social Services and Lapland University of Applied Sciences Master's degree Programme in Professional competence management in social services

Authors: Airaksinen Heidi (Lapland University of Applied Sciences), Eskola Hanna (Oulu University of Applied Sciences)

Title of thesis: "No fucking moralistic busybody can really understand what it is to be hooked and then go cold turkey" - experiences of Verto project participants of peer support in the process of drug rehabilitation

Supervisors: Saarnio Reetta & Tervonen Harriet (Oulun University of Applied Sciences))

Seppälä Leena & Viinamäki Leena (Lapland University of Applied Sciences)

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2020

Number of pages: 55 + 4 appendix

The purpose of this development work was to study how experiences of peer support affect the process of substance abuse rehabilitation and what kind of impact do peer activities have on the experience of the sense of inclusion of the rehabilitees. The purpose was also to develop activities of the Verto project, which arranges low threshold peer activities to drug abusers and their families and loved ones.

The research was carried out in accordance with the principles of action research. The material was collected by interviewing both the participants and the employees of the Verto project. The interviews of the participants were conducted individually whereas the employers of the project were interviewed in groups. Based on the results of the interviews, a joint development day with a Learning Café was organized for the whole Verto project office. The feasible development ideas that emerged from the Learning Café activity are meant to be integrated into the future operations and activities of the project.

As a conclusion, it can be said that peer support played a big role in the rehabilitation process of those involved in the peer activities. Peer activities were seen as an important or even the most important form of support in rehabilitation. The view of the employees also supported this research result. The interviewees felt that the peer activities increased inclusion. They also felt that it was important that in Verto they would be heard and treated as peers and responsible people.

Keywords: peer activity, peer support, inclusion, drug, substance abuse, rehabilitation, action research

SISÄLLYS

ALKUSANAT

1	JOHDANTO	8
2	VERTON KEHITTÄMISTOIMINNAN TAUSTA	10
2.1	Verto-hankkeen taustaorganisaatiot	10
2.2	Verton kohderyhmä	11
2.3	Verton toiminnan sisältö	13
3	PÄIHDEKUNTOUTUS	16
3.1	Kuntoutumisen eri muodot	17
3.2	Vertaisuus	18
3.3	Kokemusasiantuntijuus	20
3.4	Osallisuus	21
3.5	Matalan kynnyksen palvelut	22
4	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET JA TUTKIMUKSELLISEN KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTTAMINEN	24
4.1	Opinnäytetyön toteuttaminen	24
4.2	Toimintatutkimus kehittämismenetelmänä	25
4.3	Tutkimuksellisen kehittämistyön ja toimintatutkimuksen prosessin kuvaus	26
4.4	Kehittämistyön arviointi	28
4.5	Teemahaastattelujen toteuttaminen	28
5	TEEMAHAASTATTELUIJEN TULOKSET	32
5.1	Verton kävijöiden haastatteluiden tulokset	32
5.1.1	Haastateltavien elämänhistoria	32
5.1.2	Kokemus vertaisuuden merkityksestä päihdekuntoutusprosessissa	32
5.1.3	Kokemus vertaisuudesta Verton toiminnassa	33
5.1.4	Osallisuuden kokemus Verton toiminnassa	35
5.1.5	Verton toiminnan vahvuudet ja kehittämistarpeet	36
5.2	Verton työntekijöiden haastatteluiden tulokset	38
5.2.1	Taustatiedot	39
5.2.2	Työntekijöiden näkemys vertaisuuden merkityksestä päihdekuntoutumisprosessissa	39

5.2.3	Työntekijöiden näkemys vertaistoiminnan merkityksestä kuntoutujan elämänhallintaan.....	40
5.2.4	Työntekijöiden kokemus vertaisuudesta Verton toiminnassa.....	40
5.2.5	Työntekijöiden näkemys Verton toiminnan vahvuuksista ja kehittämishaasteista	41
5.3	Yhteenveto Verton kävijöiden ja työntekijöiden haastatteluista	43
6	KEHITTÄMISPÄIVÄN TOTEUTTAMINEN JA TULOKSET	46
6.1	Learning café kehittämispäivän menetelmänä	46
6.2	Learning café teemat.....	46
6.3	Kehittämispäivän tulokset.....	47
6.3.1	Toiminnan sisältö	47
6.3.2	Toiminnan merkitys.....	48
6.3.3	Aukioloajat	48
6.3.4	Tilat	49
6.3.5	Yhteistyö muiden toimijoiden kanssa	49
6.4	Johtopäätökset.....	50
7	POHDINTA	52
7.1	Kehittämistyön eettisyyden ja luotettavuuden pohdinta	52
7.2	Oman osaamisen kehittyminen	54
7.3	Jatkotutkimushaasteet.....	55
	LÄHTEET	56
	LIITE 1	63
	LIITE 2	64
	LIITE 3	65

ALKUSANAT

Maaliskuussa 2018 hyppäsimme vakituisista työsuhteistamme Nuorten Ystäville kehittämään kolmeksi vuodeksi Oulun kaupunkiin matalan kynnyksen toimintaa huumeiden käyttäjille sekä heidän läheisilleen. Kohderyhmä oli meille entuudestaan tuttu, mutta se, miten he reagoisivat uuteen toimintaan, mietitytti.

Hyvin nopeasti saimme huomata huolestumme turhiksi. Se, miten nopeasti toiminta kasvoi ja löysi paikkansa Oulussa, tuli meille kaikille hankkeessa työskenteleville yllätyksenä. Hanke ja kehittäminen vei meidät mennessään. Vertaisuuden merkitys näkyi todella vahvana heti hankeajan alusta asti. Hyvin usein ääneen pohdimme vertaistuen merkityksen tekemistä näkyväksi. Kesäkuussa 2019, kun saimme molemmat tietää, että olemme päässeet opiskelemaan sosionomi YAMK:n opintoja, oli yhteinen opinnäytetyö ja aihe silmäpelillä sovittu. Siihen ei sanoja tarvittu.

Matka on ollut kehittämistyön ohella raskas, mutta äärimmäisen antoisa ja opettava. Kesken matkan meidät yllätti korona. Korona, joka sulki meidät koteihin, pisti kirjastot kiinni ja laittoi meidät koviin myös työelämässä. Se vaati meiltä sopeutumista, mutta emme lannistuneet. Microsoft Teamsista tuli nopeasti meidän uusi paras kaverimme. Teamsin avulla saimme tehtyä opinnäytetyötä eteenpäin ennalta suunnitellussa aikataulussa, mutta toteuttamistyyli oli vain eri, kuin alun perin luulimme. Korona sulki yhteiskuntaa, mutta siinä samalla se lisäsi meidän luovuuttamme sekä päämäärätietoisuuttamme.

Ilman meidän loistavia kävijöitä, mahtavaa työyhteisöä ja työnantajaa sekä rakkaita perheitämme emme olisi tässä. Vaikka Hannan toinen käsi on välillä ollut poissa pelistä leikkaushoitoa vaatineen murtuman vuoksi, ei se meidän kirjoittamistamme hidastanut. Kesä näytti, että neljän kirjoittavan käden sijaan myös kolmella pärjää, kun tarve niin vaatii.

Lopuksi vielä kiitos Oulun urheilukaupoille monipuolisesta juoksukenkävalikoimasta. Niitä on kulunut useammat parit päätä tuulettaessa.

1 JOHDANTO

Suomessa oli vuonna 2019 pitkäkestoisessa opioidikorvaushoidossa noin 3300 henkilöä (Mäkelä, Partanen & Alho 2019, 1.) Selvitysten mukaan pelkkä lääkehoito ei takaa kuntoutumista ja yhteiskunnallisen osallisuuden lisääntymistä. Lääkehoidon rinnalle tarvitaan terapeuttisia ja psykososiaalisia hoitomuotoja, joiden kehittämisessä tulisi ottaa mukaan myös palveluiden käyttäjät. (Häkkinen ym. 2019.)

Opioidikorvaushoidossa oleville ja heidän läheisilleen on mietitty jo vuosia matalan kynnyksen toiminnan käynnistämistä Oulun seudulla. Oulussa ei ole aiemmin ollut kohderyhmälle tarkoitettua paikkaa, jonne voisi mennä ilman ajanvarausta. Syksyllä 2016 Nuorten Ystävät ja Oulun Kriisikeskus osallistuivat RAY:n ideahakuun yhteisellä hankeidealla, joka hyväksyttiin jatkokäsittelyyn, ja jota kevään 2017 aikana jalostettiin yhdessä kohderyhmän, heidän läheisten ja laajan yhteistyöverkoston kanssa.

STEAn rahoittama kehittämishanke, Verto, toimii Oulussa vuosina 2018-2020 ja sen taustaorganisaatioina ovat Nuorten Ystävät ry sekä Oulun Kriisikeskus. Hankkeen tavoitteena on tarjota matalan kynnyksen vertaistoimintaa huumeiden käyttäjille ja heidän läheisilleen perustamalla matalan kynnyksen vertaistoimintapaikka Ouluun. Lisäksi hankkeen yhtenä päätavoitteena on lisätä huumeiden käyttäjien ja heidän läheistensä osallisuutta. Hankkeessa työskentelee projektipäällikkö ja kolme ohjaajaa. Olemme itse olleet alusta asti perustamassa matalan kynnyksen toimintaa, joten oli luontevaa toteuttaa opinnäytetyö kehittämishankkeeseen.

Opinnäytetyömme tavoitteena on tutkia ja syventää tietämystä, miten vertaisuuden kokemukset vaikuttavat päihdekuntoutumisprosessissa. Tutkimustietoa kerätään haastattelemalla Verton toiminnassa mukana olevia kävijöitä ja työntekijöitä. Tulosten pohjalta järjestetään kävijöiden ja työntekijöiden yhteinen kehittämispäivä. Haastatteluiden sekä kehittämispäivän pohjalta voidaan kehittää Verto-hankkeen toimintaa, ja tutkimustietoa voidaan hyödyntää myös päihdepalveluiden kehittämistyössä. Tutkimusmetodina käytämme toimintatutkimusta, koska se sopii hyvin jatkuvaa toiminnan parantamista ja -kehittämistä vaativaan hankkeeseen. Vahvuutena toimintatutkimuksessa on, että ihmiset itse löytävät ratkaisun ongelmaan ja sitoutuvat sitä kautta muutokseen vahvemmin (Kananen 2009, 9).

Opinnäytetyössä tutkimuskysymyksinä on, 1) millä tavalla vertaisuus toteutuu Verton toiminnassa, 2) millainen merkitys vertaisuudella on ollut päihdekuntoutujan päihdekuntoutumisprosessissa sekä 3) miten vertaistoiminta on vaikuttanut kuntoutujan osallisuuden kokemukseen.

Osallistava ja osaava Suomi sosiaalisesti, taloudellisesti ja ekologisesti kestävä yhteiskunta - hallitusohjelmassa osallisuutta ja sen edistämistä pidetään tärkeänä, sillä osallisuus mainitaan siinä noin 30 kertaa. Osallisuuden lisäksi yhdenvertaisuuden edistäminen ja eriarvoisuuden torjunta ovat näkyvä osa hallitusohjelmaa. (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos s.a.) Vertohankkeessa huumeiden käyttäjien ja heidän läheistensä osallisuuden vahvistaminen on yksi tärkeimpiä tavoitteita. Vertossa kävijät vastaavat toimintapaikan arjen pyörittämisestä yhdessä työntekijöiden kanssa. Lisäksi kerran vuodessa järjestetään kokemusasiantuntijakoulutus yhteistyössä Oulun kaupungin avopäihdepalveluiden kanssa. Kokemusasiantuntijakoulutuksen läpikäyneet henkilöt voivat muun muassa osallistua palveluiden kehittämistyöhön, ja kokemusasiantuntijatoiminta mahdollistaa roolin muuttumisen autettavasta auttajaksi.

Vertaistoiminnalla on kolmannen sektorin toiminnassa pitkät perinteet (Jurvansuu & Rissanen 2018, 1). Vertaistoiminnassa ajatellaan jokaisella olevan jotain annettavaa toisille. Esimerkiksi erilaisissa vertaistukiryhmissä ryhmäläiset sekä antavat tukea että saavat sitä itse samaan aikaan. Ihmiset voivat saada vertaistoiminnassa sellaista tukea, jota ammattilaiset tai läheiset eivät pysty heille antamaan. (Puumalainen & Rissanen 2016, 4.) Huumeiden käyttäjille ja heidän läheisilleen ei ole aiemmin ollut Verton kaltaista vertaistoimintapaikkaa Oulussa, vaikka muista suurista kaupungeista vastaavaa toimintaa löytyy. Oulussa oli vuonna 2019 noin 180 opioidikorvaushoidossa olevaa ihmistä, joka on vain murto-osa huumeiden käyttäjistä, joita Oulun seudulla on (Oulun kaupunki, avopäihdepalvelut). Muun muassa korvaushoidossa olevien huumeiden käyttäjien, entisten tai nykyisten, on ollut vuodesta 2018 lähtien mahdollista osallistua Verton toimintaan ja koulutautua sitä kautta kokemusasiantuntijaksi. Korvaushoidossa olevat ihmiset ovat saaneet arkikuntouttavan toiminnan kautta mahdollisuuden osallistua omien voimavarojensa puitteissa erilaiseen vertaistuelliseen toimintaan. He ovat saaneet vaikuttaa heitä itseään koskeviin asioihin entistä enemmän. On tärkeä tutkia, millä tavalla vertaistoiminta lisää kuntoutujien osallisuutta ja vaikuttaa sitä kautta heidän elämänhallintaansa. Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää jatkossa huumeiden käyttäjille suunniteltavien palveluiden kehittämisessä. Huumeiden käyttäjien ja heidän läheistensä ääntä on tärkeä saada kuuluviin, sillä yleensä etenkin huumeiden käyttäjät ovat yhteiskunnallisesti hyvin heikossa asemassa.

2 VERTON KEHITTÄMISTOIMINNAN TAUSTA

Verto-hanke on Nuorten Ystävät ry:n ja Oulun kriisikeskuksen STEA-rahoitteinen kehittämishanke, joka toteutetaan Oulussa vuosina 2018-2020. Hankkeessa Ouluun on perustettu matalan kynnyksen vertaistoimintapaikka, jossa kohderyhmänä ovat huumeiden käyttäjät, korvaushoidossa olevat, riippuvuudesta kuntoutuvat ja heidän läheisensä. Vertaistoimintapaikassa työskentelee hankepääällikkö ja kaksi ohjaaja, joista toinen on päihdetyön ammattilainen ja toinen perhetyön osaaja. Elokuusta 2019 alkaen Vertossa on työskennellyt kolmas ohjaaja. Ohjaaja on päihdepuolen sosiaalisen kuntoutuksen ammattilainen. Verton toiminta mahdollistaa kohderyhmän osallistumisen sosiaaliseen ja toiminnalliseen yhteisöön matalalla kynnyksellä. Toimintamallissa on oleellista, että kumpikin kohderyhmä saa asioida nimettömänä eikä asiakasrekisteristä paljastu henkilöllisyys. Toimintaan osallistuminen on vapaaehtoista ja ilmaista, lukuun ottamatta pieniä omavastuita talon ulkopuolella järjestettävistä maksullisista ryhmistä ja retkistä. Vertolaiset päättävät itse mihin toimintaan osallistuvat omien voimavarojen ja mielenkiinnonkohteidensa mukaan. Matalan kynnyksen vertaistoimintapaikka on auki arkisin klo 9-15. Läheisten vertaisryhmä ja perhekahvila toteutetaan arki-iltaisina, jotta työssäkäyvillä ja opiskelijoilla on tasavertainen mahdollisuus osallistua toimintaan.

2.1 Verto-hankkeen taustaorganisaatiot

Verto-hankkeen taustalla toimii kaksi vahvaa organisaatiota; Nuorten Ystävät ja Oulun kriisikeskus.

Nuorten Ystävät ry on yli 100-vuotias kansalaisjärjestö, joka on perustamisestaan lähtien tehnyt ennakkoluulottomasti työtä heikommassa asemassa olevien sekä apua ja tukea tarvitsevien lasten, nuorten ja perheiden hyväksi. Yhteiskunnallista hyvää tekevän kansalaisjärjestön ja palveluja tarjoavan liiketoimintakonsernin toiminta nivoutuvat Nuorten Ystävissä saumattomasti yhteen, minkä ansiosta Nuorten Ystävät kehittää yhä uusia toimintatapoja ja -malleja erityisryhmien kuntouttamiseen. Lasten, nuorten ja tukea tarvitsevien perheiden elämässä ei ole sellaista ongelmaa, jota Nuorten Ystävät ei uskaltaisi kohdata, eikä sellaista haastetta, johon Nuorten Ystävät ei voisi tarttua. (Nuorten Ystävät brändikäsikirja.)

Arjen kivijalaksi nimitetyt motot; ERITYISTEN OSAAJA, KOKENUT, PERIKSIANTAMATON ja YHTEISKUNNALLISEN HYVÄN TEKIJÄ sisältävät Nuorten Ystävissä tehtävän työn henkisen perustan. Nämä toimintaperiaatteet on määritelty yhteistyössä kaikkien työntekijöidemme kesken. Ne toteutuvat Nuorten Ystävien toiminnassa joka päivä, jokaisessa toimipisteessä. (Nuorten Ystävät brändikäsikirja.)

Oulun seudun Mielenterveysseura ry (OSMS) on Oulun seudulla toimiva Mieli Suomen Mielenterveys ry:n alainen jäsenyhdistys. Yhdistys ylläpitää Oulun Kriisikeskusta, joka on osa valtakunnallista kriisikeskusverkostoa. Oulun seudun Mielenterveysseuran perustehtävänä on toimia kaikille avoimena kansalaisjärjestönä, jakaa tietoa mielenterveyden edistämisestä ja kriisiauttamisesta asiantuntijajärjestönä, sekä toteuttaa vapaaehtoistoimintaa. (MIELI s.a.)

Toiminnan tavoitteena on edistää kriiseistä selviytymistä ja ennaltaehkäistä mahdollisia mielenterveyden ongelmia. Kriisikeskus toteuttaa järjestölähtöistä kriisi- ja mielenterveystyötä äkillisissä kriisitilanteissa tarjoamalla anonymia, matalan kynnyksen keskusteluapua (yksilöille, pariskunnille, perheille), ammatillisesti ohjattuja ryhmiä ja tukihenkilötoimintaa. Kriisityöntekijät ovat kriisityöhön koulutettuja sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia. (MIELI s.a.)

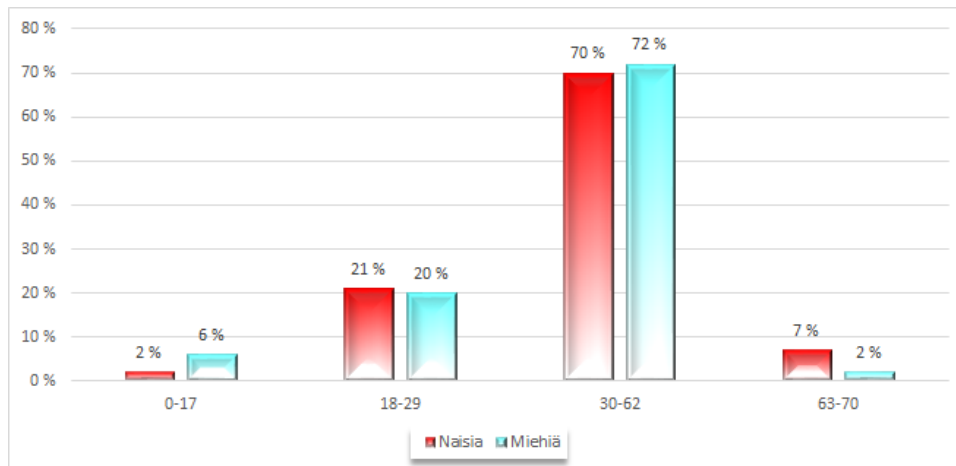
Ammatillisen työn rinnalla yhdistyksen vapaaehtoiset tukevat ja auttavat erilaisissa elämäntilanteissa selviytymisessä. He toimivat Kriisipuhelimessa, verkossa, kasvokkain yksilötukihenkilöinä tai ryhmissä. Yhdistys tarjoaa vapaaehtoisille tukihenkilökoulutuksen, työnohjauksen ja virkistystoimintaa. (MIELI s.a.)

