



Diak

Anastasiia Zykova
Krista Pulkkinen
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Terveysalan koulutusohjelma
Sairaanhoitaja (AMK)
Opinnäytetyö, 2019

NAISTEN ILTOJEN MERKITYS MIELENTER- VEYS- JA PÄIHDEKUNTOUTUMISESSA

TIIVISTELMÄ

Anastasiia Zykova & Krista Pulkkinen
Naisten iltojen merkitys mielenterveys- ja päihdekuntoutumisessa
29 sivua ja 1 liite
Syksy 2019
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Terveysalan koulutusohjelma
Sairaanhoitaja (AMK)

Tässä opinnäytetyössä tutkittiin Naisten iltojen merkitystä mielenterveys- ja päihdekuntoutumisessa. Yhteistyökumppanina toimii Helsingin A-Kilta ry, joka järjestää toimintaa Malmin yhteisötilassa. Naisten ilta on matalan kynnyksen pienryhmätoimintaa, joka on tarkoitettu kaikille naisille, mutta erityisesti päihdekuntoutujille sekä mielenterveysongelmista kärsiville.

Tämä opinnäytetyö on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Aineistoa kerättiin haastattelemalla ja havainnoimalla. Tutkimuksessa on haastateltu kolmea naista, jotka ovat olleet mukana ryhmän toiminnassa.

Teoreettisen viitekehyksen osiassa esitetään mielenterveysongelmia ja siihen liittyvää käsitteistöä sekä kokemusasiantuntijuuteen ja osallisuuteen liittyvää teoriaa. Lisäksi työssä esitetään haastattelu- ja havainnointimenetelmät, sekä tutkimuksen eettisyyden teoreettista viitekehystä.

Tutkimustuloksista selviää, kuinka Naisten illat hyödyttävät siellä käyviä naisia omassa mielenterveys- ja päihdekuntoutumisessaan. Tutkimuksen tilaaja raportoi tuloksista toiminnan rahoittajille ja yhteistyökumppaneille, jotta toimintaa voidaan kehittää valtakunnallisesti.

Tutkimus edesauttaa oleellisesti yhteistyökumppanin toiminnan kehittämistä. Opinnäytetyön avulla voidaan kehittää sekä edistää naisten mielenterveys- ja päihdetyötä.

Asiasanat: mielenterveyshäiriöt, päihdeongelmat, kuntoutus, stigmaat, vertaistuki, kokemusasiantuntijat, toipuminen

ABSTRACT

Anastasiia Zykova & Krista Pulkkinen

Women`s Nights significance for mental health and substance rehabilitation

29 p., 1 appendices

December 2019

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor`s Degree Programme in Health Care

Option in Public Health Care

Registered Nurse

This thesis focused on the significance of Women`s Nights in relation to mental health and substance rehabilitation. Helsinki A-Kilta ry is a cooperation partner that organizes activities at Malmi community center. Women`s Night is a low threshold small group activity that is meant for all women, but in particular the individuals that are struggling with issues such as substance rehabilitation and mental health issues.

This thesis is a qualitative study. Research material was gathered through interviews and observations. For this study, interviews were conducted with three women who have each been more or less involved in the activities of the group.

The theoretical framework section presents mental health problems and related concepts, as well as experiential expertise and inclusion related theory. In addition, this study presents interviews and observation, as well as a theoretical framework for the ethics of research.

Research results tell how Women`s Nights benefit women in their own mental health and substance rehabilitation. The commissioner of the study reports the results to the funders and partners in order to develop the operations nationwide.

The research will significantly contribute to the development of the partner's operations. This thesis can be used to develop women's mental health and substance abuse and thus promote the process of rehabilitation.

Keywords: mental disorders, substance abuse problems, rehabilitation, stigmata, peer support, experts by experience, recovery

SISÄLLYYS

1 JOHDANTO	5
2 MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEONGELMAT	6
2.1 Mielenterveysongelmat	6
2.2 Päihdeongelmat	8
3 MIELENTERVYYS- JA PÄIHDEHOITOTYÖ	8
3.1 Mielenterveystyö	9
3.2 Päihdehoitotyö	10
3.3 Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus	10
3.4 Kokemusasiantuntijuus ja vertaistuki	12
3.5 Luovan työn menetelmät	13
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	13
4.1 Suunnitteluvaihe ja toimintaympäristön kuvaus	13
4.2 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite	15
4.3 Eettisyys ja luotettavuus	15
4.4 Tutkimusmenetelmät	17
4.4.1 Haastattelu	17
4.4.2 Havainnointi	18
4.4.3 Osallistuva havainnointi	19
4.5 Aineistonkeruu	20
4.6 Aineiston analysointi	20
5 TULOKSET	21
5.1 Haastattelujen tulokset	21
5.2 Havainnoinnin tulokset	23
5.2.1 Havainnoinnit haastatteluissa	23
5.2.2 Tapaamisten havainnoinnit	23
6 POHDINTA	24
6.1 Vaikutus kohderyhmään	24
6.2 Oma ammatillinen kehittyminen	26
LIITE 1. Haastattelun kysymykset	32

1 JOHDANTO

Päihteiden käyttö on tiiviissä yhteydessä väestössä esiintyviin mielenterveysongelmiin. Päihteiden käyttäjillä on tutkittu usein olevan monien erilaisten somaattisten sairauksien lisäksi myös mieliala- ja ahdistuneisuushäiriöitä sekä käyttäytymishäiriöitä. (Kuoppasalmi, Heinälä & Lönnqvist 2017.) Suomen suosituin päihde on alkoholi. Väestöstä 90 % ovat ilmoittaneet käyttävänsä alkoholia, ja käyttäjistä 28 % on naisia. (Kuoppasalmi, Heinälä & Lönnqvist 2017.)