2.2 Verton kohderyhmä

Verto-hankkeen kohderyhmänä ovat aikuiset huumeiden käyttäjät ja laajasti heidän läheisverkostonsa Oulun seudulla. Kyseessä on vaativa kohderyhmä, jolla on paljon monialaisia ja yksilöllisiä tarpeita. Huumeiden käyttäjät ovat joko opioidikorvaushoidossa, pääsemässä tai päässeet irti huumeista tai jonottavat huumehoitoon pääsyä.

Toiminnalla on tavoitettu yhteensä 276 entistä / nykyistä huumeiden käyttäjää ja 93 läheistä (Verton tilastointi 3/18-10/20). Kävijöistä suurin osa on 30-62 –vuotiaita ja toiseksi eniten kävijöitä on 18-

29 vuotiaiden ikäryhmästä KUVIO 1. Verton palautekyselyjen pohjana on käytetty Kuntoutussäätiön ARTSI, opas oman toiminnan arviointiin järjestöille, kohtaamispaikkakyselyä, jossa ikäjakautta on tutkittu kuviossa 1 näkyvien vaihteluvälien mukaan. (Kuntoutussäätiö 2018). Vaihteluvälit eivät ole tasaiset, mutta kuvio toimii havainnollistamisvälineenä.



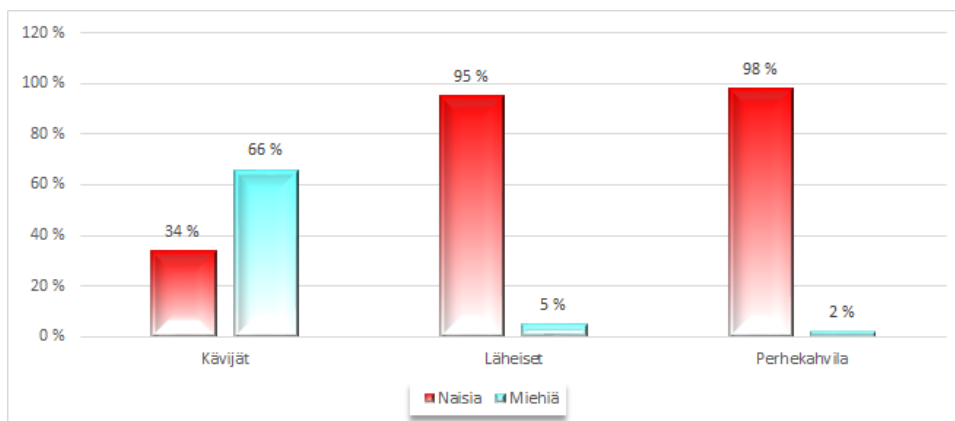
KUVIO 1. Verton kävijöiden ikäjakauma (Verton tilastointi 3/18 - 10/20).

Lisäksi kuviosta käy ilmi, että suurin yksittäinen Vertossa käyvien ihmisten ikäryhmä on työikäiset, nuorten palveluihin yli-ikäiset henkilöt. Suurimmalla osalla Verton 30-62 -vuotiaista kävijöistä ei ole ammattia, eivätkä he koe olevansa ”yhteiskuntakelpoisia”. Kohderyhmä on niin sanottu ”väliinputoajaryhmä”, joka ei kuulu enää nuorten palveluihin, mutta ei ole kiinnittynyt myöskään työelämäpalveluihin. Väliinputoamistilanteisiin liittyy erityisesti vähimmäisetuuksien hakeminen eli työkyvyttömyyseläkkeeseen, työttömyysturvan peruspäivärahaan ja työmarkkinatukeen, vähimmäismääräiseen äitiys- ja vanhempainpäivärahaan, tarveharkintaiseen perustuvan avustukseen. Väliinputoamistilanteita syntyy myös viimesijaisten etuuksien kohdalla eli asumistuessa ja toimeentulotuessa (Hiilamo, Hytti & Takala 2005, 7-8, 15).

Tähän (30-62 -vuotiaat) kohderyhmään liittyy myös hyvin usein palveluista poiskäännyttämistä. Moni Verton aikuinen kävijä kokee, että heidän kohdallaan toivo on jo menetetty, eikä tarkoituksenmukaisia palveluita päihdetaustaisille, vailla ammattia oleville kuntoutujille löydy. Hänninen ja Karjalainen tarkastelevat tutkimuksessaan poiskäännyttämisen ja väliinputoamisen eroavaisuuksia. Poiskäännyttäminen viittaa aktiiviseen toimintaan ja väliinputoaminen tapahtuu. Tämän perusteella poiskäännyttämisen voidaan määritellä syrjäytymisen rinnakkaiskäsitteeksi. Poiskäännyttämisen tuloksena avuntarvitsija suljetaan hänen tarvitsemasta avun ulkopuolelle. (Hänninen & Karjalainen, 2007, 7-10.)

Kävijöistä noin kaksi kolmasosaa on miehiä KUVIO 2. Suomessa päihdehuollon huumeasiakkaista 71 % on miehiä, ja sama sukupuolijakauma näkyy myös Verton kävijöissä (Rönkä & Markkula 2020, 4). Hankkeen toiminnalla tuetaan hoitojonoon pyrkivien kuntoutusvalmiuksien rakentamista, ja vahvistetaan heidän ja korvaushoidossa olevien ja huumeista irti päässeiden vertaisuutta. Huumetyötä tekevien tahojen näkemyksen mukaan Oulun seudulla on suuri joukko sellaisia ihmisiä, jotka haluavat päästä huumeista eroon ja tarvitsevat mielekästä tekemistä tarjoavan yhteisön, johon kuulua.

Toisena kohderyhmänä ovat huumeiden käyttäjien läheiset: vanhemmat, sisarukset, puoliset, lapset, isovanhemmat ja ystävät. Näistä tavoitellaan heitä, joilla on tarve keskusteluavulle ja vertaistuelle ilman leimautumisen ja häpeän pelkoa. Vertaistukiryhmissä on perinteisesti enemmän naisia KUVIO 2, joten hankkeessa kiinnitetään erityistä huomiota miesten (isät, isoisät, veljet) mukaan saamiseen toimintaan esimerkiksi toiminnallisten ryhmien avulla.



KUVIO 2. Verton kävijöiden sukupuolijakauma (Verton tilastointi 3/18 - 10/20).

2.3 Verton toiminnan sisältö

Vertossa kaikki toiminta on kävijälähtöistä. Kävijät pyörittävät taloa yhdessä työntekijöiden kanssa. Arkeen kuuluvat kauppa-asioiden hoito, lounaan valmistus, siivoustehtävät sekä monenlaiset muut arkikuntouttavat aktiviteetit, kuten liikunta- ja kädentaitoryhmät. Yhteisissä talokokouksissa kävijät suunnittelevat yhdessä työntekijöiden kanssa tulevan kuun ohjelman. Mikäli ajatuksiaan ei halua sanoa ääneen, on talossa palautepostilaatikko anonyymien toiveiden varalle. Anonyymina vastaaminen mahdollistaa myös negatiivisen palautteen antamisen, joka toimii parhaimmillaan

vakiintuneiden toimintamallien kyseenalaistajana ja innoittaa kehittämään uutta. Sisällöllisesti Verton toiminta jaetaan neljään osaan (KUVIO 3).



Arkea ja vapaa-aikaa tukeva toiminta

Kaikki toiminnassa mukana olevat saavat omien kykyjensä ja intressiensä mukaan sopivasti haasteita, sekä mahdollisuuden edetä toipumisen ja kuntoutumisen polulla omaan tahtiin. Vertolaisia motivoidaan ja tuetaan aktiivisesti ja monipuolisesti oman hyvinvoinnin edistämiseen ja mielekkään vapaa-ajan viettämiseen päihteiden käytön vaihtoehtona.

Vertaistoiminta

Toiminnan keskiössä on vertaistuki ja mahdollisuus puhua avoimesti omista kokemuksista, asioista ja mielipiteistä. Vertaistoiminta edesauttaa sosiaalisen verkoston monipuolistumista ja ystävyyssuhteiden syntymistä sekä yhteiskunnallista osallisuutta.

Vertossa saatetaan yhteen käyttäjät ja läheiset molemminpuolisen ymmärryksen parantamiseksi.

Arjessa tapahtuvan spontaanin vertaistuen lisäksi vertolaiset ovat perustaneet oman vertaistukiryhmän Vertsin, joka on vakiintuneiden kävijöiden itse suunnittelema ja toteuttama ryhmä ja tarkoitettu korvaushoidossa oleville

Osallisuutta edistävä toiminta

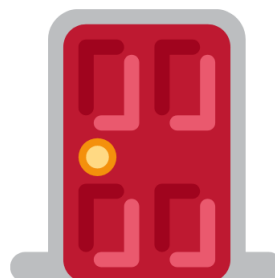
Vertolaisten osallisuus on koko Verton toiminnan kulmakivi. Tähän pyritään tasa-arvoisella päätöksenteolla ja työskentelytavalla, jossa vertolaisten tekeminen ja tarpeiden kuuleminen ovat keskiössä. Toimintaa suunnitellaan ja kehitetään koko ajan yhdessä vertolaisten ja työntekijöiden kanssa.

Kokemustiedon hyödyntäminen on erittäin tärkeää osallisuutta edistävässä toiminnassa. Kokemustietoa arvostava ja aitoa dialogisuutta toteuttava yhteisö mahdollistaa ja varmistaa kohderyhmän kuulluksi tulemisen ja häpeän hälventämisen

Monialaista verkostotyötä edistävä toiminta

Verton kokemustoimijat jalkautuvat työntekijöiden kanssa käyttäjien toimintaympäristöihin ja asiointipaikkoihin viemään tärkeää tietoa matalan kynnyksen toiminnasta ja hälventämään ennakoluuloja.

Päihde- ja sosiaalityötä tekevät ammattilaiset ja kolmannen sektorin eri toimijat jalkautuvat Vertoon kerran kuussa kertomaan palveluistaan ja vastaamaan vertolaisten akuutteihin tarpeisiin yhden luukun periaatteella. Tiivis yhteistyö ennaltaehkäisee päällekkäisen työn tekemistä.



KUVIO 3. Verton toiminnan sisältö.

3 PÄIHDEKUNTOUTUS

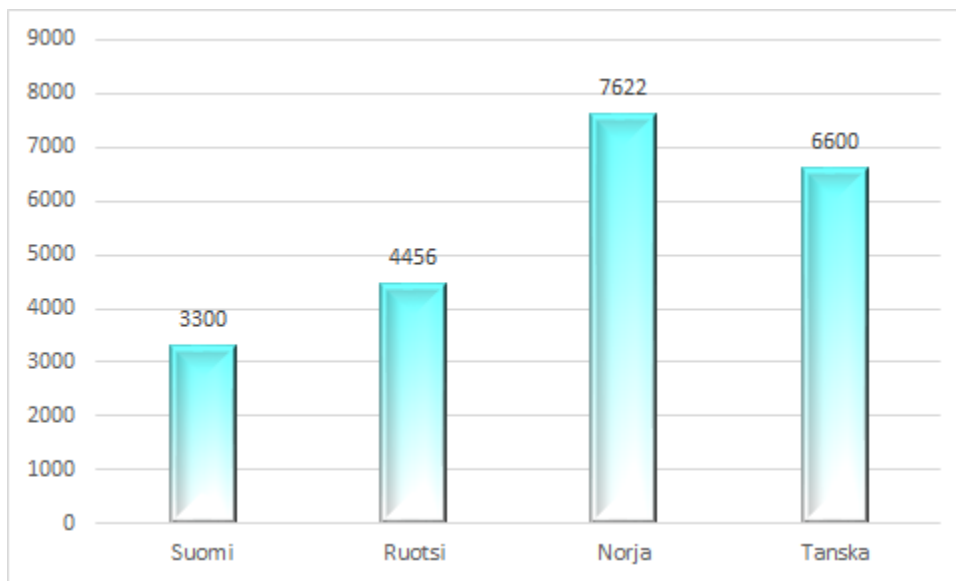
Huumeiden käyttö on yleistynyt Suomessa, ja vuoden 2018 Huumekyselyyn vastanneista 24 % ilmoitti kokeilleensa joskus elämänsä aikana jotain laitonta huumausainetta. Väestömäärään suhteutettuna tämä tarkoittaa, että noin 900 000 suomalaista on joskus kokeillut tai käyttänyt huumausaineita. (Karjalainen, Pekkanen & Hakkarainen 2020, 16.) Huumausaineet aiheuttavat vuosittain suuret kustannukset yhteiskunnalle. Huumeiden käyttöön liittyviä välittömiä kustannuksia, haittakustannuksia, lasketaan Suomessa vakiintunutta laskentakehikkoa apuna käyttäen. Vuonna 2016 huumausaineet aiheuttivat noin 299-370 miljoonan euron kustannukset. Pääasiassa nämä välittömät kustannukset aiheutuvat huumehaittojen hoitamisesta. (Jääskeläinen 2020, 15.)

Suomessa arvioitiin vuonna 2012 olevan 11 000-18 000 amfetamiinin- ja 13 000-15 000 opioidien ongelmakäyttäjää (Ollgren ym. 2012, 1). Uusimpien tutkimusten mukaan Suomessa on ollut vuonna 2017 noin 31 100- 44 300 amfetamiinien ja opioidien ongelmakäyttäjää, joka on 0,9-1,3 % 15-64-vuotiaista. Amfetamiinin ongelmakäyttäjää arvioitiin olevan 20 900-27 800 ja opioidien 23 500-29 500 henkilöä (TAULUKKO 1). Yleisintä ongelmakäyttöä on 25-34 vuotiaiden joukossa. Tutkimuksen mukaan Suomessa on tällä hetkellä enemmän huumeiden ongelmakäyttöä kuin aikaisemmissa tutkimuksissa on arvioitu. (Rönkä ym. 2020.)

	2012	2017
Amfetamiini	11 000 – 18 000	20 900 – 27 800
Opioidi	13 000 – 15 000	23 500 – 29 500

TAULUKKO 1. Arvio amfetamiinin ja opioidien ongelmakäyttäjien määrästä Suomessa vuosina 2012 sekä 2017. (Lähde: Ollgren ym. 2012, 1)

Opioidikorvaushoidossa olevia potilaita oli Suomessa vuonna 2019 noin 3300 (Mäkelä, Partanen & Alho 2019, 1). Kuviossa on 4 on vertailua opioidikorvaushoitoa saavien määrää Pohjoismaissa. Muissa Pohjoisissa korvaushoidossa olevia potilaita on Ruotsissa 4456, Norjassa 7622 ja Tanskassa 6600 (European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction 2019). Pohjoismaista Suomi eroaa opioidien ongelmakäytössä Ruotsista, Tanskasta sekä Norjasta siinä, että Suomessa opioideista käytetään eniten buprenorfiinia, kun taas muissa Pohjoismaissa käytetään suomenensisäisesti heroïinia (Gedeon ym. 2019).



KUVIO 4. Opioidikorvaushoitoa saavien määrä Pohjoismaissa (Lähde: European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction 2019; Mäkelä, Partanen & Alho 2019, 1)

Päihdeongelmallisille apua tarjoava järjestelmä on muokkautunut yhteiskunnallisten muutosten ja tarpeiden mukaan. Tällä hetkellä kunnilla on velvollisuus päihdehoitojen järjestämiseen. Eri kunnissa käytännöt kuitenkin vaihtelevat voimakkaasti. (Seppä, Aalto, Alho & Kiianmaa 2012, 12.)

3.1 Kuntoutumisen eri muodot

Päihderiippuvuudesta kuntoutumiseen on olemassa monia eri reittejä. Päihdeongelmaa on tutkittu pääasiassa ongelmakäyttäytymisen näkökulmasta toipumisnäkökulman sijaan. Toipuminen voi tapahtua spontaanisti ilman ammattiapua, eivätkä spontaanisti toipuneet ole olleet näkyvä ihmisjoukko, kun on tarkasteltu toipumista päihdehuollon ammattilaisten tai yhteiskunnan näkökulmasta. Alkoholi-ongelmasta toipumista on tarkasteltu huumeongelmasta kuntoutumista enemmän (esim. Klingemann 1991, 728), mutta myös huumeongelmasta näyttää olevan mahdollista toipua ilman ammattiapua, vaikka sitä pidetäänkin vaikeampana kuin alkoholi-ongelmasta kuntoutumista. Ammattiavun piiristä ei ole voitu osoittaa, että joku virallinen hoitomuoto olisi poikkeuksetta toista parempi. Oikea hoito oikea-aikaisesti ja asiakkaiden yksilöllisten piirteiden huomioiminen hoidon suunnittelussa on tärkeämpää, kuin ohjaaminen tietynlaiseen hoitoon. (Kuusisto 2009, 32-38.)

Suomessa päihdepalveluiden järjestämisestä vastaavat kunnat, ja ne on järjestettävä siinä laajuudessa, kuin kunnassa esiintyy tarvetta. Palvelut voidaan tuottaa omana palveluna, yhdessä muiden kuntien kanssa tai ostamalla ne yksityisiltä palveluntuottajilta. Päihdehuollossa noudatetaan hoitotakuuta, eli palvelut tulee järjestää 3 kuukauden kuluessa alle 23-vuotiaalle ja 6 kuukauden kuluessa 23 vuotta täyttäneille. Raskaana olevien on oikeus saada välittömästi päihteettömyyttä tukevia sosiaalipalveluita. Päihdepalvelut tuotetaan ensi sijaisesti avopalveluna, mutta myös laitostuntoutusta on tarjolla. Katkaisuhoidon päämääränä on katkaista päihteidenkäyttö. Yleensä tähän riittää lyhytaikainen, 1-2 viikon laitoshoidonjakso. (Sosiaali- ja terveysministeriö.)

Vertaistuki on omaehtoista ja vastavuoroista kokemuksen vaihtoa, jossa samankaltaisessa tilanteessa olevat ihmiset tukevat toisiaan. Keskinäinen ymmärrys lisääntyy omia kokemuksia jakaessa. Vertaistuki voi antaa toivoa ja auttaa ymmärtämään omaa menneisyyttä sekä nykyhetkeä. (Mielenterveystalo.) Maailmanlaajuisesti tunnetuin vertaistuellinen toimijataho on AA (Alcoholics anonymous eli Nimettömät alkoholistit). AA:n tavoitteena on kokoontua samassa tilanteessa olevien kanssa yhteen, ja ryhmäläisten yhteisenä pyrkimyksenä on pysyä raittiina. AA:n ja huumeiden käyttäjille suunnatun NA:n (nimettömät narkomaanit) lisäksi Suomessa on myös muita vertaistukeen nojaavia toimijoita, kuten A-killat ja muut eri toimijoiden ylläpitämät vertaistuelliset kohtaamispaikat. (Kuusisto 2009, 38.) Vertaistoiminnan tavoitteena voi olla niin huumeriippuvuudesta kuntoutuminen, huumehaittojen vähentäminen kuin elämänlaadun sekä -hallinnan parantuminen (Seppä ym. 2012, 139.) Monille päihdeongelmallisille vertaistuellalla voi olla valtava merkitys päihderiippuvuudesta irrottautumisessa. Vertaistukea voi käyttää ammatillisen hoidon ja kuntoutuksen osana, sen rinnalla tai siitä kokonaan riippumattomasti. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2015.)