Tutkitun tiedon mukaan naiset, jotka käyttävät päihteitä, kokevat enemmän leimautumista ja stigmatisointia. Myös heidän taloudellinen ja sosiaalinen asema on paljon heikompi kuin alkoholia ja päihteitä käyttävillä miehillä. Post-traumaattinen stressihäiriö, masennus ja ahdistuneisuus esiintyvät useimmiten päihteitä käyttävillä naisilla. Päihteitä käyttävillä naisilla on usein isompi riski joutua hyväksikäytön uhriksi tai tulla raiskatuksi. (European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction.)

Opinnäytetyön aihe liittyy kuntouttavaan mielenterveys- ja päihdetyöhön. Yhteistyökumppanina toimii Helsingin A-Kilta ry, joka järjestää toimintaa Malmin yhteisötilassa. Helsingin A-Kilta on voittoa tavoittelematon yhdistys, joka järjestää päihteetöntä ja hyvinvointia tukevaa yhteistoimintaa mielenterveys- ja päihdekuntoutujille sekä heidän läheisilleen. Yhdistystä rahoitetaan Stean eli Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen tuella. He tekevät yhteistyötä Helsingin kaupungin, Pohjoisen psykiatria- ja päihdekeskuksen sekä Pohjoisen psykiatria- ja päihdehuollon erityispalveluiden kanssa. (Mikä on A-kilta? 2017.)

Helsingin A-Kilta tilasi tutkimuksen, jonka tarkoitus olisi selvittää, mitä hyötyä ja apua Naisten illoista on siellä käyville naisille. Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää Naisten iltojen merkitys siellä käyvien naisten mielenterveys- ja päihdekuntoutumisessa. Opinnäytetyön aihe on tärkeä, sillä sen avulla pystytään kehittämään tasa-arvoa sekä valtakun-

nallista mielenterveys- ja päihdetyötä. Opinnäytetyön avulla pystymme laajentamaan ammatillista kehittymistä mielenterveys- ja päihdeongelmien parissa sekä tuomaan esille hyötyjä naisille tarkoitetuista vertaistukiryhmistä.

2 MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEONGELMAT

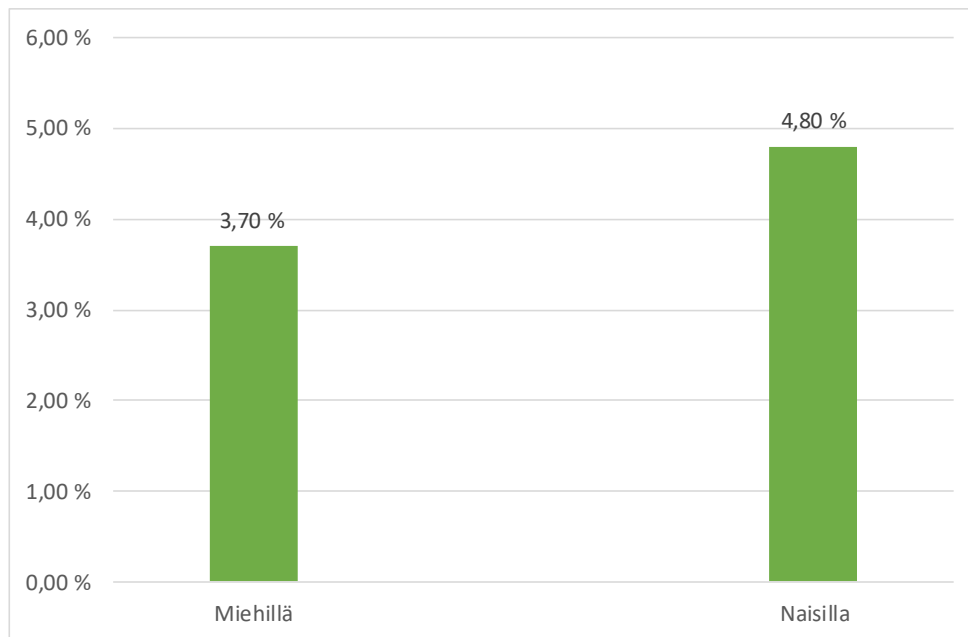
Mielenterveysongelmalla tarkoitetaan yleisesti psykiatrissa häiriötä, johon liittyy kliinisesti merkittäviä psyykkisiä oireita. Oireiden sekä niiden vaikutusasteiden mukaan häiriöt luokitellaan omiksi sairauksiksi. Diagnostiikkiin käytetään erilaisia psykiatrisia tautiluokitusjärjestelmiä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Mielenterveys. Mielenterveyshäiriöt.) Päihdeongelmalla tarkoitetaan riippuvuutta päihteisiin. Päihteitä nautitaan yleensä niiden huumaavan tai mielihyvää antavan vaikutuksen vuoksi. Päihderiippuvuudella on monia negatiivisia vaikutuksia, esimerkiksi se voi rajoittaa elämää ja toimintakykyä sekä sillä on monia haitallisia terveysvaikutuksia. (HUS. Nuorten mielenterveys-talo. Päihdeongelmat.)

2.1 Mielenterveysongelmat

WHO toteutti vuosina 2001—2005 17 eri maassa tutkimuksen, jossa selvitettiin maailmanlaajuisesti yleisimpiä mielenterveysongelmia. Yleisimpiä ovat erilaiset ahdistuneisuushäiriöt sekä mielialaongelmat, joita esiintyy naisilla enemmän kuin miehillä ja erityisesti nuorilla ja keski-ikäisillä naisilla. Yhdysvalloissa oli eniten ahdistuneisuushäiriöistä kärsiviä, kun taas Kiinassa niitä oli vähiten. Hoitoa saaneiden määrä vaihteli selkeästi eri maiden välillä, esimerkiksi Japanissa osuus oli 24 %, kun taas Kiinassa hoitoa saaneita oli vain 11 %. (Suvisaari, Joukamaa & Lönngvist, 2017.)