3.2 Vertaisuus

Vertaistoiminta on vapaaehtoistoiminnan erityinen muoto. (Nylund 1996, 193.) Vertaistoiminnan voidaan laajasti määriteltynä sanoa olevan kaikkea sitä inhimillistä vuorovaikutusta, jossa ihmiset jakavat omia kokemuksiaan ja keskustelevat elämäntilanteistaan (Puumalainen & Rissanen 2016, 3.) Vertaistuessa on olennaista se, että ihmiset saavat toisiltaan senkaltaista tukea, jota muut tahot

kuten julkiset palvelut, ammattiauttajat, ystävät tai sukulaiset eivät pysty antamaan, koska heiltä puuttuu omakohtainen kokemus (Nylund 1996, 202-204.)

Vertaistuellalla voidaan tarkoittaa laajasti erilaista toimintaa, jossa yhdistävänä tekijänä ovat ihmisten samankaltaiset kokemukset joko sairaudesta, ongelmasta tai siitä kuntoutumisesta. Vertaistoimintaa voi olla yhteinen vapaa-ajan vietto, erilaiset vertaistukiryhmät kuten NA ja AA, tai muunlainen vertaisryhmätoiminta. Vertaistuki voi olla tehokasta riskien vähentämisessä, muutosmotivaation herättelyssä, ongelman hallintaan saamisessa ja muutosprosessin vakiinnuttamisessa eli vakaan tilanteen ylläpidossa. Vertaistoiminnan kautta päihdekuntoutujia voidaan aktivoida ja osallistaa, sillä se lisää yhteisöllisyyden tunnetta, vastavuoroisuutta ja uskoa omiin kykyihin. Muiden auttamisen kautta ihminen voi löytää lisää kiinnostusta huolehtia itsestään, sillä oma esimerkki voi edesauttaa käytöksen muutosta toisissa päihteiden käyttäjissä. (Kotovirta 2012, 140.)

Vertaisuus on kahden tai useamman ihmisen välistä vuorovaikutteista vertaistoimintaa. Vuorovaikutteisuus perustuu siihen, että kukin osallistuja on sekä tuettava, että tukija. Kumpikin ovat siis tasa-arvoisessa suhteessa keskenään. Vertaistuki perustuu tasavertaisuuteen, vapaaehtoisuuteen, keskinäiseen tukeen ja kokemukseen siitä, ettei ihminen ole yksin tilanteensa kanssa. Ryhmässä tapahtuva vertaistuki perustuu omien kokemusten jakamiseen ja toisten kuuntelemiseen. Ryhmässä kokemuksia, tietoa ja tukea voidaan vaihtaa myös nimettöminä, mikä ohjaa esimerkiksi AA- ja NA-ryhmien toimintaa. (Kotovirta 2012, 140.)

Uusia harrastuksia
Tasa-arvoisuutta Läsnaoloa yhdessä *Voi olla oma itsensä*
TUKEA JA YMMÄRRYSTÄ
MITÄ VERTAISUUS ON?
Mukavaa yhdessä tekemistä Osa kuunnella Yhdenvertaisuutta
TUNTEIDEN JA MIETTEIDEN JAKAMISTA
Ollaan ihmisiä ihmisille ❤️

KUVIO 5. Verton kävijöiden kokemus vertaisuudesta 2020

Vertaistukiryhmiä on erilaisia. Osassa kokoontuu vain vertaisia, kun taas jotkut ryhmät voivat olla ammatillisesti ohjattuja. Omakohtaisten kokemusten jakaminen mahdollistaa muiden kertomuksista oppimisen, ja omasta tilanteestaan voi olla esimerkiksi häpeän tai sanktioiden pelon vuoksi helpompi kertoa vertaiselle kuin ammattilaiselle. Vertaistuki voi parhaimmillaan tukea ammattilaisten tekemää työtä, mutta ei täysin korvata sitä. Vertaistuki on nykyään myös osa kuntien, järjestöjen ja seurakuntien tarjoamaa palvelujärjestelmää. Ryhmiin saattaa ryhmäkokoontumisten lisäksi liittyä myös esimerkiksi sosiaalista kuntoutusta. Vertaisuus ja vertaistoiminta on tärkeä osa monien päihdeongelmallisille tarkoitettujen matalan kynnyksen paikkojen toimintaa. (Kotovirta 2012, 140.) Vertaistukiryhmien vaikutuksia on tutkittu ja tulosten mukaan vertaistukiryhmillä on merkitystä esimerkiksi retkahdusten ehkäisyssä. Tutkimuksia on kuitenkin vielä suhteellisen vähän, jotta tuloksia voitaisiin yleistää. Tällä hetkellä vertaistuen vaikutukset näyttävät lupaavilta. (Tracy & Wallace 2016.)

3.3 Kokemusasiantuntijuus

Kokemusasiantuntijuus on 2000-luvulla kehittynyt toimintamuoto, joka perustuu erilaisista ongelmista selviytymisen kokemuksiin. Kokemusasiantuntijuus on perinteisesti kuulunut järjestötoimintaan, mutta viime aikoina myös muun muassa kuntasektori on alkanut hyödyntää kokemusasiantuntijuutta. Kokemusasiantuntija on henkilö, jolla on omakohtainen kokemus jostakin ongelmasta ja siitä kuntoutumisesta ja joka on käynyt kokemusasiantuntijakoulutuksen. Kokemusasiantuntijoilla on halu auttaa muita ja kehittää palveluita. Etenkin päihde- ja mielenterveystyössä koulutetaan ja hyödynnetään nykyään melko paljon kokemusasiantuntijoita. (Rissanen 2015, 239.)

Kokemusasiantuntijuuden vakiinnuttaminen osaksi sosiaali- ja terveystalvclujärjestelmää on valtakunnallinen tavoite. Vuoden 2015 hallitusohjelmassa esitetään, että osana sosiaali- ja terveydenhuollon kehittämistä tulisi käyttää kokemusasiantuntijuutta. Tavoittena on, että sosiaali- ja terveystalvcluissa painotetaan ennaltaehkäisevää työtettä, varhaista tukea ja vaikuttavia asiakaslähtöisiä palvelupolkuja yli hallintorajojen. Tähän keinona voi olla kokemusasiantuntijuuden ja ihmisten osallisuuden vahvistaminen. (Valtioneuvoston kanslia 2015, 20.)

Palveluiden käyttäjiä halutaan osallistaa ja nähdä aktiivisina toimijoina, joten kokemusasiantuntijuus voi olla iso voimavara järjestelmälle. Toiminta voi hyödyttää asiakasta

itseään, toisia asiakkaita, työntekijöitä ja koko sosiaali- ja terveydenhuollon järjestelmää. Kokemusasiantuntijuudessa sairaus tai ongelma voidaan kääntää voimavaraksi, kun ihmisestä tulee palveluiden käyttäjän sijaan auttaja tai palveluiden kehittäjä. Parhaimillaan kokemusasiantuntija voi tuoda autettavalle toivoa ja toisaalta tarjota kokemusasiantuntijana toimivalle ihmiselle mielekästä tekemistä, rytmiä ja sisältöä elämään. (Rissanen 2015, 240.)

Kokemusasiantuntijaksi kasvetaan pitkän prosessin kautta. Ensin ihmisellä tulee olla oma kokemus jostain ongelmasta tai sairaudesta (päihde- tai mielenterveysongelma tms), jonka jälkeen tarvitsee toipua siitä. Kokemusasiantuntijat ovat toipuneita ja heillä on jo jonkinlainen etäisyys asiaan. Vertainen on ihminen, joka edelleen kamppailee asioiden kanssa, mutta kokemusasiantuntija on jo kuntoutunut ja tilanne on vakaa. Toipumisvaiheessa ja sen jälkeen kokemusta työstetään asiantuntijuudeksi koulutuksen, keskustelujen, kyseenalaistamisen, pohdiskelun, mentoroinnin ja erilaisten tehtävien kautta. Kokemusasiantuntijaksi kouluttaudutaan, joka tarkoittaa asioiden opiskelua, ajankohtaisen tiedon hankkimista, reflektointia ja kokemusten jakamista toisten kuntoutujien ja kouluttajien kanssa. Kokemusasiantuntijuus kypsyy hiljalleen, kuten muukin asiantuntijuus. Kokemusasiantuntijalla tulee olla kyky ilmaista itseään kussakin tilanteessa sopivasti, reflektoida omaa kokemustaan ja välittää sitä eteenpäin tarkoituksenmukaisin keinoin. (Rissanen 2015, 241.)

3.4 Osallisuus

Osallisuus on laaja käsite, joka voidaan määrittää monin eri tavoin. Osallisuus on liittymistä, suhteissa olemista, kuulumista sekä yhteisyyttä. Osallisuus on myös yhteensopivuutta ja mukaan ottamista. Se on osallistumista ja vaikuttamista. Se on myös kaiken edellä mainitun järjestämistä ja johtamista. Osallisuus on osallistumisen lisäksi itse toimintaa ja osallisena olemista. Euroopan sosiaalirahaston toimintalinja viiteen kuuluvassa Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke Sokrassa osallisuus on määritely kuulumisena sellaiseen kokonaisuuteen, jossa pystyy liittymään erilaisiin hyvinvoinnin lähteisiin, kuten toimeentulo, asuminen ja koulutus, ja elämän merkityksellisyyttä lisääviin vuorovaikutussuhteisiin. Osallisuus on Sokran mukaan vaikuttamista oman elämänsä polkuun, mahdollisuuksiin, toimintoihin, palveluihin ja joihinkin yhteisiin asioihin. (Isola ym. 2017, 4.)

Osallisuus on niin iso ja tärkeä asia, että se on osa Suomen hallituksen ja Euroopan unionin tavoitteita. Osallisuutta pidetään yhtenä tärkeimpänä keinona ehkäistä köyhyyttä ja syrjäytymistä. Kun edistetään osallisuutta, vähennetään eriarvoisuutta. (THL, Osallisuus 2019.) Sosiaali- ja terveydenhuollon arvot ohjaavat asiakasosallisuutta. Asiakkaiden asemasta ja oikeudesta osallisuuteen on säädetty useissa Suomen laeissa, kuten kuntalaissa (365/1995) ja laissa sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista (812/2000). Sosiaalihuoltolaki (1302/2014) korostaa entistä enemmän palveluiden asiakasosallisuutta. Terveystieteiden tutkimuskeskuksessa on laki potilaan asemasta ja oikeuksista (785/1992), joka korostaa potilaan itsemääräämisoikeutta sekä oikeutta hoitoon. (Leemann & Hämäläinen 2019, 587.)

Asiakasosallisuus voi ilmentyä monin eri tavoin. Osallisuus voi näkyä siinä, että asiakas saa mahdollisuuden vaikuttaa omiin palveluihinsa (Leemann & Hämäläinen 2019, 588). Osallisuus voi olla laajemmin myös osallistumista palveluiden kehittämiseen yleisellä tasolla (Högnappa 2008, 28). Asiakasosallisuus on keino kehittää palveluita yleisellä tasolla. Esimerkiksi pitkäaikaistyöttömien osallisuuden edistäminen on Euroopan komission keino lisätä ja parantaa palveluiden laatua. Asiakasosallisuuden lisäämisellä voidaan lisätä asiakkaan motivaatiota ja voimaantumista. (Leeman & Hämäläinen 2019, 588.)

3.5 Matalan kynnyksen palvelut

Matalan kynnyksen palveluiden nähdään olevan monella tavalla yhteydessä sosiaaliseen osallisuuteen (Leeman & Hämäläinen 2015, 2). Käsitteellä ”matala kynnyks” viitataan yleisesti saavutettavuuteen, esteettömyyteen ja asiakaslähtöisyyteen. (Törmä 2009, 34–37, 48). Matalalle kynnykselle on ominaista viranomaisvallan puute, ja mahdollisuus asioida anonyymina ilman lähetettä ja ajanvarausta, mikä voi rohkaista asiakkaita puhumaan huumeiden käytöstä ilman häpeää (Neale, Tompkins & Sheard 2008, 151–152). Tuki perustuu asiakkaiden omiin odotuksiin, tavoitteisiin ja toimintakykyyn ilman edellytystä päihteettömyydestä tai siihen pyrkimisestä (Törmä 2009, 36, 48).

Matalan kynnyksen palvelujen määritelmä on usein monimerkityksinen, mutta käytännössä matalan kynnyksen palvelut määrittävät asiakaskunnan ja toiminnan sisällön mukaan. Matalan kynnyksen palveluita ei voida määritellä pelkästään sellaisilla kriteereillä, kuten aukioloajat,

toiminnan järjestämispaikka tai maksuttomuus. Kynnystä palveluihin voi nostaa mm. hoitoon pääsyn menettelyt, korkeat hoidon tavoitteet, vaatimus päihteettömyydestä, valvonta tai leimaantumisen pelko. Vaikka palvelu voi määritellä itse olevansa matalan kynnyksen palvelu, ei se välttämättä sitä ole. Asiakkaiden kokemukset ja palveluun hakeutumisen aktiivisuus ovat niitä merkkejä, jotka kertovat palvelun kynnyksestä ja sen korkeudesta. On myös tärkeä muistaa, että kokemus matalasta kynnyksestä on aina subjektiivinen, joten eri ihmiset voivat kokea kynnyksen erilaisena, kuin toiset (Leeman & Hämäläinen 2015, 1-3.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET JA TUTKIMUKSELLISEN KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyön tavoitteena oli syventää tietämystä siitä, miten vertaisuuden kokemukset vaikuttavat päihdekuntoutusprosessissa. Tutkimustiedon pohjalta kehitettiin Verton toimintaa, ja tuotettua tutkimustietoa voidaan joiltain osin jatkossa hyödyntää myös päihdepalveluiden kehittämistyössä.

Tarkoituksena oli tutkia:

- 1) millä tavalla vertaisuus toteutuu Verton toiminnassa ja
- 2) millainen merkitys vertaisuudella on ollut päihdekuntoutujan päihdekuntoutumisprosessissa sekä
- 3) miten vertaistoiminta on vaikuttanut kuntoutujan osallisuuden kokemukseen.

Opinnäytetyö aloitettiin nykytilan arvoinnilla, joka tapahtui luontevasti hankkeen väliraportin kirjoittamisen yhteydessä syksyllä 2019. Kuviossa 11. tätä kuvataan syklinä 1. Tutkimustulosten pohjalta järjestettiin teeman ympärille kehittämispäivä, jossa yhdessä työntekijöiden ja Verton kävijöiden kanssa kehitettiin Verton toimintaa. Kuviossa 11. tätä kuvataan syklinä 5. Verton toiminnan kulmakiviä ovat vertaisuus ja osallisuus. Opinnäytetyönä toteutettavan tutkimuksellisen kehittämistyön avulla selvitettiin Verton arjessa tapahtuvan vertaisuuden merkitystä päihdekuntoutujan elämässä, toteutuuko vertaisuus Verton arjessa, ja voidaanko vertaisuuden toteutumista edistää uusien keinoin. Kehittämispäivään kutsuttiin kaikki aktiivisesti Verton toiminnassa mukana olevat kävijät. Koska toiminta ei vaadi sitoutumista, ei kävijämäärää voitu ennalta arvioida. Tavoitteena oli saada mukaan 6-8 eri kävijää. Kehittämispäivässä oli mukana myös koko Verton henkilökunta eli 5 työntekijää.

4.1 Opinnäytetyön toteuttaminen

Kehittämistoiminnan ja tutkimuksen suhde voidaan määritellä siten, että kehittäminen tehdään tutkimuksesta saadun tiedon pohjalta. Kehittämistoiminnan tieto tuotetaan aidoissa käytännön toimintaympäristöissä, jossa tutkimukselliset asetelmat ja menetelmät toimivat apuna. Tutkimuksellisessa kehittämistoiminnassa pyritään tuottamaan perusteltua tietoa, mutta

päätavoitteena on konkreettinen muutos, joka toteutetaan tiedon avulla. (Rantanen & Toikko 2009, 19-23.) Lähtökohtaisesti tutkimuksessa pyritään vastaamaan tutkimuskysymyksiin, jota varten on olemassa tutkimusmenetelmiä. Kehittämistoiminnassa taas pyritään kehittämään jotain tuotetta, organisaatiota tai palvelua. Tutkimuksessa tiedon kriteerinä on tutkimusmenetelmien ja –prosessin luotettavuus. Kehittämistoiminnassa tiedon käyttökelpoisuus on keskiössä. Tämän vuoksi esimerkiksi kokemustieto voi olla tasavertaisessa asemassa tieteellisen tiedon kanssa. (Rantanen & Toikko 2009, 156.)

4.2 Toimintatutkimus kehittämismenetelmänä

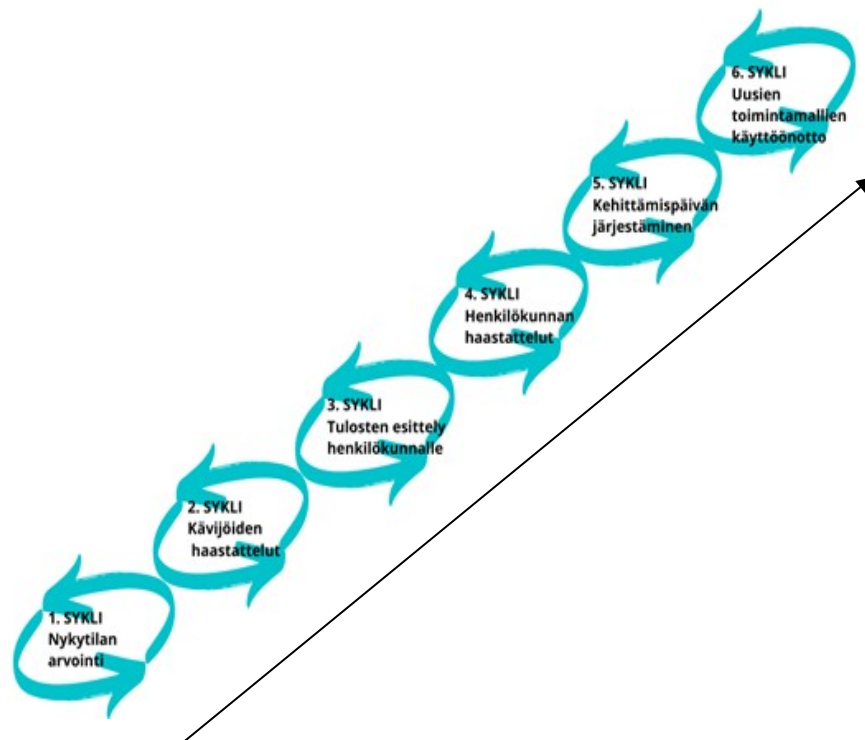
Kehittämistyön tutkimusmetodina on käytetty toimintatutkimusta, sillä se mahdollistaa sekä Verton henkilökunnan että Verton kävijöiden aktiivisen osallistumisen tutkimukselliseen kehittämistoimintaan. Toimintatutkimuksen soveltuvuus on erittäin laaja ja sen ominaispiirteisiin kuuluu, että tutkija ja tutkittavat ovat aktiivisesti mukana muutoksen tekemisessä ja he tekevät tiivistä yhteistyötä (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 58). Toimintatutkimus tavoittelee käytännön hyötyä ja tietoa, joka on käyttökelpoista (Heikkinen, Rovio, Syrjälä 2006, 19). Toimintatutkimuksen ideana on jatkuva toiminnan parantaminen ja kehittäminen. Vahvuutena toimintatutkimuksessa on, että ihmiset itse löytävät ratkaisun ongelmaan ja sitoutuvat sitä kautta muutokseen vahvemmin (Kananen 2009, 9.) Toimintatutkija osallistuu itse tutkimaansa toimintaan ja muutostyöhön. Tarkoituksena on valaa uskoa ihmisten omiin kykyihin ja toimintamahdollisuuksiin, eli voimaannuttaa ja valtauttaa heitä. (Heikkinen, Rovio & Syrjälä 2006, 19-20.) Verton kävijät ja työntekijät ovat aktiivisia kehittäjiä ja toimijoita. Toimintatutkimuksessa aineistoa voidaan kerätä muun muassa haastatteluilla, kyselyillä ja havainnoimalla. Aineistonkeruun vaihtoehtojen pohjalta valitsimme keräystavaksi haastattelun. Haastattelu antaa mahdollisuuden avata kysymyksiä ja käydä dialogia haastateltavan kanssa.