Suomessa tehdyn Terveys 2000-tutkimuksen mukaan tiedetään, että kaikkiin mielenterveyshäiriötyyppeihin verrattuna masennus oli yleisin ja sitä esiintyy melkein kaksi kertaa enemmän naisilla kuin miehillä. Ahdistuneisuushäiriöiden suhteen selvisi, että naisten ja miesten välillä ero ei ole niin selvä: naisilla sitä esiintyy 4,8 %, kun taas miehillä 3,7 %. Tutkimuksen mukaan nuoremmilla naisilla ahdistuneisuushäiriöt ja masennus esiintyvät

useammin kuin 55 vuotta täyttäneillä. Tutkimus oli kohdistettu myös hoidon saaneiden osuuden selvittämiseen. Tuloksista kävi ilmi, että vakavasti masentuneista hoidon saaneita oli vain 18 %, ja että lääkkeet olivat tavallisin hoitomuoto. (Suvisaari ym. 2017.) Kuviossa yksi esitetään ahdistuneisuushäiriöiden osuus suomalaisilla miehillä ja naisilla.

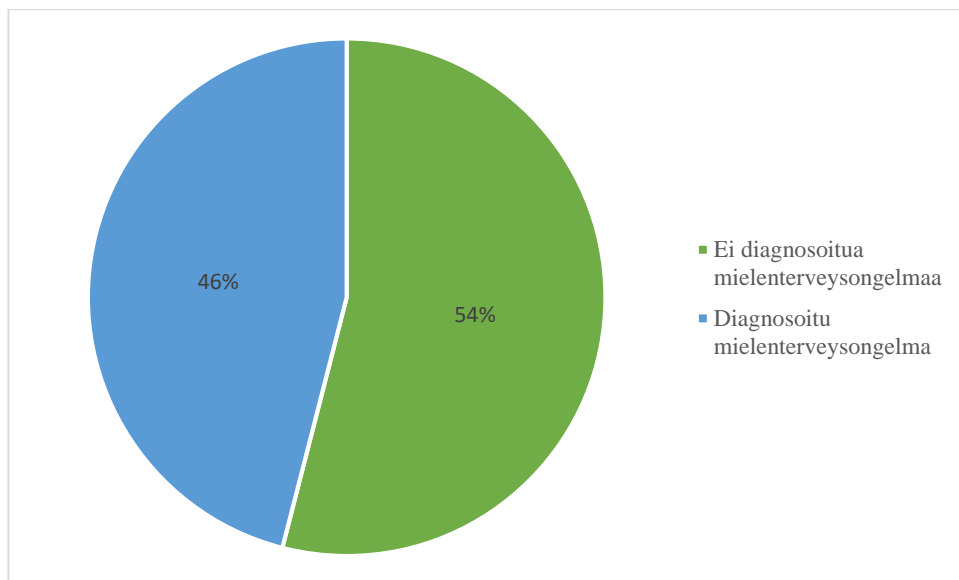


KUVIO 1. Ahdistuneisuushäiriöt Suomessa

Newlin ym. mukaan (2008, 11 – 13) ihmiset, joilla on todettu vähintään yksi mielenterveysongelma, esimerkiksi kaksisuuntainen mielialahäiriö, ovat yksinäisimpiä ihmisiä yhteiskunnassa muodostuneen stigman takia. Tämä tuottaa vaikeuksia luoda esimerkiksi uusia ystävyssuhteita. Tutkimukset osoittavat, että yhteiskunnasta irrottautuminen voi johtaa merkittäviin terveysongelmiin, työttömyyteen, korkeampaan kuolleisuuteen sekä masennukseen. Tämän näyttöön perustuvan tiedon pohjalta on otettu käyttöön sosiaalisen osallisuuden käsite. Osallisuus tarkoittaa mukanaoloa ja yhteisöllisyyden tunnetta. Kuuluminen johonkin ryhmään on osallisuutta, ja se vähentää syrjäytymistä ja ulkopuolelle joutumista. Sosiaalisen osallisuuden tavoite on antaa mielenterveyshäiriöistä kärsiville ihmisille mahdollisuus integroitua tasa-arvoisesti yhteiskuntaan vähentäen samalla stigmatisoitumista ja syrjintää.

2.2 Päihdeongelmat

Monet mielenterveysongelmat liittyvät usein päihteiden käyttöön. Päihteet antavat hetkellisen mielihyvän tunteen aivoissa, jolloin päihteeseen syntyy helposti riippuvuus. Terveys 2011 – tutkimuksen mukaan Suomessa vuonna 2014 kaikista aikuisista noin 90 % käyttää alkoholia, ja naisista 28 %. Tutkimuksen tuloksien mukaan alkoholi on yleisin päihdeongelmia ja riippuvuutta aiheuttava aine. Kuviossa 2. esitetään mielenterveysongelmien osuutta alkoholista riippuvaisten naisten keskuudessa. Kaikista alkoholiriippuvaisista naisista 46 %:lla diagnosoitiin jokin mielenterveydellinen ongelma. (Kuoppasalmi, Heinälä & Lönnqvist, 2017; Suvisaari, Joukamaa & Lönnqvist, 2017.)