Heikkisen (2008, 27–36) mukaan toimintatutkimuksen luonteenomaisia piirteitä ovat osallistuminen, käytännönläheisyys, interventioon perustuminen sekä prosessimaisuus. Lisäksi reflektiivisyyttä on pidetty toimintatutkimuksen olennaisena tekijänä. Syklinen prosessimaisuus viittaa Kemmisin (1988) kehittämään toimintatutkimuksen spiraaliin, jossa suunnittelu-, toiminta-, havainnointi- ja reflektiokierrokset toistuvat luoden aina pohjaa seuraavalle vaiheelle. (Heikkinen 2008, 80).

4.3 Tutkimuksellisen kehittämistyön ja toimintatutkimuksen prosessin kuvaus

Kun haluttiin tutkia ja kehittää matalan kynnyksen vertaistoimintapaikkaa, toimintatutkimus sopi tutkimuksen strategiaksi erittäin hyvin: tutkijat olivat osa ryhmää, jonka työtä haluttiin kehittää. Muita ryhmän jäseneniä olivat vertaistoimintapaikan kävijät ja ohjaajat. Tutkijat ovat vastuussa tutkimusprosessista, ja samalla muiden henkilöiden kanssa tasavertaisena osallistujana kantavat vastuunsa myös muutosprosessista. Karlsenin mukaan (1991, 145) tutkijalla on joka tapauksessa tietynlainen rooli ja vastuu, jota ei voi jakaa muiden osallistujien kanssa. Se asettaa joitakin rajoituksia osallistumiselle. Omaan työtään kehittävää tutkijaa voidaan kutsua toimija-tutkijaksi. Tällaisella tutkijalla on käytännön kokemusta tutkimuskohteestaan ja hän haluaa selvittää, voiko tutkittavia asioita tehdä toisin tai entistä paremmin. (Huovinen & Rovio 2006, 94.)

Rantanen & Toikko (2009) kuvaavat kehittämisprosessin etenemistä jatkuvana syklinä eli spiraalina KUVIO 6. Kehittämistoiminnan tehtävät muodostavat kehän, jossa perusteluvaihetta seuraavat organisointi, toteutus ja arviointi. Prosessi kuitenkin jatkuu ensimmäisen kehän jälkeen, jolloin sitä seuraa uusia kehiä perusteluineen, organisoimisineen, toteutuksineen ja arvioimisineen. Spiraali sisältää siis useita peräkkäin toteutettuja kehiä. Spiraalimallissa kehittämisprosessin tulokset asetetaan aina uudestaan ja uudestaan arvioitaviksi, joten näin uudet kehät täydentävät aina edellisiä. Toimintatutkimuksellisessa spiraalissa korostuu konkreettisen toiminnan ja sitä käsittelevän diskurssin välinen vuorovaikutus. Lisäksi spiraaliin sisältyy konstruktiviset tehtävät (suunnittelu ja toteutus) ja rekonstruktiviset tehtävät (havainnointi ja reflektointi), jotka vaihtuvat prosessin edetessä. Kehittämistoiminta onkin tässä mielessä jatkuva prosessi. (Rantanen & Toikko 2009, 66-67.)



KUVIO 6. Toimintatutkimuksen syklittäinen eteneminen mukaillen Rantanen & Toikko 2009.

Toimintatutkimus voidaan Syrjälän (1994, 31-33) mukaan jakaa kolmeen eri suuntaukseen; Tekniseen toimintatutkimukseen, praktiseen eli käytännölliseen toimintatutkimukseen sekä emansipatoriseen eli vapautukselliseen toimintatutkimukseen. Heikkinen, Kontinen & Häkkinen (2008, 47) kuvaavat kriittisemansipatorista toimintatutkimusta muun muassa tutkijan ja osallistujien yhteisvastuullisena pyrkimyksenä muuttaa organisaatiota. Päämääriä ovat toimijoiden parantunut itseymmärrys, toiminnan tehokkuus ja vaikuttavuus. Tämä tutkimus on emansipatorinen tutkimus, sillä vastuu kehittämisestä on kaikilla osapuolilla, niin kaksoisroolissa olevilla opinnäytetyön tekijöillä, työntekijöillä kuin Verton kävijöilläkin. Tutkimus tarkastelee kriittisesti päihdekuntoutumista ilmiönä, ja selvittää vertaisuuden merkitystä päihdekuntoutumiseen sekä päihdekuntoutujan osallisuuden kokemukseen. Emansipatorinen ajattelu näkyy tutkimuksessa siten, että uuden tiedon valossa tehdään tulkintoja ja havaitaan, että toiminnan kehittäminen edellyttää asioihin vaikuttamista (Heikkinen, Rovio & Syrjälä 2006, 46).

4.4 Kehittämistyön arviointi

Luotettavuutta kuvataan perinteisesti kahdella termillä; reliabiliteetilla ja validiteetilla. Reliabiliteetti viittaa tutkimuksen toistettavuuteen. Esimerkiksi jos samaa asiaa mitataan useita kertoja samalla mittarilla ja kaikki tulokset olisivat samankaltaisia, olisivat tulokset reliaabeleita. Validiteetti taas kertoo siitä, mitataanko sitä, mitä on tarkoitus mitata. (Metsämuuronen 2009, 74.) Edellä mainittuja käsitteitä on käytetty perinteisesti kvantitatiivisessa tutkimuksessa, mutta myös kvalitatiivista tutkimusta voi arvioida esimerkiksi kysymällä, sopiiko selitys kuvaukseen eli onko selitys luotettava? Luotettavuutta parantaa, jos työskentely on avointa ja tutkijat selostavat tarkkaan, miten tutkimus toteutetaan. Aineiston tuottamisen olosuhteet on kerrottava totuudenmukaisesti ja selkeästi. Laadullisessa tutkimuksessa luokittelujen tekeminen on keskeistä, ja luokittelujen syntyminen alkujuuret sekä perusteet olisi tärkeä avata. Tulosten tulkinnassa on tärkeä kertoa, millä perusteella tulkintoja esitetään ja mihin päätelmät perustuvat. (Hirsjärvi ym. 2009, 232.)

Kehittämistyötä arvioitiin koko prosessin ajan. Arvioijina toimivat niin ohjaavat opettajat kuin toimeksiantajakin. Tutkimukseen osallistuvat haastateltavat arvioivat sitä, antavatko suostumuksensa haastattelulle ja minkä verran ovat valmiita kertomaan itsestään ja ajatuksistaan.

Opinnäytetyössä luotettavuutta pyrittiin lisäämään seuraamalla tutkimuksen kulkua aktiivisesti läpi koko prosessin. Aiemmin mainitut avoimuus ja läpinäkyvyys huomioitiin jatkuvasti opinnäytetyön eri vaiheissa. Coghlan ja Brannick (2010, 15–16) ovat luetelleet tekijöitä, jotka muodostavat hyvän toimintatutkimuksen. Nämä tekijät voidaan määrittää kolmen kysymyksen muodossa: mitä tapahtui, kuinka ymmärrämme sen, mitä tapahtui ja mitä siitä seurasi. Analysoimme näitä asioita tutkimuksessamme. Opinnäytetyömme tutkimustuloksia voidaan joiltain osin yleistää koskemaan vertaisuuden vaikutuksia päihdekuntoutumisprosessissa, mutta pääasiassa ne palvelevat omaa organisaatiotamme.

4.5 Teemahaastattelujen toteuttaminen

Tutkimusaineistoa kerättiin haastatteleamalla Verton toiminnassa mukana olevia kävijöitä. Kuviossa 6. tätä kuvataan syklinä 2. Tavoittelimme viittä haastateltavaa kävijöiden joukosta, joka toteutui.

Haastattelijoina toimivat opinnäytetyön tekijät. Haastateltavat valittiin harkinnanvaraisen aineistonkeruun eliittiotannalla (Sarajarvi & Tuomi 2018, 99.) Tämä tarkoittaa sitä, että haastateltavat valittiin Vertossa pitkään käyneiden ja jo huumausaineriippuvuudesta kuntoutuvien kävijöiden joukosta. Lisäksi kävijöiden haastattelujen jälkeen haastateltiin ryhmähaastattelulla kolmea Vertossa työskentelevää ohjaajaa, joka laajensi tutkimuksen näkökulmaa. Kuviossa 6. tätä kuvataan syklinä 4. Työntekijöille esiteltiin jo ennen haastattelua tuloksia, joita toiminnassa mukana olevien kävijöiden haastatteluista tuli ilmi. Tuloksia käytiin läpi keskustelemalla niistä. Opinnäytetyön tekijät esittelivät Verton ohjaajille sanallisesti haastatteluissa esiin nousseita kehittämisideoita ja haastattelutuloksia. Kuviossa 6. tätä kuvataan syklinä 3. Työntekijät pystyivät haastattelussa kommentoimaan näitä tuloksia ja jatkokehittää esiin nousseita ajatuksia. Maailmalla vallitsevan koronatilanteen vuoksi haastattelut toteutettiin osin Microsoft Teams-ohjelman välityksellä, sillä lähikontakteja tuli välttää COVID-19 viruksen leviämisen ehkäisemiseksi.

Tutkimusmenetelmänä haastattelun etuna on se, että haastateltavat saadaan usein mukaan tutkimukseen, mutta luotettavuutta saattaa heikentää se, että haastateltavat saattavat kaunistella vastauksiaan (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 206). Haastattelun lajityypiksi valitsimme teemahaastattelun, koska se mahdollistaa haastattelijan ja haastateltavan välille monipuolisen vuorovaikutuksen. Teemahaastattelussa haastattelun aihepiirit ovat tiedossa (LIITTEET 1 JA 2), mutta kysymysten tarkkaa muotoa ja järjestystä ei päätetty ennalta (Hirsjärvi ym. 2009, 208). Haastattelun aihepiirit määriteltiin ennakoon ja teemat käytiin läpi haastateltavien kanssa. Vaikka teemoista keskusteltiin haastateltavien kanssa, oli joidenkin kysymysten ymmärtämisessä haasteita. Termejä avattiin uudelleen vielä haastattelutilanteissa. Myös jännitys ja rajallinen keskittymiskyky asettivat haasteita haastatteluiden toteuttamiselle.

Kerätyn tutkimuksen analyysi, tulkinta ja johtopäätösten teko on tutkimuksen ydinasia. Analyysivaiheessa selviää vastaukset ongelmiin tai sieltä saattaa jopa selvitä, miten ongelmat olisi oikeastaan pitänyt asettaa (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 217.) Tutkimuksen totuudenmukaisen tuloksen saavuttamiseksi puhtaaksikirjoitusvaiheessa tulee kiinnittää huomioita siihen, ettei kertyneen aineiston alkuperäistä ajatusta ja tarkoitusta hukata tai muuteta tahattomasti. Jos myös sanoilla ja sanavalinnoilla on merkitystä tutkimuksessa tai vaikkapa raportoinnin elävöittämisessä, litterointi on tehtävä sanatarkasti. Analysointi aloitetaan lukemalla litteroitu aineisto useaan kertaan, minkä jälkeen se pyritään luokittelemaan ja siitä pyritään löytämään yhteyksiä käytettyyn teoriaan. Tämän jälkeen palataan takaisin kokonaisuuteen, tulkintaan ja ilmiön kytkemiseen käytettyihin teorioihin tai teorian uudelleen hahmottamiseen (Ojasalo ym. 2014, 110).

Tutkimusaineistolle tehtiin aineistolähtöinen sisällönanalyysi. Analyysi alkoi haastattelujen kuuntelemisesta ja aukikirjoituksesta. Aukikirjoitus tehtiin sana sanalta. Materiaalia kävijöiden haastatteluista kertyi 11 A4- ja työntekijöiden ryhmähaastattelystä 4 A4 kokoista arkkiä (fonttikoko 12, riviväli 1). Aukikirjoitus oli paikoin haastavaa, sillä kävijöiden haastatteluissa esiintyi paljon täytesanoja ja toisaalta osa haastateltavista ei ymmärtänyt kysymystä heti, vaan kysymystä piti avata useaan otteeseen. Haastateltavien keskittyminen herpaantui helposti, ja haastattelutilanne koettiin jännittävänä, joka saattoi vaikuttaa vastauksen todenmukaisuuteen, mikä otettiin huomioon tuloksia kirjoitettaessa. Osa haastateltavista vastasi kysymyksiin hyvin niukkasanaisesti. Litteroinnin jälkeen aineisto luettiin useaan kertaan läpi, ja sisältöihin perhehdyttiin tarkkaan.

Aineistoon perehtymisen jälkeen aineistosta karsittiin kaikki ylimääräinen pois. Esimerkki aineiston analyysistä on kuvattu liitteessä (LIITE 4). Esimerkianalyysiin on otettu vastauksia jokaisesta tutkimuskysymyksestä. Aineistosta siirrettiin litteroinnin jälkeen erilliselle paperille kaikki tutkimuskysymyksiin liittyvä aineisto, joka ryhmiteltiin eri värein teemojen mukaan. Listatut suorat lainaukset ryhmiteltiin teemoittain ja näistä teemoista muodostettiin pelkistettyjä ilmauksia. Esimerkiksi kehittämistoiveista keskusteltaessa haastattelussa esiin tullut ajatus ”Ehkä se, että et tota jos niit määrärahoja olis riittävästi, että se olis viikonloppuisin auki ja olis joskus aina iltaisin auki, koska ne illat on niitä pahoja hetkiä myös todella monelle, ni niihin kaivataan niinku sisältöä” sekä ”No sitä mää toivosin, että sitä vähän laajennettais sitä aukioloaikaa laajennettais. Että olis pitempään auki viikolla. Viikonloppuisin auki. Ne on pahoja ne viikonloput, justiinsa kun oot viikonlopun sitte yksin kotona viikonlopun. Ja vielä kun viikonlopusta puhutaan..näin päihteidenkäyttäjänä ni tota tietää, miten siinä käy aina..” pelkistettiin tarkoittamaan laajempia aukioloaikoja. Näin toimittiin jokaisen tutkimukseen liittyvän alkuperäisilmauksen kanssa. Näistä pelkistetyistä ilmauksista muodostettiin alaluokkia, eli samaa ilmiötä tai ajatusta kuvaavat käsitteet ryhmiteltiin yhteen. Alaluokista muodostettiin tämän jälkeen yläluokkia. Yläluokat yhdistettiin pääluokiksi ja näin muodostui kokoavia käsitteitä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 123.) Haastatteleamalla kerätty aineisto kirjoitettiin puhtaaksi eli litteroitiin itse.

Tulosten analysointi ei vielä riitä kertomaan, millaisia tuloksia saavutettiin, vaan tuloksista on pyrittävä luomaan synteesejä. Synteesit kokoavat yhteen kaikki tärkeimmät pääseikat ja ilmaisevat selkeästi vastaukset asetettuihin tutkimuskysymyksiin tai ongelmiin. Tutkimuksen johtopäätökset perustuvat laadittuihin synteeseihin, ja onkin tärkeää pohtia, mikä on saatujen tulosten merkitys ja mikä laajempi merkitys tuloksilla voisi olla. (Hirsjärvi ym. 2009, 230.) Haastattelujen tulokset olivat

kaikilla vastaajilla samankaltaisia. Vastaukset toistivat paljon itseään, mutta kukin ilmaisi ajatuksensa omin sanoin. Ristiriitaisuuksia ei esiintynyt haastatteluiden niissä osioissa, joissa perehdyttiin löytämään vastauksia asetettuihin tutkimuskysymyksiin.

5 TEEMAHAASTATTELUJEN TULOKSET

5.1 Verton kävijöiden haastatteluiden tulokset

5.1.1 Haastateltavien elämänhistoria

Haastateltavista kaksi oli naisia ja kolme miehiä. Haastateltavat olivat iältään 27-40 vuotiaita. Jokaisella haasteltavalla oli taustallaan pitkäaikaista huumeiden käyttöä, mutta jokainen haastateltava oli haastatteluhetkellä ollut päihteettä noin kahdesta kuukaudesta yli kolmeen vuoteen. Yksi haastateltavista on korvaushoidossa, ja neljä kuntoutujaa olivat kuntoutuneet muun kuin lääkkeellisen hoidon turvin. Jokaisella on hoitokontakti päihde- ja mielenterveyspalveluihin. Haastateltavien elämänhistoriasta kävi ilmi samankaltaisuuksia; päihdeongelmien lisäksi korostuivat erilaiset mielenterveyden sairaudet. Myös rikos- ja vankilahistoria tuli esiin yhdessä haastattelussa.

Kaikki haastateltavat ovat olleet Verton toiminnan piirissä puolesta vuodesta kahteen vuoteen. Kaksi haastateltavista on työllistynyt avoimille työmarkkinoille, yksi käy kuntouttavassa työtoiminnassa ja kaksi on sairauslomalla. Viidestä haastateltavasta kolme käyttää kuntoutumisen tukena myös muita vertaistukimuotoja (AA- sekä NA).

5.1.2 Kokemus vertaisuuden merkityksestä päihdekuntoutusprosessissa

Vertaistuen hyödyntämisellä on pitkät perinteet päihdekuntoutuksessa. Samankaltaisen menneisyyden omaavat henkilöt toimivat tärkeimpänä tukena ja esimerkkinä muutoksessa ja uuden elämäntavan oppimisessa. Vertaiset ovat roolimalleja toisilleen suhtautumisessa toisiinsa ja henkilökuntaan, sekä ristiriitojen ja ongelmien käsittelyssä, itsetutkiskelussa ja tunteiden hallinnassa. (Murto 2013, 25.) Haastatteluissa kartoitettiin, millaisen merkityksen haastateltavat antavat vertaisuuden merkityksestä heidän omalle päihdekuntoutumisprosessilleen. Jokainen viidestä haastateltavasta koki vertaisuudella olevan iso merkitys päihdekuntoutumisessa. Vertaisuuden merkitys nousi esiin haastatteluiden aikana muutoinkin kuin asiasta kysyttäessä. Vertaisuus ja vertaistoiminta olivat haastatteluissa ne kulmakivet, joiden ympärille haastateltavat rakensivat vastauksensa.