KUVIO 2. Mielenterveysongelmien osuus alkoholista riippuvaisten naisten keskuudessa Suomessa vuonna 2014

3 MIELENTERVYS- JA PÄIHDEHOITOTYÖ

Kuntoutuksella tavoitellaan sairaan, vammaisen tai vajaatoimintakykyisen henkilön toimintakyvyn, itsenäisen selviytymisen, hyvinvoinnin, osallistumismahdollisuuksien sekä työllisyyden edistämistä (Sosiaali- ja terveysministeriö. Sotepalvelut. Kuntoutus). Stigma eli häpeäleima tarkoittaa sosiaalista leimautumista, joka on yleensä ei-toivottua. Se voi

aiheuttaa häpeää, kärsimystä sekä itsearvostuksen vähenemistä. (HUS. Nuorten mielen-terveystalo. Stigma eli häpeäleima.)

3.1 Mielen terveystyö

Mielen terveystyön tehtävänä on vahvistaa mielen terveyttä suojaavia tekijöitä sekä vähentää sen vaarantavia tekijöitä. Mielen terveyttä suojaavat tekijät jaetaan sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Sisäisiä tekijöitä ovat mm. hyvä itsetunto, hyväksytyksi tuleminen tunne, vuorovaikutustaidot sekä mahdollisuus toteuttaa itseään. Ulkoisia suojaavia tekijöitä ovat mm. sosiaalinen tuki ja ystävät, koulutusmahdollisuudet, turvallinen elinympäristö sekä lähellä olevat ja helposti tavoitettavat yhteiskunnan auttamisjärjestelmät. Lisäksi mielen terveydellä koetaan olevan sisäisiä ja ulkoisia riskitekijöitä. Sisäisiä riskitekijöitä ovat mm. avuttomuuden tunne, huonot ihmissuhteet, eristäytyneisyys ja vieraantuneisuus. Ulkoisia riskitekijöitä ovat mm. erot ja menetykset, hyväksikäyttö, väkivalta, kiusaaminen, työttömyys ja sen uhka, syrjäytyminen, köyhyys, leimautuminen sekä riittämätön tuki. (Vernerin. Kehitysvammaisuus. Mielen terveys. Mielen terveyteen vaikuttavat tekijät.)

Mielen terveystyön eri muotoja ovat ohjaus, neuvonta, psykososiaalinen tuki sekä erilaiset sosiaalipalvelut. (Julkisten ja hyvinvointialojen liitto. Sosiaali- ja terveystalvot. Mielen terveystyö.)

Mielen terveystyössä on tärkeää orientoitua toipumiseen. Toipuminen on prosessi, jonka aikana henkilö muuttaa omia asenteitaan, taitojaan sekä päämääriään elämässä. Toipumisen prosessissa korostuvat voimavarojen löytäminen, osallisuus, toivo ja positiivisuus. Toipuminen etenee yksilöllisesti ja jakautuu eri vaiheisiin. Toivottomuutta esiintyy yleensä toipumisen prosessin ensimmäisessä vaiheessa. Toisessa vaiheessa tulee toivo, ja kolmantena voimavarojen ottaminen käyttöön. Neljänneksi tulee päämäärien asettaminen ja viimeisenä kyky nähdä tulevaisuus positiivisena asiana. Henkilökohtaista toipumista tukevat muun muassa vertaistuki, yhteisöllisyyden tunne, motivaatio ja toivo muutokseen, positiivisuus itseä kohtaan, elämänlaadun parantaminen sekä vahvuuksien korostaminen. (Nordling 2018, 1476 – 1478.)

Mielen terveystalvotuiden piiriin ei hakeudu läheskään kaikki apua tarvitsevat. Erityisesti iäkkäämmät hakeutuvat vähän hoitoon. On tutkittu, että vuosina 2012 — 2015 naisista

11 — 12 % ja miehistä 7 — 8 % käytti jotain terveystalvua mielenterveysongelman vuoksi. (Viertiö, Partanen, Kaikkonen, Härkänen, Marttunen & Suvisaari 2017, 294, 296).

3.2 Päihdehoitotyö

Päihdehoitotyössä asiakas on palvelun hakija sekä saaja. Päihdehoitotyön periaatteena on vapaaehtoisuuden mahdollistaminen, itsenäisen suoriutumisen tukeminen, luottamus, asiakkaan tarpeiden huomiointi sekä palvelun laadun varmistaminen. Päihteiden ongelmakäyttö, sosiaaliset ja terveydelliset haitat sekä niiden hoito ja ehkäisy ovat päihdehoitotyön ydin. Tavoitteena on turvata päihteiden käyttäjien ja heidän läheistensä toimintakyky. Päihdehoitotyön haasteena on kehittää palveluita, jotka tavoittavat kaikki. Erityisesti syrjäytyneet sekä muut sosiaalisesti heikentyneet ovat vaarassa joutua päihdehoitotyön palveluiden ulkopuolelle. (Saarelainen, Stengård & Vuori-Kemilä 2003, 46, 50, 55.)

Alueellisen terveys- ja hyvinvointitutkimuksen mukaan vuosina 2012 — 2015 0,8 % päihdeongelmallisista naisista käytti terveystalvuita, kun taas miehistä palveluita käytti 1,9 — 2,3 % (Viertiö ym. 2017, 296).

3.3 Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus

Helsingin A-Kilta ry on anonut ja saanut Stealta avustusta kolmevuotiseen hankkeeseen ”Polkuja päihdeettömyyteen”. Hankkeen aikana vuosina 2014 — 2016 perustettiin Malmi yhteisötila osoitteeseen Soidinkuja 4 — 6, mikä mahdollisti viereisessä rapussa sijaitsevan Helsingin kaupungin Pohjoisen psykiatria- ja päihdekeskuksen asiakkaiden saapumisen yhteisötilaan helposti, hoidon yhteydessä. Hankkeen tavoitteita olivat muun muassa kävijöiden keskinäisen vertaistuen mahdollistaminen ja osaltaan myös julkisen sektorin asiakkaan aseman vahvistuminen. Pääkumppanina hankkeessa olivat Helsingin kaupungin Pohjoisen psykiatria- ja päihdekeskus sekä Psykiatria- ja päihdehuollon erityis- palvelut. Hanke mahdollisti myös Helsingin kaupungin tukeman kokemusasiantuntijatoiminnan, jossa järjestettiin kokemusasiantuntija palvelemaan kaupunkilaisia Maunulan terveysasemalle. Kokemusasiantuntijatoiminta jatkuu Maunulan terveysasemalla edelleen.