Yksi haastateltava toteaa vertaisuuden merkityksestä kysyttäessä näin:

“Valtava, ihan valtava..siis niinku.. kukaan vitun kukkahattutäti ei voi ymmärtää, mitä se elämä on käyttäessä ja mimmosia haasteita elämä tuo kun se käyttäminen lopetetaan...ja miten se, miten se käyttävä ihminen, ni miten se ajattelee tai miten se toipuva ihminen ajattelee.”

Toinen haastateltava kuvaa vertaisuutta ja sen merkitystä näin:

“Tosi iso. Siis sillain...törmää semmoseen ihmiseen, joka on ollu kauan lopettanut. Siltä saa hyviä vinkkejä, että pystyy olemaan ilman. Elikkä se on vähän niinku silleen, että jos tunnet jonku semmosen, joka on ollu vaikka 3 vuotta kuivilla, ni se osaa sitte neuvoa neuvoa kaikki asiat, miten ite yrität pysyä kuivilla. Semmosia neuvoja niin sanotusti”.

Kaksi haastateltavista kuvasivat vertaisuuden ja vertaistuen olleen kaikista merkittävien tekijä kuntoutumisessa. Vertaisuuden merkityksestä kysyessä haastateltavat vastasivat:

“Erittäin suuri! Se on ehkä merkittävin tekijä, että se on ollut tosi suuri.”

“No ihan ehottomasti tosi merkittävä...merkittävä juttu on..on vertaisuus että koen sen ihan tärkeimmäksi asiaksi jop...jopa..niin..niin. Sillä on tosi iso voima sillä vertaisuudella.”

Jokaisen haastateltavan vastauksessa korostui vertaisuuden ja vertaistuen tärkeys. Haastateltavat kokivat saaneensa vertaisilta tukea, neuvoja ja vertaiset ovat tarjonneet uusia kaverisuhteita katkenneiden tilalle. Vaikka haastateltavilla oli olemassa hoitokontakti, nousi vertaistuen erityinen merkitys esiin jokaisen vastaajan vastauksissa.

5.1.3 Kokemus vertaisuudesta Verton toiminnassa

Vertossa mahdollistetaan vertaisuuden toteutuminen spontaanisti. Vaikka Vertossa on järjestettyä vertaistoimintaa, kuten erilaisia ryhmiä ja retkiä, on toiminnan kulmakivenä tarjota tilat ja mahdollisuus kohdata samassa elämäntilanteessa olevia tai olleita henkilöitä. Moni kävijä ei välttämättä tiedosta, että kahvikupin nauttiminen muiden seurassa keittiönpyödyän ääressä on

vertaistoimintaa. Vertaisuus voidaan laajasti määritellä koskemaan kaikkea inhimillistä vuorovaikutusta, jossa ihmiset keskusteleivat omasta elämäntilanteestaan (Puumalainen & Rissanen 2016, 3). Haastatteluissa tiedusteltiin haastateltavien kokemusta vertaisuudesta Verton toiminnassa. Kysymys koettiin hankalana, ja kysymystä piti avata, jotta kysymyksen merkitys ja toisaalta vertaisuus nimen omaan Verton toiminnassa ymmärrettiin. Kun haastateltavat ymmärsivät, mitä vertaisuus -termillä tarkoitettiin, pystyivät he tuottamaan vastauksen kysymykseen.

Haastateltavien mukaan Verto vahvistaa vertaisuutta ja haastateltavat kokivat, että Vertossa jokainen on samalla viivalla. Myös henkilökunnan toiminta arvioitiin vertaisuutta ja tasa-arvoa edistäväksi.

“Siellä ei siellä niinku huomaa, ketä on henkilökuntaa ja ketä ei oo”.

Yksi haastateltava toteaa:

“..kun siellä ei oo mitään saatanan niinku hierarkiaa niin sanotusti. Siellä ei oo sitä hier...hierarkiaa, vaan voi niinku olla oma ittensä.”

Vertaisuuden nähtiin olevan tärkeää ja Verto koettiin vertaisuutta lisäävänä asiana Oulun kaupungissa. Kun haastateltavien kanssa keskusteltiin siitä, millä tavalla vertaisuus näkyy Verton arjessa, nousi vastauksissa esiin kävijöiden keskinäinen tasa-arvo sekä mahdollisuus vaihtaa kokemuksia vertaisten kanssa.

Yksi haastateltava kuvaa vertaisuuden näkyvän Verton arjessa seuraavalla tavalla:

“No se...sillä tavalla että niinku siinä niinku näkkee ku Vertossa on ihan niinku konkreettista toimintaa, että tehään niinku asioita talon sisällä ja ulkopuolella aktiviteetteja. Siellä tappaa niin kuin toisia ihmisiä, kellä on ollu päiheongelma...samoja..samoja ongelmia nii.. Sinne niinku pääsee näkemään ja kohtaamaan niinku samoja ihmisiä, kellon ollu samoja ongelmia....ja samoja haasteita elämässä ja heijän kanssa saa tehdä niinku toimia samoja askareitten äärellä ja tuota niinkö...sitä kautta tulleista vertaistukea sitten siinä ja on mahdollisuus keskustella, puhua, kysyä kuulumisia..kertoa omia kuulumisia ja ja..keskustella vaikka, minkälainen vointi o ja tämmösiä asioita.”

Vastauksissa nousi esiin myös vertaisten oleminen roolimallina. Kävijöistä osa on ollut pidempään raittiina ja osa ehkä vasta harkitsee avun hakemista. Tällä tavalla pidemmällä kuntoutumisessa olevat voivat jakaa kokemuksiaan ja neuvojaan niille, jotka ovat raittiuden alkutaipaleella.

“Niinkö muut jotka halua elää selvin päin, niin muut ihmiset on ollu tosi tärkeitä, että niinku voi ottaa niistä mallia sillai ja jutella vaikeista asioista ja jakkaa myös ne hyvät kokemukset, että ne vertaiset on ollu niinkö tosi tärkeässä roolissa.”

5.1.4 Osallisuuden kokemus Verton toiminnassa

Osallisuuden kokemuksen lisääminen on yksi Verton toiminnan tavoitteista. Asiakasosallisuus voi ilmentyä monin eri tavoin, kuten kuulluksi tulemisena tai mahdollisuutena osallistua erilaiseen toimintaan. Osallisuus voi näkyä siinä, että asiakas saa mahdollisuuden vaikuttaa omiin palveluihinsa (Leemann & Hämäläinen 2019, 588). Osallisuus voi olla laajemmin myös osallistumista palveluiden kehittämiseen yleisellä tasolla (Högnappa 2008, 28). Asiakasosallisuus on keino kehittää palveluita yleisellä tasolla, ja asiakasosallisuuden lisäämisellä voidaan lisätä asiakkaan motivaatiota ja voimaantumista. (Leeman & Hämäläinen 2019, 588.)

Haastatteluissa kartoitettiin osallisuuden kokemusta ja sitä, millä tavalla Verton toimintaan osallistuminen on vahvistanut kuntoutujien osallisuutta. Haastateltavat ovat kokeneet osallisuutta merkittävimmin lisäävänä asiana sen, että heitä ja heidän mielipiteitään on kuultu.

“Kai se merkitsee paljon, että mua kuunnellaan”

totesi yksi haastatelluista. Toinen haastateltava totesi kuulluksi tulemisesta:

“se on niinku semmonen uus, arvokas kokemus”.

Osallisuus on lisääntynyt haastateltavien mukaan myös siinä, että heidät on otettu mukaan toimintaan ja talon toimintoihin, kuten kahvinkeittoon ja ruoanlaittoon. Kävijöiden mielipiteitä kuunnellaan niin arjen askareissa, talon sisustamisessa kuin toiminnan suunnittelussakin. Kävijät myös saavat osallistua työharjoittelijoiden valintaan olemalla mukana haastatteluprosessissa.

“Noo..että no se on ollu siis tosi tärkeätä, että on päässy sillä tavalla päättämään niistä itseään koskevista asioista, koska ei mulla niinku ainakaan aikaisemmassa elämässä mää oon ollu vähä silleen virran vietävänä tuolla, että ja jotenkin että on päässy sanomaan ja on tullut kuulluksi, ni se on myös tosi tärkeätä.”

Yksi haastateltavista pohti osallisuuden kokemuksen vaikuttaneen itsevarmuuten siten, että hän on uskaltanut lähteä kuntouttavaan työtoimintaan:

“--täällä just yhdessä talokokouksissa aina päätetään, että mitä me tehhään ja yhdessä mietitään...niin on saanut semmosta itsevarmuutta siitä niinku sitte just oon lähtenyt sitten nyt kun täällä oon käyny Vertossa, niin oon lähtenyt sitten tuohon kuntouttavaan työtoimintaan niinku...aina kerran viikossa, niin siellä ei niinku jännitä niin paljo ne uudet ihmiset ja silleen....että on lisänny.”

Osallisuus on vahvasti yhteydessä kokemukseen omasta hyvinvoinnista. Matalan osallisuuden on todettu olevan yhteydessä muun muassa yksinäisyyteen, psyykkiseen kuromittuvuuteen ja alentuneeksi koettuun työkykyyn. (THL 2020.) Haastattelujen mukaan osallisuuden kokemus on vahvistunut Vertossa käynnin myötä. Haastateltavat pitivät erityisen arvokkaana asiana sitä, että heitä kuullaan ja kohdellaan tasa-arvoisina ihmisinä muiden kanssa. Kaikkien kävijöiden mielipidettä arvostetaan ja jokainen saa osallistua toimintaan omien voimavarojensa mukaan. Jokaisen haasteltavan vastaukset olivat samankaltaisia.

5.1.5 Verton toiminnan vahvuudet ja kehittämistarpeet

Haastatteluissa kartoitettiin laajasti sitä, millaisia vahvuuksia ja kehittämistarpeita haastateltavat kokivat Verton toiminnassa olevan. Haastateltavat kokivat saaneensa mielekäästä tekemistä ja rytmiä arkeen. Monelle Verto oli syy nousta sängystä ylös ja käyntien myötä itseluottamus oli kasvanut, ja masennus ja ahdistus vähentynyt. Säännölliset käynnit Vertossa olivat luoneet onnistumisen kokemuksia työssä tai kuntouttavan työtoiminnan tai opiskelujen aloittamisessa. Verton retket olivat mahdollistaneet osallistumisen sellaiseen toimintaan, mihin ei omassa arjessa ole ollut koskaan mahdollisuutta.

Suurin yksittäinen esille noussut kehittämiskohde oli Verton aukioloajat, joiden laajentamista kolme haastateltavista toivoi. Haastateltavat toivat esille toiveen siitä, että matalan kynnyksen kohtaamispaikka olisi auki myös iltaisin ja viikonloppuisin. Arkisin klo 9-15 välillä auki oleva kohtaamispaikka mahdollistaa arkirytmien säilymisen. Aukioloaikojen puitteissa korvaushoidossa olevien kävijöiden on mahdollista tulla Vertoon heti lääkkeen jälkeen, ja klo 9-15 välillä oleva toiminta myös mahdollistaa yhteistyön eri virastojen kanssa.

Eräs haastateltavista totesi:

“Ehkä se, että et tota jos niit määrärahoja olis riittävästi, että se olis viikonloppuisin auki ja olis joskus aina iltaisin auki, koska ne illat on niitä pahoja hetkiä myös todella monelle, ni niihin kaivataan niinku sisältöä.”

Toinen esille noussut kehittämiskohde oli ryhmäliikunnan lisääminen toimintaan. Haastateltavan mukaan “liikunta kulkee käsi kädessä ton mielen hyvinvoinnin kans”, jonka vuoksi haastateltava kokee ryhmäliikunnan tarjoamisen tarpeellisenä. Kehittämisidean mukaan kävijöille on tärkeää tarjota ryhmäliikuntaa, jota tällä hetkellä tarjotaan kerran viikossa.

Yksi haastatelluista totesi haastattelussaan, että kävijöille ei saa antaa liikaa vastuuta, jotta se ei säikäyttäisi pois.

Haastateltava toteaa:

“Kun on elänyt semmosta elämää, missä ei ole ollu mitään vastuuta. Ei vastuuta itsestä eikä kenestäkään muustakaan. Emmä lähtis sitä hirveesi lisäämään sitä vastuuta. Saattas olla semmonen juttu, että niinku työntää...työntää pois”.

Vertossa pidempään käyneet henkilöt perehdyttävät ja ottavat usein vastaan uusia, ensimmäistä kertaa taloon tulevia. Kävijöillä on myös yhdessä työntekijöiden kanssa vastuu talon siisteydestä ja ruokahuollosta.

Haastatteluissa toivottiin myös toimivimpia tiloja, sillä nykyisissä tiloissa ei ole suihkumahdollisuutta. Haastateltavan mukaan tilat ovat suhteellisen toimivat, mutta

peseytymismahdollisuus olisi tärkeää ihmisille, jotka joutuvat olemaan kadulla. Verton nykyisissä tiloissa on pyykinpesumahdollisuus, mutta kylpyhuone puuttuu. Yhteistyötä toivottiin tiivistettävän esimerkiksi muiden vertaistukiryhmien tai päihdepalveluiden suuntaan, jotta henkilöt ohjautuisivat tarvittaessa tehokkaammin päihdehoitoon.

Verton toimintaa kuvattiin haastatteluissa tärkeänä ja arvokkaana. Vahvuuksia olivat paikan ryhmähenki, sen tarjoama sisältö ja tekeminen, tuki arkirytmin ylläpitämiseen, kävijöiden tarjoama vertaistuki sekä työntekijöiltä saatu tuki. Haastateltavat kokivat saaneensa Verton kautta uusia sosiaalisia kontakteja, mielekästä tekemistä ja kokemuksen siitä, että heitä kuullaan.

5.2 Verton työntekijöiden haastatteluiden tulokset

Haastattelimme Verton työntekijät ryhmähaastatteluna, johon osallistui yhteensä kolme työntekijää. Ryhmähaastatteluun päädyimme organisaation edustajan ehdotuksesta. Työntekijöistä kaksi toimii Vertossa ohjaajina ja yksi ohjaaja-harjoittelijana. Ohjaaja-harjoittelija on työllistynyt Vertoon Paikka auki -ohjelman kautta. Paikka auki -ohjelman tavoitteena on tarjota mahdollisimman monelle vaikeasti työllistyvälle henkilölle työsuhte sosiaali- ja terveysalan järjestössä sekä edistää vaikeasti työllistyvien henkilöiden työelämävalmiuksia ja jatkotyöllistymismahdollisuuksia. Järjestöt, jotka täyttävät STEAN:n avustuskelpoisuuden, voivat hakea työntekijän palkkaamiseen täysimääräistä avustusta, joka kattaa kaikki palkkakulut vuoden työsuhteesta. (Paikka Auki 2020.)

Ohjaajat ja ohjaaja-harjoittelija osallistuvat päivittäiseen matalan kynnyksen vertaistoiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen yhdessä vertolaisten kanssa. Työ sisältää monipuolisesti arjen töiden ohjausta, erilaisten toiminnallisten ryhmien vetämistä, yksilöllistä tukea, koulutusta ja tiedon jakamista. Lisäksi ohjaaja-harjoittelija toimii vertaisena ja tsempparina hyödyntäen omaa päihdekokemustaustaansa.

Pääteemoiksi haastateluaineistoon nousi työntekijöiden näkemys vertaisuuden toteutumisesta Verton toiminnassa, vertaisuuden merkitys päihdekuntoutuksen päihdekuntoumisprosessissa ja vertaistoiminnan vaikutus kuntoutuksen elämänhallintaan.

5.2.1 Taustatiedot

Haastateltavina olevista ohjaajista yksi on työskennellyt Vertossa hankeajan alusta saakka. Toinen ohjaaja aloitti työt Vertossa elokuussa 2019 ja ohjaaja-harjoittelija lokakuussa 2019. Ohjaajat ovat koulutukseltaan sosionomi (AMK) ja heiltä löytyy vuosien mittainen työkokemus sosiaalialan eri sektoreilta. Ohjaaja-harjoittelijalla ei ole tutkintoa, eikä työkokemusta sosiaalialalta. Haastateltavana oli sekä miehiä että naisia ja heidän keski-ikä oli noin 38. Aiempaa kokemusta matalan kynnyksen vertaistoiminnan toteuttamisesta ei löytynyt keltään ennen Vertoa.

5.2.2 Työntekijöiden näkemys vertaisuuden merkityksestä päihdekuntoutumisprosessissa

Vertaisuuden merkitys nousi vahvasti esille päihteiden käytöstä kuntoutuessa. Työntekijät pitivät tärkeänä sitä, että asioista saa ja on mahdollista puhua niiden oikeilla nimillä, ja ympärillä on ihmisiä, jotka ymmärtävät mistä puhutaan. Myös työntekijöiden näkemys on, että vertaistuen pitäisi olla yksi osa päihdekuntoutusprosessia.

”No onhan sillä mun mielestä suurikin vaikutus siihen, että miten se kuntoutuminen lähtee liikkeelle niinku positiivisella tavalla. Kun on niitä samoja, ei tietenkään ihan samoja kokemuksia, mutta samansuuntaisia, joita voi sitten jakaa toisen kanssa. Sillä on kyllä suuri merkitys, että tietää mistä toinen puhuu.”

Vertossa käy kuntoutumisen eri vaiheessa olevia kävijöitä. Työntekijät pitivät hyvin tärkeänä sitä, että Verton toimintaan on mahdollista osallistua, olipa sitten missä vaiheessa kuntoutumista tahansa. Toiminnassa on otettava myös huomioon se, että kaikki eivät halua kuntoutua ja silloin on annettava hyväksyntä myös heille. Työntekijöiden kokemuksen mukaan esimerkki onnistuneesta kuntoutumisesta on luonut motivaatiota ja tuonut toivoa kuntoutumiselle.

”Niin ja sittenku se vaihtelee siinä kuntoutumisen aikana se tilanne, että sitten kun tulee niitä epätoivon paikkoja niin sitten voi saada toiselta sen kokemuksen, että on ollut niinku siinä samassa ja sitten on kuitenkin päässyt siitä etteenpäin, että ei luovuta”

5.2.3 Työntekijöiden näkemys vertaistoiminnan merkityksestä kuntoutuajan elämänhallintaan

Kävijöiden näkemys siitä, kuinka olla osana yhteiskuntaa pitää sisällään hyvän koulutuksen, vaki-
tuisen työn, omistusasunnon ja perheen. Paineet saada elämä järjestykseen näkyy aaltoilevina
vointeina. Kävijät itse yrittävät epätoivoisesti vastata yhteiskunnan suuriin odotuksiin ilman valmiuk-
sia. Työntekijät kokivat, että Vertoon tullessa kävijät eivät pystyneet arvostamaan pieniä positiivia
elämänhallinnan muutoksia, esimerkiksi päivärytmin saamista, koska paineet ulkopuolelta ovat ko-
vat.

”Voi olla jotenkin semmoinen vähän vääristynyt niinku ajatus siitä, että miten yhteiskunta
toimii. Mitä se osallisuus pitäisi olla tai mitä ehkä oletetaan, että mitä sen pitäisi olla.”

”Että ei tarvitse tehdä hirveän isoja asioita, jotta sä oot niinku osa tätä yhteiskuntaa, vaan
tietyt semmoiset niinku arjen rytmit riittää, ettei tarvi niinku suorittaa.”

Haastatteluista nousee yhteinen näkemys siitä, että Vertossa kävijät oppivat helpommin arvosta-
maan pienin askelin tapahtuvaa kuntoutumista, ja että vertaisuus tuki vahvasti elämänhallintaa.
Toiminnassa pidempään olleet ja vertaisuutta hyödyntäneet saivat onnistumisen kokemuksia pie-
nistä elämänmuutoksista, ja he oppivat huomaamaan niiden merkityksen elämänhallinnassa.

5.2.4 Työntekijöiden kokemus vertaisuudesta Verton toiminnassa

Vertaisuutta näkyy Verton toiminnassa päivittäin. Osalle jo itse toimintaan mukaan tulo on saattanut
ahdistaa niin, että kynnyksen ylittämistä on prosessoitu kuukausia. Kohtaaminen toisen Vertolaisen
kanssa ja ahdistuksen ja pelon jakaminen usein rauhoittaa tilannetta.

”kun tulee uusia niin sitten jotenkin ne niin mukavasti nappaavat niitä uusia kävijöitä
mukkaan ja jotenkin jakavat sitäkin vertaisuutena, että miltä tuntuu tulla tänne niinku
uutena. Ja jotenkin sitä tsemppaamista, että kyllä se niinku siitä sitten kun oot täällä jonkin
aikaan käynyt niin ehkä ei jännitä enää niin paljoa. Ne kertoo sitä omaa kokemusta tästä
Vertosta.”

Haastattelussa nousee esille, että vertaistoiminnan ei pidä aina olla järjestettyä toimintaa vaan parhaat vertaiskeskustelut tulevat yleensä siinä arjen touhujen lomassa. Vertossa tutustuneet ihmiset pitivät usein yhteyttä myös Verton ulkopuolella. Vertaisuutta jaetaan tarvittaessa vaikka iltaisin.

”Täällähän se tapahtuukin sillä lailla aika spontaanisti ja siinä arjen tekemisessä. Kun laitetaan vaikka ruokaa tai istuttaa olohuoneessa ja poristaan. Sitten tietenkin tarvittaessa se voi olla järjestettyä, mutta se jotenkin niinku tapahtuu tässä kaiken arjen touhuissa spontaanisti”

”Niin ja nehän tekkee niinku Verton jälkeenkin sitä yhdessä iltasinkin. Täällä tutustuneet on toiselle vielä vertaistukena niinku arjessa”

5.2.5 Työntekijöiden näkemys Verton toiminnan vahvuuksista ja kehittämishaasteista

Työntekijät pitivät Verton toimintaa vaikuttavana. He kokivat, että pitkäkestoisen matalan kynnyksen toiminnan avulla vertolaiset ovat löytäneet itselleen sopivia jatkopolkuja vaikeista päihdeongelmista huolimatta. Yhteiskunnallinen osallisuus on lisääntynyt oman asunnon myötä. Osa on lähtenyt opiskelemaan ja osa työllistynyt avoimille työmarkkinoille, käynyt työkokeilussa tai aloittanut esimerkiksi kuntouttavan työtoiminnan. Kävijöitä on tuettu ja tarvittaessa saattaen vaihdettu hoidon piiriin, muun muassa avopäihdepalveluiden asiakkuuteen ja mahdollisesti korvaushoitoon, mielenterveyspalveluihin ja terveysneuvontapisteelle. Toimeentulon suhteen asiat ovat selkiytyneet muun muassa velkajärjestelyn tai toimeentulo- sekä asumistuen hakemisen vuoksi. Työntekijät kokivat tärkeänä, että toimintaan voi osallistua anonyyminä, ja se on luottamuksellista. Ketään ei tuomita, vaan toimintaan voit tulla missä vaiheessa kuntoutumista tahansa, vaikka silloinkin kun käyttö olisi vielä aktiivista.

”Ja senhän kyllä huomaa monissa kävijöissä, että heti ovella tullessaan ne saattaa sanoa että nyt on krapula tai vieroitusoireet tai nyt on sitä ja tätä ja nyt repsahin. Ne kokkee monesti sen ettei tarvitse edes niinku tunnustella sitä ilmapiiriä että uskallanko mä nyt sanoa, ku heti voi niinku sanoa jonku semmosen asia mikä mieltä painaa”

Törmä määrittelee matalan kynnyksen palvelun helposti saavutettavana, esteettömänä ja asiakaslähtöisenä, jossa voi asioida anonyyminä ilman lähetettä, ajanvarausta tai virka-aikojen ulkopuolella. (Törmä. 2009, 34-37.) Myös Vertossa asioidaan anonyyminä, jotta leimaantumisen pelko ei estäisi palvelun piiriin hakeutumista. Kävijöiden haastatteluista noussut toive, että Verto olisi auki ilta- ja viikonloppupainotteisesti, herättää keskustelua työntekijöiden kesken. Työntekijöiden näkemys on, että virka-aikaan painottuva aukioloaika perustuu turvallisuusnäkökulmaan, ja sillä vahvistetaan säännöllistä elämänrytmiä ja tätä kautta pystytään tukemaan päivärytmin ylläpitoa ja työelämävalmiuksia. Vertosta saa tukea kuntoutumiselle sekä työntekijöiltä että vertaisilta, eikä toiminnasta voi tipahtaa pois tai saada porttikieltoa sen vuoksi, että on retkahtanut. Vertossa voi puhua avoimesti asioista ilman viranomaisen pelkoa. Avoin ja turvallinen ilmapiiri mahdollistaa asioista puhumisen suoraan, ilman paheksuntaa.

”Jos vaikka onkin repsahtanut tai jotakin niin aina eteenpäin tsempataan.”

”Alusta asti on puhuttu siitä, että täällä nyt kuitenkin luottamuksella niistä asioista puhutaan ja ne mitä täällä puhutaan niin ne jää tänne. Mää ainaki ajattelen niin, että se luottamus on alusta asti ollut tässä se tärkeä rakennuskivi, että sen päälle on ollu sitte helppo rakentaa sitä vertaisuutta”

Kehittämistarpeiksi Verton toiminnalle nostettiin uusien kävijöiden tavoittaminen ja eri kuntoutumisenvaiheessa olevien huomioiminen. Vaikka toiminta onkin yhteisöllistä, haastattelussa pohdittiin, että olisiko keinoja huomioida Verton toiminnassa eri kuntoutumisvaiheessa olevien tarpeet.

”Niille jotka on jo kuntoutuksessa pitemmällä, niin voisiko heidän toiveiden mukaan kehittää jotain ryhmätoimintaa enemmän tai jotakin erilaista.”

Uusia kävijöitä Vertoon ohjautuu hyvien yhteistyöverkostojen kautta. Oulun kaupungin kanssa yhteistyössä järjestetyn kokemusasiantuntijakoulutuksen ansiosta on vahvistettu päihteiden käyttäjien kokemustoimijuutta Oulun seudulla. Läheiset ovat hyötäneet ryhmistä ja saaneet tilaisuuden jakaa vaikeita kokemuksia muiden kanssa. Vertaistuki on näyttäytynyt merkittävänä etenkin jaksamisen suhteen. Silti usea potentiaalinen Vertolainen jää toiminnan ulkopuolelle. Vaikka toiminta on matalan kynnyksen toimintaa, on Verton kynnys monelle liian korkea. Työntekijät pohtivat keinoja tiivistää ja kehittää jo olemassa olevia hyviä yhteistyötapoja.

”Ja ehkä tuo asiakashankinta, että pystyskö sitä jotenkin vielä saada tehostettua. Uusien kävijöitten löytymistä ja löytämistä tänne, että tuota sittenhän ne kyllä aika hyvin sitoutuu, kun ne löytää tänne. Mutta...uusien asiakkaiden virtaa lisää.”

”Vaikka onkin hyvät yhteistyöverkostot ja ne sieltä kävijöitä on tullut, mutta toki voisi tehostaa.”

Lisäksi työntekijät pitivät haasteellisena vertolaisten ajoittaista vaikeutta sitoutua sovittuun toimintaan. Päivittäiset kävijämäärät vaihtelevat, minkä vuoksi arjessa tarvitaan joustavaa reagointia nopeasti muuttuviin tilanteisiin. Läheisten elämäntilanteiden erot ja eri vaiheissa olevat prosessit ovat myös haaste. Suuri ryhmäkoko ei aina mahdollista yksilöllistä huomioimista ja paneutumista henkilökohtaisiin asioihin. Haasteena oli, että osa ryhmäläisistä ei aina saa isossa ryhmässä ääntään kuuluviin.

5.3 Yhteenveto Verton kävijöiden ja työntekijöiden haastatteluista

Sekä Verton kävijät että työntekijät pitivät toimintaa erittäin merkityksellisenä. Toiminta vastasi tarvetta, ja vertaisuus tuki yksilön päihdekuntoutumista. Kävijät kokivat, että Vertossa ihminen kohdataan ihmisenä, ei vain päihderiippuvaisena. Jokainen Vertossa asioiva on saman arvoinen. Myös työntekijät nostivat kohtaamisen merkityksen äärimmäisen tärkeäksi asiaksi. Verto koettiin erittäin turvalliseksi paikaksi. Vertosta on muodostunut päihteetön paikka, eivätkä huumausaineet näyttellyt suurta osaa Verton arjessa. Kävijät kokivat, että Vertossa on helppo ja turvallinen olla, sillä paikassa ei ole velanperintää tai tarvetta esittää ”katuroolia”. Myös työntekijät kokivat Verton pääsääntöisesti turvalliseksi työpaikaksi.

Tutkimuskysymykset	Asiakkaat	Työntekijät
1. Millä tavalla vertaisuus toteutuu Verton toiminnassa ja	Kaikki ovat samalla viivalla Mahdollisuus jakaa ajatuksia toisen kuntoutuvan kanssa Mahdollisuus puhua avoimesti vaikeista asioista ilman häpeää Yhteinen ymmärrys	Mahdollista puhua avoimesti omasta taustasta ilman häpeän ja leimaantumien pelkoa Mahdollista osallistua toimintaan missä tahansa kuntoutumisen vaiheessa
2. millainen merkitys vertaisuudella on ollut päihdekuntoutujan päihdekuntoutumisprosessissa sekä	Erittäin suuri merkitys Merkittävin tekijä päihdekuntoutusprosessissa Estänyt retkahduksen Roolimallit	Vertaisuus on tuonut toivoa Vertaisuus tukee elämänhallintaa
3. Miten vertaistoiminta on vaikuttanut kuntoutujan osallisuuden kokemukseen?	Tuonut itsevarmuutta, kun on saanut vaikuttaa Verton toiminnan sisältöön Mahdollisuus saada oma ääni kuuluviin Kuulluksi tuleminen	Saa olla päättämässä heitä koskevista asioista Kuulluksi tuleminen

TAULUKKO 2. Kokoomataulukko tutkimuskysymyksistä ja keskeisistä tuloksista.

Haastatteluissa korostui, kuinka tärkeää ihmisen on olla osallisena eri yhteisöissä. Vaikuttaminen, äänen esiin tuominen ja aito kunnioitus koettiin erittäin tärkeänä sekä kävijöiden että työntekijöiden haastatteluissa. Vertaistuki ja vertaistoiminta mahdollistavat toimimisen yhteisössä, jossa huumeidenkäyttö ei ole tabu, ja jossa kohderyhmän ei tarvitse kärsiä stigmatisoinnista. Vertaistoiminta tuo sisältöä elämään ja toisaalta mahdollistaa vertaiskeskustelut spontaanisti arjen

toimintojen lomassa. Arkikuntouttava toiminta tukee arjenhallinnan taitoja. Haastateltavat kokivat, että sekä toiset kävijät että henkilökunta kohtaa heidät arvostavasi.

Työntekijöiden haastatteluissa isona kehittämishaasteena koettiin kävijähankinta ja erilaisten ryhmätoimintojen käynnistäminen eri kuntoutumisen vaiheessa oleville. Tämä kehittämishaaste ei noussut esiin kävijöiden haastatteluissa. Sen sijaan kävijät toivoivat laajempaa toimintaa aukioloaikojen lisäämisellä. Myös tiloja toivottiin toimivimmaksi muun muassa pesutilojen osalta.

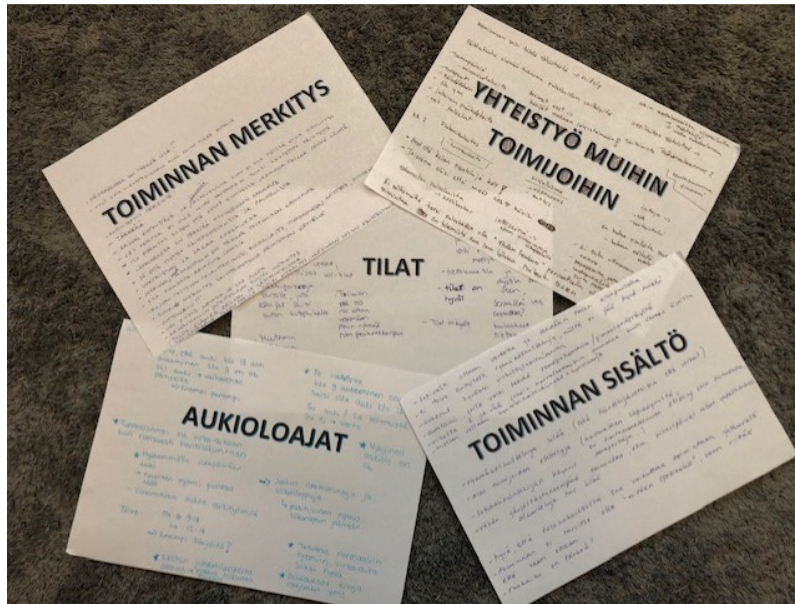
6 KEHITTÄMISPÄIVÄN TOTEUTTAMINEN JA TULOKSET

6.1 Learning café kehittämispäivän menetelmänä

Kehittämispäivässä menetelmänä oli Learning cafe eli oppimiskahvila. Learning cafe perustuu keskusteluun ja yhteisten ratkaisujen tekemiseen. Learning cafen teemat nousivat esiin kävijöiden haastatteluista, sillä yksi haastatteluiden teemoista oli toiminnan kehittäminen. Nämä haastatteluissa esiin nousseet asiat olivat lopulta niitä teemoja, joita käsiteltiin ja jatkojalostettiin tarkemmin kehittämispäivässä. Haastattelujen pohjalta nousseet teemat otetaan käsittelyyn pienryhmissä siten, että eri huoneissa tai pöytäryhmissä käsitellään eri teemaa. Jokainen osallistuja siirtyy pienryhmästä toiseen käsiteltyään aihetta noin 10-15 minuutin ajan, jolloin jokainen saa pohtia jokaista teemaa. Ideat ja ajatukset kirjataan paperilapuille. Lopuksi tulokset käydään yhdessä läpi. (Innokyla.fi.)

6.2 Learning café teemat

Verton kävijöiden kehittämisiltapäivä pidettiin Vertossa 8.9.2020. Osallistuminen oli vapaaehtoista ja siitä kerrottiin etukäteen kävijöille, jotta kukin pystyi itse päättämään, osallistuuko kehittämisiltapäivään vai ei. Kävijöistä kehittämisiltapäivään osallistui yhteensä kuusi eri henkilöä. Learning café teemat nousivat suoraan haastatteluista, jotka toteutettiin kevään 2020 aikana. Kehittämisiltapäivän teemat olivat aukioloajat, toiminnan sisältö, tilat, toiminnan merkitys sekä yhteistyö muihin toimijoihin.



KUVA 1. Kehittämispäivän teemat valokuvana.

Ennen kehittämispäivän alkua osallistujille kerrottiin, mistä on kyse. Osallistujille selitettiin teemat ja toteutustapa. Jokaisella työntekijällä oli yksi piste, jonka kirjuriina työntekijä toimi. Jokainen sai tulla kuulluksi ja ilmaista omat mielipiteensä rauhassa ja ilman keskeytyksiä. Ajatukset jatkokehittyivät jokaisen osallistujan myötä. Osallistujille kerrottiin, mihin kerättyä tietoa tullaan käyttämään. Työntekijät pyrkivät olemaan johdattelematta kävijöiden vastauksia. Teemat esiteltiin neutraalisti ja mahdolliset jatkokysymykset kysyttiin perusmuotoisina. Työntekijöiden rooli oli kuunnella ja kirjoittaa asioita ylös. Työntekijät myös tarvittaessa tarkensivat kävijöiden vastauksia, mikäli ne jäivät epäselviksi.

6.3 Kehittämispäivän tulokset

6.3.1 Toiminnan sisältö

Kehittämispäivään osallistuvat henkilöt ovat yleisesti ottaen toimintaan todella tyytyväisiä. Toiminnan sisällön kehittämisessä ilmeni erilaisia toiveita eri kävijöiden kesken. Yksi toivoi lisää ryhmäkeskusteluja, kun taas toinen erityisesti ei toivo niitä. Vaikuttamismahdollisuus ja kuulluksi tuleminen talokokousten kautta koettiin hyvänä, ja sellainen toimintatapa toivottiin säilytettävän jatkossakin. Päivittäinen ruokailu, aktiviteetit talon ulkopuolella sekä mahdollisuus oleskeluun

koettiin tärkeänä osana toimintaa, eikä niihin toivottu muutosta. Verton arkeen sen sijaan toivottiin lisää eri toimijoiden esittelyitä, kuten terapeutteja tai yksityisten palveluiden tarjoajien infoja. Yksi kävijä toivoi, että toiminta olisi järjestäytyneempää, eli sovitusta asioista, kuten siivouksesta, ei jousteta. Vertossa on tällä hetkellä vertas, jossa voi tehdä pieniä kovia ja pehmeitä käsitöitä. Yksi kävijä toivoi, että Verto voisi hankkia autotallin remppahommia varten.

6.3.2 Toiminnan merkitys

Verton toiminta koettiin kehittämisiltapäivässä erittäin tärkeäksi. Kävijät painottivat, että Vertolla on iso merkitys siihen, että pysyy ”kunnossa” eli raittiina. Verto tarjoaa vaihtoehdon päihteiden käytölle, ja yksi kävijä myönsi suoraan, että ilman vertaistoimintapaikkaa hän käyttäisi enemmän päihteitä. Verton merkityksellisyydestä esiin nousivat etenkin saatavilla oleva vertaistuki, ohjaajien tarjoama apu ja tuki sekä turvallinen tila, jossa viettää aikaa.

Kehittämispäivän osallistujat kokivat erityisen tärkeänä erilaiset Verton tarjoamat aktiviteetit, kuten liikunta, kädentaidot, ruoanlaitto, siivouspäivät, retket ja porukan yhteiset kisailut. Erittäin tärkeää on myös mahdollisuus raittiiden ihmisten kohtaamiseen, ajan kulumisen ja arjen rytmittyminen sekä mahdollisuus lämpimän ruoan syömiseen. Keskusteluissa kävi ilmi, että arjen taitojen opettelu ja mahdollisuus siihen turvallisessa seurassa on tärkeää. Toiminnan merkityksellisyydessä esiin nousi etenkin vertaisuus sekä kuulluksi tuleminen ja sen tärkeys, vaikka monet ilmaisivat asian eri sanoin.

6.3.3 Aukioloajat

Aiemmin tehtyjen haastattelujen mukaan enemmistö haastatelluista kannatti aukioloaikojen laajentamista. Kehittämispäivän aikana kävijät nostivat esiin iltojen ja viikonloppujen tyhjyyttä sekä yksinäisyyttä, kun Verto ei ole auki. Verton aukioloaikoja toivottiin jatkettavan arkisin klo 18 saakka. Yksi kävijöistä toivoi, että Verto olisi avoinna myös lauantaina ja yksi kävijä toivoi aukioloa sunnuntaille. Kaikki vastaajat toivoivat, että joskus voisi olla poikkeuksellisesti ilta-aikaan tai viikonloppuisin tapahtuvaa toimintaa, kuten erilaisia päihteettömiä juhlia. Virka-aikaista aukioloa puoltavat arkirytmien pysyminen ja se, että arkisin henkilökuntaa on talossa. Teeman ympärillä

käytiin keskustelua turvallisuudesta; ilta- ja viikonloppuaikaan kävijät voisivat olla huonokuntoisia, jonka vuoksi kävijät eivät välttämättä kokisi oloaan niin turvalliseksi kuin päivällä.