Sekä Malmin yhteisötilassa että kokemusasiantuntijan vastaanotolla palvelu perustuu anonymiteetin kunnioittamiseen. Kun kävijöistä ei pidetä rekisteriä, kynnyks hakeutua palvelun piiriin madaltuu, häpeäntunne helpottaa ja luottamus lisääntyy. Kumppanuustyössä asiakasohjaus on kaksisuuntaista: Helsingin A-Killan toiminnassa rohkaistaan ja tuetaan avuntarvitsijaa hakeutumaan kaupungin palveluihin ja kaupungin työntekijät puolestaan suosittelevat asiakkailleen Helsingin A-Killan palvelua. Stean tukema toiminta ei siis kilpaile julkisen sektorin palvelujen kanssa, vaan toimintamme täydentää asiakkaan ulottuvilla olevia palveluita: kaupunki tarjoaa hoitoa ja kuntoutusta, ja Helsingin A-Kilta puolestaan tarjoaa päihdeettömän yhteisön ja vertaistuellisen toiminnan.

Polkuja päihdeettömyyteen -hankkeen päätyttyä Malmin yhteisötilan toimintaa on jatkettu Stean kohdennetun toiminta-avustuksen, eli Ak-avustuksen, turvin vuodesta 2017. Ak-avustus myönnetään tarkoitukseltaan rajattuun vakiintuneeseen yleishyödylliseen toimintaan. Malmin yhteisötila muutti vuonna 2019 uuteen osoitteeseen Hietakummuntie 19, mutta myös uusi tila sijaitsee Pohjoisen psykiatria- ja päihdekeskuksen läheisyydessä, muutaman minuutin kävelymatkan päässä.

Ak-avustusta haetaan Stealta joka vuosi, mutta toiminta on luonteeltaan pysyvälouontaisempaa. Nykyisessä toiminnassa juurrutetaan kolmevuotisen hankkeen aikana saavutettuja oivalluksia ja kehitetään toimintaa mielenterveys- ja päihdeongelmista kärsivien tukemiseksi. Malmin yhteisötilassa menetelminä ovat edelleen vertaistuen mahdollistaminen ja kumppanuustyö Pohjoisen psykiatria- ja päihdekeskuksen kanssa. Helsingin kaupungin psykiatria- ja päihdepalveluissa on tapahtunut organisaatiouudistus, ja kaupungin palveluita on kehitetty. Kaupungin uusien Jelppi-toimintojen avulla pyritään tavoittamaan ihmisiä siellä, missä he ovat. Jelpin kaksi työntekijää ovat viikoittain läsnä myös Malmin yhteisötilassa, mikä lisää ihmisten mahdollisuuksia palveluohjaukseen. Helsingin A-Killan tavoitteena onkin kehittää yhteistyössä palveluohjausta ja -neuvontaa, joiden sisältöä ovat usein sähköiseen asiointiin liittyvät haasteet, muun muassa Kela-asiat, oikeusapu, terveysasiat, asunnon hakeminen ja velka-asiat. Helsingin A-Killan edustajia vieraillee puolestaan Startti-ryhmissä ja Järvenpään päihdesairaalassa kertomassa ihmisille Malmin yhteisötilasta ja kokemusasiantuntijan vastaanotosta.

Stea seuraa toiminnan kehittämistä ja sen tuloksellisuutta, minkä vuoksi Helsingin A-Kilta kirjaa kävijämääriä ja myös sisällöllisiä ja laadullisia asioita ja raportoi niistä Stealle vuosittain. Lisäksi on hoidettava huolellisesti taloutta, mikä toki kuuluu muutenkin asiaan yhdistystoiminnassa. Raportoinnissa säilytetään anonymiteetti: raporteihin ei koskaan kirjata nimiä tai muita henkilötietoja. Raportoinneissa käytetään Stean laatimia lomakkeita.

3.4 Kokemusasiantuntijuus ja vertaistuki

Nousiaisen ja Kulovaaran (2016, 65) mukaan kokemusasiantuntijuus on aktiivista oman, vaikean elämäkokemuksen ja siihen perustuvan tiedon jakamista. Tämä elämäkokemus voi olla esim. sairaus, vammaisuus tai mielenterveyshäiriö. Suomessa kokemusasiantuntijoiden toiminta on alkanut alun perin päihde- ja mielenterveysalalta, jonka avulla se on levinnyt myös muille aloille kuten nuorisotyöhön ja lastensuojelutyöhön.

Kokemusasiantuntijuus ja vertaistuki ovat läheisiä käsitteitä. Kokemusasiantuntija toimii ensisijaisesti oman kokemuksensa pohjalta ja jonkin palvelujärjestelmän kehittäjänä. On tärkeää, että kokemusasiantuntija tahtoo jakaa omia kokemuksiaan ja hänellä on tarina siitä, miten hän on itse selviytynyt vaikeasta elämäntilanteesta. Vertaistuki kohdistuu enemmän yksilöiden vuorovaikutukseen, jolloin kerrotaan omasta tilanteesta. Vertaistuki on toimintaa, jossa samassa tai samantyyppisessä tilanteessa olevat ihmiset jakavat kokemuksia. Vertaistukitoiminnan kautta haavoittuvassa asemassa olevat ihmiset saavat tarvitsemaansa tukea tasavertaisuuden avulla. Tämä toteutuu yleensä ryhmissä, joissa erilaiset ihmiset löytävät jotain yhteistä kokemuksistaan. Ryhmissä kukaan ei arvostele eikä kukaan ole toista parempi. Vertaisryhmissä ihmiset jakavat kokemuksia, ja antavat tukea toisille.