6.3.4 Tilat

Verton tilat ovat modernit, avarat ja viihtyisät, mistä löytyy yksilö- ja ryhmätilaa. Musiikkihuoneesta löytyy pienen bändin soittimet, neuvotteluhuoneesta tietokone asiointikäyttöön ja verastilassa on mahdollisuus tehdä tuunausta ja pieniä puutöitä. Olohuoneessa aikaa vietetään televisiota katsellen tai pelikonsolilla pelaillen. Kodinomaisessa keittiössä ruoka valmistetaan yhteisöllisesti. Tiloissa on mahdollisuus myös pyykinhuoltoon. Tilojen läheisyydestä löytyy useampi kauppa, keilahalli, kuntosali/ryhmäliikuntapaikka, urheilukenttä ja runsaasti ulkoilumaastoa.

Haastattelujen perusteella Verton tilat koettiin pääasiassa toimiviksi. Tilat on sisustettu yhdessä kävijöiden kanssa ja viihtyvyyteen on panostettu. Kehittämispäivässä tilat saivat positiivista palautetta. Toiveena nousi, että sohvia voisi tuoda tiloihin lisää. Lisäksi yhdistetty tietokonehuone sekä levähdystila koettiin rauhattomaksi, johon kehitysehdotuksena oli sermi. Tietokoneelle toivottiin kuulokkeet, joka rauhoittaisi tilaa.

Verto sijaitsee Oulun keskustan tuntumassa hyvien kulkuyhteyksien päässä. Vertolla ei ole omia parkkipaikkoja, joka tuottaa ongelmaa autoileville kävijöille. Verton ympäristössä on kiekkopaikkoja, joita kävijät voivat hyödyntää. Koko päivän parkkeerausmahdollisuutta toivottiin. Sijainnin vuoksi Vertolla ei myöskään ole omaa autotallia/harrastetilaa autojen ja muiden moottorikäyttöisten ajoneuvojen korjaukseen. Tämä toive nousi yhdeltä kävijältä.

6.3.5 Yhteistyö muiden toimijoiden kanssa

Kun kehittämispäivässä keskusteltiin yhteistyöstä muiden toimijoiden kanssa, muodostuivat kävijöiden toiveet hyvin ristiriitaisiksi. Osa toivoi, että yhteistyötä tiivistetään esimerkiksi yksityisten päihdehoitoa tarjoavien palveluntuottajien, avopäihdepalveluiden, työvoimapalveluiden, Kelan sekä aikuissosiaalityön kanssa. Yksi kävijä oli ehdottomasti sitä mieltä, että Verton tiloihin ei tulisi kutsua ketään ulkopuolisia työntekijöitä tai tahoja, sillä hän haluaa pysytellä piilossa kaikilta viranomaisilta. Toinen kävijä taas koki, että käy mielellään eri "luukuilla" hoitamassa asioita, sillä se saa ajan kulumaan.

Kävijät toisaalta kokivat hyötyvänsä siitä, että Vertossa saa hoitaa Kelaan liittyvät asiat yhdessä Kelan jalkautuvan palveluneuvojan kanssa. Myös eri järjestöjen esittelyt nähtiin kiinnostavina. Moni kävijä toivoi myös eri oppilaitoksia kertomaan koulutuksistaan, sillä osa kävijöistä on jo niin pitkällä kuntoutumisessa, että jatkopoluttuminen on ajankohtaista. Kuitenkin kävijöiden mielipiteet jakautuivat selvästi sen suhteen, onko tiloihin hyvä pyytää ulkopuolisia toimijoita vai ei.

Kävijöiltä nousi asiaan liittyvä kehitysehdotus. Tiloihin toivottiin infoseinää, jossa olisi kootusti tietoa, mitä ja millaista apua on tarjolla virka-ajan ulkopuolella. Selkeää infotaulua toivottiin myös eri palveluista, joita Oulun seudulla on. Etenkin päihdepalveluiden tarjonta, ruoka-apu ja keskusteluapua tarjoavat tahot ja niihin hakeutuminen kiinnostavat.

6.4 Johtopäätökset

Sekä haastateltavat että kehittämisspäivään osallistuneet kävijät ovat pääsääntöisesti tyytyväisiä Verton toimintaan. Kehittämisspäivässä nousseita toiveita on jatkokäsitelty yhdessä kävijöiden sekä työryhmän kanssa. Osa kehittämisspäivässä nousseista ajatuksista ja toiveista on jo juurrutettu osaksi Verton toimintaa. Kuviossa 6. Tätä kuvataan syklinä 6. Kävijöiden toiveesta taloa tullaan pitämään satunnaisesti auki myös ilta- ja viikonloppuajaksi. Lisäaukioloajat painottuvat erilaisiin juhliin ja tapahtumiin, mutta säännölliset ilta- ja viikonloppupäivät eivät ole tällä hetkellä mahdollisia työntekijäresurssin vuoksi. Lisäksi virka-aikaan keskittyvä aukioloaika perustuu turvallisuuskulmaan, ja sillä pyritään vahvistamaan säännöllistä elämänrytmiä, ja tätä kautta tukemaan päivärytmin ylläpitoa ja työelämävalmiuksia.

Toiminta tullaan jatkossakin suunnittelemaan kävijälähtöisesti talokokouksissa. Kaikkien kävijöiden toiveita kuullaan myös talokokousten ulkopuolella, sillä kaikki kävijät eivät välttämättä pääse paikalle silloin, kun ohjelmaa yhdessä suunnitellaan. Toiminnan suunnittelussa tullaan edelleen kiinnittämään huomiota kävijöiden toimintakykyyn ja kuntoon. Ohjatun toiminnan ja vertaisuuteen pohjautuvan vapaa-ajanvieron suhteen säilytetään tasapaino, jotta kävijöillä on mahdollisuus viettää aikaa rauhassa talolla ilman järjestettyä, talon ulkopuolista ohjelmaa. Koska osa koki todella ahdistavana sen, että talolla vierailee säännöllisesti esimerkiksi Kelan työntekijä tai eri järjestöjen edustajia, tullaan tiedotusta vierailijoiden vierailuajoista lisäämään. Näin kävijät ovat aina tietoisia

siitä, milloin talolla on joku ulkopuolinen työntekijä tavattavissa. Kävijät voivat itse päättää, hyödyntävätkö näitä palveluita vai eivät. Viikko-ohjelma on näkyvissä sekä Verton julkisilla Facebook-sivuilla että Verton omalla tiedotustaululla, jolloin tieto päivien sisällöstä ja mahdollisista vierailijoista on helposti saatavilla.

Tilojen suhteen tilajakoa tullaan selvittämään yhdessä kävijöiden kanssa. Vertossa on käytössä langattomat Bluetooth-kuulokkeet, joita kävijät voivat halutessaan lainata. Myös tietokoneelle voidaan tarvittaessa hankkia omat kuulokkeet, jolloin tietokoneelta kuunneltu musiikki ei häiritse muita samassa huoneessa aikaansa viettäviä. Peseytymistiloja nykyisiin tiloihin ei ole mahdollista remontoida ja auto-/harrastetallin vuokraaminen ei ole mahdollista taloudellisista syistä. Mikäli Verto saa jatkorahoituksen, tullaan tila-asioita miettimään myöhemmin uudelleen.

Huumeiden käyttäjille ja heidän läheisilleen tarkoitettulle vertaistukipaikalle on selkeästi tarvetta Oulun seudulla. Haastattelun tulokset ja työntekijöiden kokemukset ovat linjassa sen suhteen, että vertaistuki on vaikuttava toimintamuoto päihderiippuvuudesta kuntoutuville ihmisille. Verton kävijät ovat kokeneet osallisuutensa lisääntyneen vertaistukipaikan myötä. Vertossa kävijöillä on mahdollisuus vaikuttaa heitä koskeviin asioihin. Toimintaa muokataan jatkuvasti asiakkaiden tarpeet ja toiveet huomioiden, joten asiakaslähtöisyyteen kiinnitetään todella paljon huomiota.

7 POHDINTA

7.1 Kehittämistyön eettisyyden ja luotettavuuden pohdinta

Hyvin tehty tutkimus on myös eettisesti kestäväällä tavalla tehty tutkimus. Luotettavuus, uskottavuus ja eettinen hyväksyttävyys edellyttävät, että tutkimus on tehty hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen. Myös tutkimuskohteen moraalien asema ja oikeudet on otettava huomioon asianmukaisella tavalla. (Launis 2007, 28.)

Kehittämistyön tarkoituksena oli tutkia ja syventää tietämystä siitä, miten vertaisuuden kokemukset vaikuttavat päihdekuntoumisprosessissa, ja miten vertaistoiminta on vaikuttanut kuntoutujien osallisuuden kokemukseen. Tavoitteena oli tutkimustulosten pohjalta kehittää Verto-hankkeen toimintaa. Tutkimuksen tekijöillä oli tilanteessa kaksoisrooli, joka vaikutti tutkimusasetelmaan. Opinnäytetyön tekijät ovat sekä työntekijöitä että opiskelijoita. Tämän asetelman vuoksi oli tärkeää kiinnittää huomiota siihen, etteivät kysymykset olleet johdattelevia haastattelijoiden aiheeseen perehtyneisyyden vuoksi. Tutkimusta tehdessä on kyettävä ottamaan haastatteluissa esiin tulleet asiat sellaisena, kuin haastateltavat ne esittävät. Eettisyyden ja luotettavuuden näkökulmasta oli tärkeää huomioida ja reflektoida opinnäytetyötä kaksoisroolin näkökulmasta. Olennaista on tunnustaa, että omaa työtään ja työyhteisöään tutkivat henkilöt eivät koskaan voi olla täysin objektiivisia saamastaan tiedosta. Myöskään hypoteeseilta eli omilta ennakkokäsityksiltä ei millään voitu täysin välttyä.

Opinnäytetyön tekeminen antoi tutkimustiedon saamisen lisäksi mahdollisuuden tutustua haastateltaviin enemmän. Haastattelut ja tutkijan roolin ottaminen auttoivat pääsemään haastateltavien kanssa syvemmälle, kuin mitä Verton arjessa mahdollisesti koskaan päästäisiin. Haastateltavat olivat otettuja, että heidän ajatuksistaan ja elämästään oltiin kiinnostuneita, ja että heidän ajatuksiaan haluttiin kuulla opinnäytetyötä varten. Opinnäytetyön tekeminen auttoi mahdollisesti siinä, että haastateltavat ymmärsivät meillä olevan työntekijäroolin lisäksi myös muita rooleja elämässämme. Vaikka kaksoisrooli voi olla haaste objektiivisuuden suhteen, voi tästä olla myös hyötyä asiakassuhteen näkökulmasta.

Opinnäytetyö toteutettiin Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) laatiman ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisten periaatteiden mukaan. Suomessa kaikkia tutkijoita ohjaavien periaatteiden mukaan työssä kunnioitettiin tutkittavien ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta, aineellista ja aineetonta kulttuuriperintöä sekä luonnon monimuotoisuutta sekä tutkijat pitävät huolen, ettei tutkittaville ihmisille, yhteisöille tai tutkimuskohteille aiheudu riskejä, vahinkoa tai haittaa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 7.) Opinnäytetyö tehtiin niin tieteen tekemisen eettisten sääntöjen kuin työelämänkin eettisten sääntöjen mukaan. Kaikki kehittämistoimintaan osallistuvat saivat tietää, mitä tehdään, miksi tehdään ja miten tehdään. Jokaisen rooli pyrittiin siis pitämään selkeänä. Myös työntekijöiden osallistuminen oli vapaaehtoista, vaikka kyseessä olikin oman organisaation toiminnan kehittäminen. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 48–49.)

Opinnäytetyön toteuttamista varten anottiin tutkimuslupa Nuorten Ystäviltä hyödyntäen heidän omaa lomakepohjaa. Tutkittavilla oli mahdollisuus suostua tai kieltäytyä tutkimukseen osallistumisensa. Haastattelu tai tutkimukseen osallistuminen voitiin keskeyttää milloin tahansa ilman, että siitä koitui seurauksia tutkittavalle. Tutkittavilta kerättiin kirjallinen suostumus tutkimukseen osallistumisesta. Tutkittavia myös informoitiin sekä kirjallisesti että suullisesti tutkimuksen sisällöstä ja käyttötarkoituksesta.

Tutkimukseen osallistuvilla oli mahdollisuus esittää kysymyksiä ja käydä haastattelutilannetta läpi haastattelijoiden kanssa jälkikäteen, mikäli jokin haastattelussa esiin tullut asia mietitytti. Tutkittavat saivat itse määritellä, minkä verran avaavat omaa tilannettaan tai taustaansa. Tutkittavien valinnassa kiinnitettiin huomiota siihen, että tutkittavan tilanne oli vakaa ja he olivat kyvykkäitä tekemään haastattelua koskevan päätöksen. Päihtyneitä tai lähiaikoina huumausaineita käyttäneitä henkilöitä ei käytetty tutkimuksessa, sillä he saattaisivat päihteen tai siitä johtuvan vieroitusoireen vaikutuksesta antaa tietoja, joita eivät selvänä haluaisi antaa.

Tutkittavilta ei kerätty minkäänlaisia henkilötietoja, vaan tutkimus tehtiin täysin anonymisti. Haastatteluista ei voida tunnistaa henkilöä. Haastattelut nauhoitettiin ja nauhat tuhottiin litteroinnin jälkeen. Tiedostot säilytettiin suojatussa kansiossa, johon ulkopuoliset eivät pääse käsiksi. Tutkimuksen valmistuttua kaikki haastatteluaineisto tullaan tuhoamaan.

Haastatteluissa tutkittavat toivat esiin jännitystään, ja keskittymiskyvyn pulmat näkyivät haastattelutilanteissa jonkin verran. Jotkin haastattelukysymyksistä osoittautuivat haastavaksi ymmärtää, joten kysymyksiä tuli avata ja selittää. Tämä voi vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen.

Pohdimme, kuinka paljon kysymyksenasettelu vaikutti siihen, että moni haastateltavista pyysi kysymyksen tarkentamista ja avaamista. Haastattelukysymyksiä olisi mahdollisesti voinut yksinkertaistaa, ja esimerkiksi haastattelun alussa olisi voinut selittää haastateltaville, mitä termeillä vertaisuus ja osallisuus tarkoitetaan. Haastattelutulokset olisivat voineet olla laajemmat, mikäli tutkimukseen osallistuvilla olisi annettu ennen haastattelua tutkimusteemat nähtäville. Näin he olisivat voineet pohtia vastauksia kysymyksiin jo ennen haastatteluiden toteuttamista. Riskinä tässä olisi ollut se, että hyvin vakavasti tutkimukseen suhtautuvat henkilöt olisivat etsineet esimerkiksi Internetistä vastauksia, joita ajattelevat haastattelijoiden haluavan kuulla.

Kehittämispäivässä menetelmänä käytetty Learning Cafe osoittautui erittäin toimivaksi. Kävijät jaksoivat keskittyä yhden työskentelypisteen ajan, jonka jälkeen heillä oli mahdollisuus käydä esimerkiksi tupakoimassa tai hakemassa kahvia. Kutakin teemaa käsiteltiin yksittäin, joten osallistujat pystyivät virittäytymään aina uuteen teemaan rauhassa. Kehittämispäivän osallistujat olivat suurimmaksi osaksi eri kävijöitä (5/6 kävijästä), kuin jotka osallistuivat keväällä 2020 haastatteluihin. Ajatukset olivat silti pääosin linjassa haastateltavien kanssa, vaikka kehittämispäivässä nousikin myös vastakkaisia mielipiteitä eri teemoihin liittyen. Se, että haastateltavat ja kehittämispäivän osallistujat olivat lähes kokonaan eri henkilöitä, mahdollisti kehittämisehdotusten jatkojalostumisen ja uusien ideoiden esiin nousemisen. Näin ollen kehittämistyössä on ollut mukana 10 eri kävijää, joka antaa jo melko laajan näkökulman tutkittaviin ja kehitettäviin asioihin.

7.2 Oman osaamisen kehittyminen

Opinnäytetyön tekeminen on lisännyt valtavasti ymmärrystä vertaisuudesta, sen merkityksestä ja tutkimuksellisen kehittämistyön tekemisestä. Vaativan ja pitkän prosessin aikana asiantuntijuutemme on vahvistunut entisestään, joka on vaikuttanut ammatilliseen itsetuntoon. Opinnäytetyöprosessia tehdessä substanssiosaaminen on vahvistunut huomasti, sillä aineistoon ja aiheeseen liittyvään materiaaliin perehtyminen on opettanut paljon sellaistaakin, mitä ei välttämättä juuri tässä opinnäytetyössä ole tarvinut käyttää. Tämä tieto on lokeroitunut muistiimme myöhempää käyttöä varten.

Opinnäytetyö on kasvattanut pitkäjänteisyyttä ja paineensietokykyä. Yli vuoden kestänyt prosessi on pakottanut menemään oman mukavuusalueen ulkopuolelle, sillä aikataulu on ollut paikoin tiukka. Prosessissa tarvittiin myös uudenlaista joustavuutta, sillä aina alkuperäisen suunnitelman mukaan eteneminen ei ollut mahdollista esimerkiksi sairausloman tai vääranlaiseksi osoittautuneen menetelmän vuoksi. Myös Korona-virus vaikutti suunnitelmiimme, ja pakotti keksimään luovasti uusia toimintatapoja.

Vaikka kehittämistyö on meille molemmille tuttua Verto-hankkeen kautta, oli tutkimuksellisuus ja sen yhdistäminen kehittämistyöhön meille uutta. Opinnäytetyö kehitti valmiuksia sekä hakea tietoa että tuottaa sitä. Opinnäytetyön tekeminen vahvisti monin paikoin osaamistamme. Se on ollut matka, jota kulkiessa olemme kasvaneet ja kehittyneet valtavasti.

7.3 Jatkotutkimushaasteet

Tutkimusta varten haastateltiin viittä huumausaineriippuvuudesta kuntoutuvaa henkilöä. Tutkittavien määrä on melko pieni, joten laajemman ymmärryksen saamiseksi olisi haastateltavien joukkoa tarpeen kasvattaa. Vertaistukiryhmien vaikutuksia on tutkittu jonkin verran, ja tulosten mukaan vertaistukiryhmillä on merkitystä esimerkiksi retkahdusten ehkäisyssä. Tutkimuksia on kuitenkin vielä suhteellisen vähän, jotta tuloksia voitaisiin yleistää. Tällä hetkellä vertaistuen vaikutukset näyttävät lupaavilta. (Tracy & Wallace 2016.) Vertaistoiminnan vaikutuksia ja yhteiskunnallista vaikuttavuutta olisi mielenkiintoista tutkia laajemmalla aikavälillä ja isommalla tutkimusjoukolla. Vertaistoiminnalla tehdään paljon yhteiskunnallista säästöä, mutta hintaa toiminnan vaikuttavuudelle on hankala määritellä. Moni vertaisuuteen perustuva matalan kynnyksen toiminta on anonyymia toimintaa, jolloin mitään henkilökohtaista ei ole mahdollista kirjata. Toiminnan vaikuttavuutta tuodaan hyvin usein esille vain toiminnassa mukana olevien lukumäärillä.