Ihmiset, joilla on jokin mielenterveys- tai päihdeongelma, saattavat kokea enemmän syyllisyyttä ja häpeää. He etsivät vastausta ja mahdollisia ratkaisuja tilanteeseensa. Tasa-arvoisuuden ja kunnioituksen avulla vertaistoiminnan yhtenä tavoitteena on löytää sisäisiä voimavaroja ja saada niitä käyttöön. Vertaisryhmään osallistuvat ihmiset antavat toinen toisilleen omien kokemusten ja vuorovaikutuksen kautta voimia jaksamiseen. (Rissanen

& Puumalainen 2016; Holm, Huuskonen, Karnell, Laimio, Lehtinen, Myllymaa & Vah-tivaara 2010.)

3.5 Luovan työn menetelmät

Karjalaisen (2019, 14, 16, 17) mukaan musiikki, kuvallinen ilmaisu, kirjoittaminen, liike, tanssi, draama sekä niiden erilaiset muodot ja yhdistelmät antavat mahdollisuuden itseil- maisuun sekä ryhmässä toimimiseen. Taide ja luovuus ovat suuri potentiaali yksilön ja ryhmän hyvinvoinnin, toimivan yhteisön, oppimisen sekä erilaisten ammattikäytäntöjen kehittämisen kannalta. Luova työ mahdollistaa omien kokemusten sekä elämäntarinan tutkimisen toiminnallisesti. Yksilön elämä on aina mahdollinen uusille tulkinnoille. To- siasiat ovat tapahtuneet, mutta niiden merkitys riippuu oleellisesti siitä, miten yksilö ym- märtää elämäänsä ja kuinka hän tulkitsee sitä. Itsensä ilmaiseminen ja luovan työn mene- telmien käyttö antavat mahdollisuuden tarkastella, rakentaa ja testata omaa tarinaa. Ajat- telun, odotuksien ja elämänmuutoksen katalysaattoreina voivat toimia luovassa toimin- nassa syntyneet uudet näkökulmat. Luovan työn menetelmien avulla yksilö voi löytää omia vahvuuksiaan, unelmiaan ja päämääriään.

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1 Suunnitteluvaihe ja toimintaympäristön kuvaus

Opinnäytetyön aihe löytyi sähköpostitse kyselemällä eri mielenterveys- ja päihdejärjes- töiltä yhteistyömahdollisuuksista. Sähköpostissa kysyttiin, oliko jollain järjestöllä tai yh- distyksillä tarvetta opinnäytetyön kaltaiselle projektille. Vastauksia tuli muutama, mutta lopulliseksi yhteistyökumppaniksi valikoitui Helsingin A-Kilta. Sähköposteja vaihdettiin puolin ja toisin toiminnanjohtajan kanssa, jonka jälkeen yhteistyö aloitettiin käymällä paikan päällä tutustumassa Naisten iltaan.

Helsingin A-Killan ja Naisten iltojen toimintaan tutustuttiin vuoden 2018 ja kevään 2019 aikana. Esiteltäessä tutkimuksen ideaa ja toteutusta Naisten iltojen kävijöille vastaanotto

oli hyvä. Monet naiset esittivät halukkuutensa osallistua tutkimukseen ja ilmoittivat halukkuutensa haastateltaviksi. Toiminnanjohtajan avustuksella laadittiin tutkimuskysymykset, haastattelujen kysymysrunko sekä allekirjoitettiin yhteistyösopimus Helsingin A-Killan kanssa. Ideointi- ja suunnitteluvaihe sisältyvät tutkimuksen toteutuksen vaiheisiin. Muita vaiheita ovat tutkimus- ja haastattelukysymykset, havainnointi ja haastattelu, tulokset ja arviointi. Prosessin vaiheet esitetään kuviossa 3.



KUVIO 3. Tutkimuksen toteutuksen vaiheet

Helsingin A-Kilta järjestää erilaisia tapahtumia ja kokoontumisia, joista yksi on kerran viikossa kevät- ja syyskaudella pidettävä Naisten ilta. Naisten ilta on matalan kynnyksen pienryhmätoimintaa, joka on tarkoitettu kaikille naisille, mutta erityisesti päihdekuntoutujille sekä mielenterveysongelmista kärsiville. Kaikki naiset ovat tervetulleita Naisten iltoihin, ja siellä saa jakaa omia kokemuksia ja ajatuksia sen verran kuin itse haluaa. Naisten illoissa tarjotaan vertaistukea, keskustellaan, vaihdetaan kokemuksia sekä käytetään luovan työn menetelmiä tunteiden purkamisessa, esimerkiksi maalataan tai kuunnellaan musiikkia. Naisten iltoja ohjaa työntekijä yhdessä vapaaehtoisen kanssa. Jokainen osal-

listuja voi halutessaan ohjata harjoitteen tai kuulumiskierroksen sekä ideoida yhteistä toimintaa. Naisten iltoja ohjaa jokin tietty teema, joka vaihtuu viikoittain. Naisten illat perustuvat vapaaehtoisuuteen, ja iltaan on mahdollisuus osallistua aina kun kävijälle itselleen sopii. Osallistujamäärä on vaihdellut 4:n ja 16:n välillä vuonna 2018 ja keväällä 2019. Keskimäärin osallistujia on ollut noin 7 kerralla. Naisten iltojen toimintaa ohjaa toiminnanjohtaja, joka myös itse osallistuu tapaamisiin viikoittain. Lisäksi mukana on usein jokin pitkäaikainen Naisten iltojen kävijä, joka on myös aktiivisesti mukana yhdistyksen toiminnassa.