Myös ihmisen osallisuuden kokemusta ja sen muutosta olisi mielenkiintoista tutkia läpi koko hoitopolun. Korvaushoidon vaikutuksista on jo jonkin verran tutkimustietoa, mutta hoidon vaikuttavuus ja toisaalta korvaushoitopotilaan osallisuuden kokemuksen muutokset, sekä vertaistuen hyödyntäminen osana korvaushoitoa olisivat hyviä jatkotutkimusaiheita.

LÄHTEET

Coghlan, D. & Brannick, T. 2010. Doing action research in your own organization. 3rd edition. Los Angeles: Sage

European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction (EMCDDA) 2019. Country Drug Report. Viitattu 28.3.2020

http://www.emcdda.europa.eu/countries_en

Gedeon, C., Sandell, M., Birkemose, I., Kakko, J., Rúnarsdóttir, V., Simojoki, K., Clausen, T., Nyberg, F., Littlewood, R & Alho, H. 2019. Standards for opioid use disorder care: An assessment of Nordic approaches. Viitattu 29.3.2020

<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1455072518815322>

Heikkinen, H., Kontinen, T. & Häkkinen, P. 2008. Toiminnan tutkimisen suuntaukset. Teoksessa Heikkinen, H., Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.) Toiminnasta tietoon – Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. 3. korj. Painos. Helsinki: Kansanvalistusseura.

Heikkinen, H., Rovio, E. & Syrjälä, L. 2006. Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Vantaa: Dark Oy.

Hiilamo, H., Hytti, H. & Takala, P. 2005. Sosiaali- ja terveysturva selosteita: Työikäiset toimeentuloturvan vähimmäisetuuksien saajina. Helsinki: Edita Prima Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja Kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja Kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Huovinen, T. & Rovio, E. 2000. Toimintatutkija kentällä. Teoksessa H.L.T. Heikkinen, E. Rovio & L. Syrjälä (toim.) Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura.

Häkkinen, M., Kuikanmäki, O., Kurkela, S., Kuurne, K., Riihimäki, K. & Putkonen, H. 2019. Opioidikorvaushoito on vaikuttavaa pitkäaikaissairauden hoitoa. Lääkärilehti. Viitattu 28.3.2020
<https://www.laakarilehti.fi/ajassa/paakirjoitukset-tiede/opioidikorvaushoito-on-vaikuttavaa-pitkaaikaissairauden-hoitoa/>

Hänninen, S., Karjalainen, J. & Lehtelä, K-M. (toim.) 2007. Pääsy kielletty! Poiskäännyttämisen politiikka ja sosiaaliturva. Stakes.

Högnabba, S. 2008 Muuttaako asiakkaan puhe työkäytäntöjä? Tutkimus Bikva-arviointimenetelmän vaikutuksista. Helsinki: Stakes.

Innokylä. Learning cafe eli oppimiskahvila. Viitattu 19.4.2020
<https://innokyla.fi/fi/tyokalut/learning-cafe-eli-oppimiskahvila>

Isola, A., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Työpaperi 33/2017. Helsinki: Juvanes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. Viitattu 2.2.2020
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Jurvansuu, S. & Rissanen, P. 2018. Tietopuu: Katsauksia ja näkökulmia 1/2018. A-klinikkasäätiö. Helsinki. Viitattu 26.1.2020.
https://tiedostot.a-klinikkasaaatio.fi/Toiminnan_laajuus_ja_tukitoimet_Tietopuu_Katsauksia_Jurvansuu_Rissanen_190918.pdf

Jääskeläinen, M. 2020. Huumeiden käytöstä aiheutuneet haittakustannukset. Teoksessa Markkula, J. & Rönkä, S. (toim) Huumetilanne Suomessa 2020. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Vantaa: PunaMusta Oy.

Kananen, J. 2009. Toimintatutkimus yritysten kehittämisessä. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja-sarja.

Karjalainen, K., Pekkanen, N. & Hakkarainen, P. 2020. Suomalaisten huumeiden käyttö ja huumeasenteet. Huumeaiheiset väestökyselyt Suomessa 1992-2018. THL:n raportti 2/2020. Helsinki: PunaMusta Oy.

Karlsen, J. I. 1991. Reflections from a program for developing methods and competence. Teoksessa W. F. Whyte (toim.) Participatory action research. Sage Publications. Newbury Park.

Kotovirta, Elina 2012. Vertaistoiminta huumeriippuvaisten toipumisen ja elä-mänhallinnan tukena. Teoksessa Kaija Seppä, Hannu Alho & Ka-lervo Kiianmaa (toim.) Huume ja lääkeriippuvuudet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Kuntoutussäätiö. ARTSI, opas oma toiminnan arvoitiin järjestöille. Kohtaamispaikkakysely 2018. Viitattu 3.10.2020. <https://hankkeet.kuntoutussaatio.fi/artsi/palautteen-kerääminen/>

Kuusisto, K. 2009. Päihderiippuvuudesta toipumisen eri reitit. Teoksessa Tammi, T., Aalto, M. & Koski-Jännes, A. (toim.) Irti päihdeongelmista. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Launis, V. 2007. Tutkimuksen eettinen ennakoarviointi -mitä se on? Tieteessä tapahtuu 1/2007.

Leemann, L. & Hämäläinen R. 2016. Asiakasosallisuus, sosiaalinen osallisuus ja matalan kynnyksen palvelut. Pohdintaa käsitteiden sisällöstä. Yhteiskuntapolitiikka 81(2016):5. Viitattu 2.2.2020
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131350/YP1605_Leemann&Hamalainen.pdf?se

Leemann, L. & Hämäläinen, R.-M. 2015. Matalan kynnyksen palvelut. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 4.11.2020
www.thl.fi/sokra

Markkula, J. & Rönkä, S. (toim) Huumetilanne Suomessa 2020. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Vantaa: PunaMusta Oy.

Metsämuuronen, J. 2009. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Mielenterveystalo. Vertaistuki. Viitattu 2.2.2020.

<https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/psykoosi/Pages/vertaistuki.aspx>

MIELI Oulun seudun Mielenterveysseura. Viitattu 2.2.2020.

<https://www.mielenterveysseurat.fi/oulu/>

Murto Kari, 2013. Terapeuttinen yhteisö. Porvoo: Kari consulting.

Mäkelä, N., Partanen, A. & Alho, H. 2019. Miten korvaushoidossa olevat eroavat muista päihdeasiakkaista? Lääkärilehti 9/2019. Viitattu 2.2.2020

<https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/alkuperaistutkimukset/miten-opioidikorvaushoidossa-olevat-eroavat-muista-paihdeasiakkaista/>

Neale, J., Tompkins, C. & Sheard, L. 2008. Barriers to accessing generic health and social care services: A qualitative study of injecting drug users. Health and Social Care in the Community.

Nuorten Ystävät. Brändikäsikirja. Viitattu 23.2.2020

Nylund, M. 1996. Suomalaisia oma-apuryhmiä. Teoksessa Välittävät verkostot. Toim. Matthies, A-L., Kotakari, U. & Nylund, M. Jyväskylä: Vastapaino.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät: uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro.

Ollgren, J., Forsell, M., Varjonen, V., Alho, H., Brummer-Korvenkontio, H., Kainulainen, H., Karjalainen, K., Kotovirta, E., Partanen A., Rönkä, S., Seppälä, T. & Virtanen, A. 2014. Amfetamiinin ja opioidien ongelmakäytön yleisyys Suomessa 2012. Yhteiskuntapolitiikka 79 (2014):5.

Paikka Auki. Osatyökykyisten ja nuorten työllistymisen avustushjelma 2018-2021. Viitattu 19.9.2020.

<https://www.paikka-auki.fi/mika-on-paikka-auki-ohjelma/>

Partanen, A. & Kuussaari, K. 2019. Päihdeongelmaisten palvelujärjestelmä muokkautuu yhteiskunnallisten muutosten myötä. Teoksessa Pehkonen, A., Kekoni, T. & Kuusisto, K. (toim.) 2019. Oikeus päihdehuoltoon. Tampere: Vastapaino.

Puumalainen, J. & Rissanen, P. 2016. Kokemuksen kautta osaamiseen: Vapaaehtoisuus, vertaisuus ja kokemusasiantuntijuus. Viitattu 27.1.2020

https://kuntoutussaatio.fi/files/2208/KUN1601_katsaus_vapaaehtoisuus.pdf

Rantanen, T. & Toikko, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy –Juvenes Print.

Rissanen, P. 2015. THL – Työpaperi 20/2015. Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009-2015. Miten tästä eteenpäin? Viitattu 27.1.2020

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130239/Kokemusasiantuntijuus.pdf>

Rönkä, S., Ollgren, J., Alho, H., Brummer-Korvenkontio, H., Gunnar, T., Karjalainen, K., Partanen, A. & Väre, T. 2020. Amfetamiinien ja opioidien ongelmakäytön yleisyys Suomessa vuonna 2017. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. Viitattu 6.3.2020

<https://www.duodecimlehti.fi/duo15450?keyword=amfetamiinien%20ja%20opioidien>

Sarajärvi, A. & Tuomi, J. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Seppä, K., Aalto, M., Alho, H. & Kiianmaa, K. (toim.) 2012. Huume- ja lääkeriippuvuudet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Sosiaali- ja terveysministeriö. Päihdepalvelut. Viitattu 28.3.2020

<https://stm.fi/paihdepalvelut>

Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. 1994. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä.

Terveys- ja hyvinvoinnin laitos. Osallisuus vahvasti esillä hallitusohjelmassa. SOKRA-koordinaatio. Viitattu 16.2.2020.

<https://thl.fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/ajankohtaista/osallisuus-vahvasti-esilla-hallitusohjelmassa>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Osallisuus. Viitattu 2.2.2020

<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Osallisuus. Viitattu 29.9.2020

<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015. Päihdehoito, kuntoutus ja arjen tuki. Viitattu 2.2.2020

<https://thl.fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/paihdehoito/paihdeongelmaisten-palvelut/paihdehoito-kuntoutus-ja-arjen-tuki>

Tracy, K. & Wallace, S. 2016. Benefits of peer support groups in the treatment of addiction. US National Library of Medicine National Institutes of Health. Viitattu 6.3.2020.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5047716/>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakkoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja. Viitattu 19.1.2020

https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakkoarvioinnin_ohje_2019.pdf

Törmä, S. 2009. Kynnyskysymyksiä: Huono-osaisimmat huumeidenkäyttäjät ja matala kynnys. Helsinki: Sosiaalikehitys Oy.

Valtioneuvoston kanslia (2015) Ratkaisujen Suomi. Pääministeri Juha Sipilän hallituksen strateginen ohjelma. Hallituksenjulkaisusarja 10/2015. Viitattu 27.1.2020.

https://valtioneuvosto.fi/documents/10184/1427398/Ratkaisujen+Suomi_FI_YHDISTETTY_net.tif/801f523e-5dfb-45a4-8b4b-5b5491d6cc82

LIITE 1

OPINNÄYTETYÖHÖN LIITTYVÄT TEEMAHAASTATTELUT

KÄVIJÖIDEN HAASTATTELUT

Puolistrukturoitu teemahaastattelu, haastateltavia viisi henkilöä, haastateltavien kriteerit:

- ✓ Verton kävijä
- ✓ Huumeiden aktiivikäyttäjä, korvaushoidossa oleva tai huumeriippuvuudesta kuntoutuva
- ✓ Tavoittelee kohtuukäyttöä, raittiutta tai hoitoon pääsyä

Tutkimuskysymykset:

- ✓ Minkä vuoksi käyt Vertossa?
- ✓ Millä tavalla vertaisuus toteutuu Verton toiminnassa
- ✓ Millainen merkitys vertaisuudella on ollut päihdekuntoutujan päihdekuntoutumisprosessissa
- ✓ Miten vertaistoiminta on vaikuttanut kuntoutujan osallisuuden kokemukseen
- ✓ Mikä Verton toiminnassa on hyvää
- ✓ Mitä kehitettävää Verton toiminnassa on

Haastatteluteemat:

- ✓ Taustatiedot: sukupuoli, ikä, status, käyttöhistoria
- ✓ Tämänhetkinen elämäntilanne
- ✓ Kuntoutumista tukevat/edistävät/ylläpitävä asiat
- ✓ Vertaisuuden kokemus Verton toiminnassa
- ✓ Kokemus vertaistuen merkityksestä riippuvuudesta kuntoutuessa
- ✓ Kokemus Verton toiminnassa
- ✓ Kokemus vaikuttamisesta Verton toiminnan sisältöön
- ✓ Tulevaisuuden haavet ja toiveet
- ✓ Verton toiminnan kehittäminen

Liite 2

OPINNÄYTETYÖHÖN LIITTYVÄT TEEMAHAASTATTELUT

TYÖNTEKIJÖIDEN HAASTATTELUT

Puolistrukturoitu teemahaastattelu, haastateltavia kaksi henkilöä, haastateltavien kriteerit:

- ✓ Vertossa työskentelevä henkilö

Tutkimuskysymykset:

- ✓ Millä tavalla vertaisuus toteutuu Verton toiminnassa työntekijän näkemyksen mukaan
- ✓ Millainen merkitys työntekijän näkemyksen mukaan vertaisuudella on ollut päihdekuntoutujan päihdekuntoutumisprosessissa
- ✓ Miten työntekijän näkemyksen mukaan vertaistoiminta on vaikuttanut kuntoutujan elämänhallintaan

Haastattelun teemat:

- ✓ Taustatiedot: sukupuoli, ikä, koulutus, työhistoria, kuinka pitkä kokemus Vertossa työskentelystä
- ✓ Näkemys vertaisuuden merkityksestä riippuvuudesta kuntouduttaessa
- ✓ Vertaisuuden näkyminen Verton toiminnassa
- ✓ Verton toiminnan vahvuudet ja kehittämishaasteet
- ✓ Työntekijän näkemys, miten vertaisuus tukee päihdekuntoutujaa riippuvuudesta kuntouduttaessa
- ✓ Työntekijän näkemys, millä tavalla vertaisuus vaikuttaa kuntoutujan elämänhallintaan
- ✓ Verton toiminnan kehittäminen

LIITE 3

Suostumuslomake

Haastattelumateriaalin käyttö YAMK sosionomiopintojen opinnäytetyössä "Verto - matalan kynnyksen vertaistoiminta päihdekuntoutumisen tukena".

Olen saanut sekä suullista että kirjallista informaatiota yllä mainitusta opinnäytetyöstä. Lisäksi minulla on ollut ja on edelleen mahdollisuus esittää kysymyksiä opinnäytetyön tekijöille.

Annan suostumukseni siihen, että haastattelussa esiin tulleita tietoja käytetään yllä mainitussa opinnäytetyössä, jonka toteuttavat YAMK-opiskelijat Heidi Airaksinen sekä Hanna Eskola.

Annan suostumukseni siihen, että haastattelu nauhoitetaan ja muutetaan tekstitiedostoksi. Olen tietoinen siitä, että haastattelusta voidaan käyttää suoria lainauksia osana opinnäytetyötä ilman tunnistetietoja. Tiedän, että minulla on oikeus keskeyttää tutkimukseen osallistuminen ilmoittamalla siitä tutkimuksen tekijöille. Tutkimuksen keskeyttämisestä ei koidu minkäänlaista haittaa.

Opinnäytetyön tekijät sitoutuvat käyttämään materiaalia vastuullisesti. Kaikki materiaali tuhoetaan tutkimuksen valmistumisen jälkeen.

Oulussa __.__.2020

Haastateltavan nimikirjoitus ja nimen selvennys

Heidi Airaksinen

Hanna Eskola

LIITE 4

Esimerkki aineiston analyysistä

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset
”Ehkä se, että et tota jos niit määrärahoja olis riittävästi, että se olis viikonloppuisin auki ja olis joskus aina iltaisin auki, koska ne illat on niitä pahoja hetkiä myös todella monelle, ni niihin kaivataan niinku sisältöä”	Toiminnan laajemmat aukioloajat
”No sitä mää toivosin, että sitä vähän laajennettais sitä aukioloaikaa laajennettais. Että olis pitempään auki viikolla. Viikonloppuisin auki. Ne on pahoja ne viikonloput, justinsa kun oot viikonlopun sitte yksin kotona viikonlopun. Ja vielä kun viikonlopusta puhutaan..näin päihteidenkäyttäjänä ni tota tietää, miten siinä käy aina..”	Toiminnan laajeneminen virka-ajan ulkopuolelle Retkahdusriski suurempi iltaisin ja viikonloppuisin
”Kun on elänyt semmosta elämää, missä ei ole ollu mitään vastuuta. Ei vastuuta itestä eikä kenestäkään muustakaan. Emmä lähtis sitä hirveesti lisäämään sitä vastuuta. Saattas olla semmonen juttu, että niinku työntää..työntää pojies.”	Ei liikaa vastuuta Elämänhallinnan lisääminen
”ja siellä tosiaan siellä näkkee niitä muita ihmisiä...toisia toipuvia ja vertasia ihmisiä...elikkä on se sosiaalisuus ja sitte...sitten on sitä aktiivisuutta...pääsee tekemään...pääsee niinku pois siitä passiivisuudesta mikä on silloin.. jos on paljon kämpillä ja ei oo sitä tekemistä...mikä on monella ihmisellä niin se hyvää siinä...hyvää siitä että..niin niin...mitä mä muuta keksisin sitte...tämmösiä juttuja”	Vertaisuuden kokemus toiminnassa Toiminnallisuuden lisääntyminen arjessa Sosiaalisten kontaktien lisääntyminen
”niin on saanut semmosta itsevarmuutta siitä niinku sitte just oon lähtenyt sitten nyt kun täällä oon käyny Vertossa niin oon lähtenyt sitten tohon kuntouttavaan työtoimintaan niinku..aina kerran viikossa niin siellä ei niinku jännitä niin paljon ne uudet ihmiset ja silleen... että on li-sänny.”	Itsevarmuuden lisääntyminen Jatkopoluttuminen ja elämässä eteenpäin meneminen

TAULUKKO 2. Esimerkki aineiston redusoinnista.

Pelkistetyt ilmaukset	Alaluokat
Toiminnan laajemmat aukioloajat Toiminnan laajeneminen virka-ajan ulkopuolelle Retkahdusriski suurempi iltaisin ja viikonloppuisin Elämänhallinnan lisääminen Ei liika vastuuta Toiminnallisuuden lisääntyminen arjessa Sosiaalisten kontaktien lisääntyminen Vertaisuuden kokemus toiminnassa Itsevarmuuden lisääntyminen Jatkopoluttuminen ja elämässä eteenpäin meneminen	Laajemmat aukioloajat Tasapaino Mielekäs tekeminen Vertaistuki Yhteenkuuluvuus Altistus Rohkaistuminen Kuntoutuminen

TAULUKKO 3. Esimerkki aineiston klusteroinnista.

Alaluokka	Yläluokka	Päälouokka
Laajemmat aukioloajat	Aukioloaikojen muokkaaminen	Toiminnan muokkaaminen kävijälähtöisesti
Tasapaino Mielekäs tekeminen	Ymmärrys asiakasryhmän tarpeista	Osallisuus
Vertaistuki Yhteenkuuluvuus Altistus	Vertaistuen merkitys	Vertaisuus
Rohkaistuminen Kuntoutuminen	Voimavarojen tunnistaminen	

TAULUKKO 4. Esimerkki aineiston abstrahoinnista.