Tutkimuksen kohderyhmänä ovat eri-ikäiset naiset, joilla on ollut ongelmia päihteiden kanssa. Osalla on todettu myös jokin mielenterveydenhäiriö. Moni haastateltavista on kokenut elämässään jonkin menetyksen tai tragedian, mikä on vaikuttanut negatiivisesti heidän elämäänsä. Kohderyhmä valikoitui vapaamuotoisen kyselyn ja tiedustelun kautta niistä naisista, jotka olivat aikaisemmin mukana Helsingin A-Killan toiminnassa ja kävivät jo ennestään Naisten illoissa.

4.2 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite

Helsingin A-Kilta tilasi tutkimuksen, jonka tarkoituksena on selvittää, mitä hyötyä ja apua Naisten illoista on siellä käyville naisille. Valmis opinnäytetyö luovutetaan tutkimuksen tilaajalle. Helsingin A-Kilta kertoo toiminnan tuloksista rahoittajalle ja myös yhteistyökumppaneille nais erityisyyteen liittyvän toiminnan kehittämiseksi valtakunnallisesti.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ja niiden avulla saavutettavat tavoitteet pohjautuvat pääsääntöisesti tutkimuksen tilaajan eli Helsingin A-Killan toiveisiin. Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään, miten Naisten iltojen toiminta on auttanut siellä käyviä naisia ja millä tavalla naiset ovat kokeneet vertaistuen merkityksen mielenterveys- ja päihdekuntoutumisessa.

4.3 Eettisyys ja luotettavuus

Kuula (2006, 23 — 25) esitteli omassa työssään käsitteen tutkimusetiikka. Kuulan mukaan tutkimusetiikka liittyy ammattietiikkaan, joka puolestaan heijastaa eettisiin normeihin ja periaatteisiin. Tutkimuskysymyksissä voi havaita tutkijan eettiset normit ja arvot. Tutkimusetiikan normeihin kuuluvat luotettavan ja tarkistetun tiedon keruu, käsittely ja analysointi, tutkittavien itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen ja tutkimuksen tekemisestä aiheutuvien haittojen minimointi, sekä toisen tutkijan kunnioittaminen. Eettisesti oikean ja laadullisen tutkimuksen laatiminen vaatii tutkijalta rehellisyyttä, huolellista käyttäytymistä tutkimustyötä tehdessä ja tulosten arvioinnissa. Tutkijan pitää avoimesti esittää tutkimuksesta saadut tulokset sekä kunnioittaa muiden tutkijoiden työtä. Tutkijan ja tutkittavien välille on määritelty asemat, oikeudet, vastuut ja velvollisuudet.

Henkilötietolain mukaan tutkittavilla on oikeus valita, haluavatko he osallistua tutkimukseen vai ei. Itsemääräämisoikeuden mukaan tutkittavat voivat päättää tutkimussuhteen luomisesta, ja heillä on oikeus saada tutkijalta kunnioitettavaa kohtelua ja suojaa. Tutkittavien asema perustuu vapaaehtoisuuteen, ja heillä on oikeus päättää tutkimussuhde missä vaiheessa tutkimusta tahansa. Tutkimuksen tietojenkäsittelyvaiheessa tutkittavien yksityistietoja ei saa paljastaa. Tutkittavien kautta saatuja tietoja ei saa käyttää muuhun kuin etukäteen sovittuun tutkimukseen. (Kuula 2006, 86 — 88.)

Tutkimuksen onnistumiseen tarvitaan tutkijan ja tutkittavien välinen luottamuksellinen suhde. Tutkittavan on voitava luottaa tutkijan lupauksiin saadun aineiston käsittelyssä. Tutkijaa sitoo vaitiolo- ja salassapitovelvollisuus, joka on määritelty henkilötietolaissa. Tutkijan on tärkeä tunnistaa ja muistaa oma rooli tutkimuksen vaiheissa. Tutkija saa keskustella aineistosta ja saaduista tuloksista vain tutkimuksessa olleiden henkilöiden kanssa. Sama pätee myös silloin, kun tutkimus on valmis ja tulokset on julkaistu. (Kuula 2006, 90 — 91.)

Tutkijan on hyvä kertoa tutkimuksen tavoite, sekä kuinka ja miten tutkimusta voidaan hyödyntää. On tärkeää kertoa, miten tutkimus toteutetaan ja mitä se vaatii osallistujalta. Tämän jälkeen tutkittava voi päättää omasta osallistumisesta. Jos tutkija käyttää tallennusvälineitä, siitä on kerrottava tutkittavalle. (Kuula 2006, 105 — 106.)

Tutkimusta tehdessä kiinnitettiin huomiota eettisiin toimintaperiaatteisiin. Haastateltaville kerrottiin alusta alkaen tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet sekä eettiset periaatteet. Kaikki haastateltavat olivat vapaaehtoisia, sekä heille korostettiin haastattelujen anonyymiyttä. Haastateltavia pyrittiin motivoimaan kertomalla heidän merkityksensä tutkimuksen toteutumisen kannalta. Osallistuminen Naisten iltoihin auttoi luomaan keskinäistä luottamuksellisuutta ja avoimuutta, sekä ymmärtämään haastateltavien tarina syvällisemmin.

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena, johon vaikutti Naisten iltojen kävijämäärä. Tutkimuksen tilaajan toiveita huomioiden todettiin, että laadullisen tutkimuksen kriteerit täyttyvät. Tutkimuksen teoriapohja perustuu tieteellisesti luotettaviin tutkimuksiin, ja lähteissä huomioitiin oikeaoppinen merkintätapa. Tutkimuksen tilaaja saa näin ollen mahdollisimman luotettavaa tietoa, jonka avulla tilaaja voi kehittää ja arvioida omaa toimintaansa.

4.4 Tutkimusmenetelmät

4.4.1 Haastattelu

Opinnäytetyön menetelminä käytettiin haastattelu- ja havainnointimenetelmiä. Haastattelumenetelmät perustuivat yksilöhaastatteluihin, joita varten oli laadittu erillinen kysymysrunko. Näin saatiin luotettavaa sekä oikeanlaista tietoa tutkimuksen toteutuksen kannalta. Haastattelumenetelmänä oli strukturoimaton eli avoin haastattelu.

Haastattelu on yksi monista eri tavoista kerätä tarvittavaa tietoa. Haastattelu voi olla yksilö- tai ryhmähaastattelu, jossa on valittuna kysymysrunko, tai sitten haastattelu voi olla vapaamuotoinen. Haastattelun avulla saadaan aineistoa, jonka avulla tulkitaan prosessia tai ilmiötä. Jokainen haastattelu on ainutlaatuinen tapahtuma, johon pitää valmistautua, mutta haastattelussa ei ole ennalta valmiita vastauksia. Haastattelun sujumisen kannalta on tärkeää, että haastattelijalla ja haastateltavalla on hyvä vuorovaikutus, luottamus ja ymmärrys haastattelun aiheesta. Haastattelu on menetelmä, jota on helppo säädellä tilanteen mukaan. Haastattelu antaa mahdollisuuden haastateltaville esittää ajatuksia ja asioita

vapaammin. Tutkija ei voi ennakoida haastattelun kulkua. Tutkittava voi vastata kysymykseen laajemmin, jolloin tutkija voi esittää tarkentavia kysymyksiä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Haastattelulla tavoitetaan yleensä enemmän asioita kuin normaalin keskustelun kautta. Haastattelulla on päämäärä ja haastattelijä vie ja johdattelee keskustelua tiettyyn suuntaan saadakseen vastauksia haluamaansa aiheeseen. Haastattelijä avaa haastattelutilanteen, esittää kysymykset, sekä päättää sen. Haastattelijä ennakoi ja johdattelee keskustelua, jotta haastateltava voi valmistautua seuraavaan kysymykseen. Yleensä haastattelussa on looginen rakenne. Haastattelun kysymykset kannattaa esittää yksinkertaisella tavalla, jotta ne olisivat helposti ymmärrettävissä. Haastattelijan tehtävä on myös varmistaa, että haastateltava on ymmärtänyt kysymyksen oikein. Haastattelun vuorovaikutusperiaatteisiin kuuluvat luottamuksen rakentaminen, sekä neutraali asenne haastateltavan ja haastattelijan välillä. (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 23 — 44.)

Tutkimuksessa käytettiin vapaamuotoista haastattelumenetelmää, eli kaikille haastateltaville esitettiin samat kysymykset, joihin haastateltavat voivat vastata niihin haluamallaan tavalla. Haastateltaville tehtiin selväksi, että haastatteluista saatu aineisto analysoidaan. Haastattelukysymyksillä pyrittiin selvittämään Naisten iltojen sosiaalista ja psyykkistä vaikutusta siellä käyviin naisiin. Kysymykset pyrittiin muotoilemaan siten, että saataisiin selville naisten motiivi käydä ryhmässä, kuinka yhteisten asioiden jakaminen muiden naisten kanssa vaikuttaa omaan hyvinvointiin, millainen ilmapiiri ryhmässä on sekä millaista tukea naiset toivoisivat saavansa ryhmän kautta. Lisäksi pyrittiin selvittämään mitä vertaisuus muiden naisten kanssa tarkoittaa heille, mitä ja millaisia vapaaehtoistöitä naiset ovat tehneet Malmin yhteisötilassa, mitä hyötyä he ovat saaneet vapaaehtoistyön kautta sekä millaisia vapaaehtoistöitä he haluaisivat siellä mahdollisesti tehdä. Haastattelukysymykset laadittiin yhteistyössä Helsingin A-Killan toiminnanjohtajan ja kehittämiskoordinaattorin kanssa. Kysymykset ovat tämän työn liitteessä 1.

4.4.2 Havainnointi

Havainnointia on mahdollista käyttää haastattelun tukena. Havainnointi menetelmällä pyritään tutkimaan tutkittavien käyttäytymistä ja toimintaa. Havainnoinnin tekniikat voivat

vaihdella hyvin strukturoidulta strukturoitumattomaan. Strukturoitu havainnointi rakentuu havainnoitsijan jo olemassa olevaan tietoon tutkittavasta ilmiöstä ja suunnitelmaan havainnoinnista. Strukturoimaton havainnointi toisaalta pohjautuu ilmiön teoreettiseen perustaan, jota hyödynnetään ennakko-oletuksien rakentamisessa. Strukturoimattomassa havainnoinnissa tavoitteet ja päämäärät pitää olla esitetty jo etukäteen.

Havainnointi-menetelmällä on omia hyötyjä ja haittoja. Hyötyihin kuuluu se, että havainnoinnin avulla saadaan suoraa tietoa esimerkiksi jonkin ryhmän toiminnasta sen luonnollisessa ympäristössä. On ollut kuitenkin tapauksia, kun tutkija on omalla havainnoinnillaan vaikuttanut ryhmän toiminnan kulkuun positiivisesti tai negatiivisesti. Tutkijan on mahdollista vähentää tätä haittaa esimerkiksi vierailemalla toiminnassa useamman kerran, ja tätä kautta liittyä osaksi ryhmän toimintaa. Tämä saattaa myös vaarantaa tutkimuksen prosessia, sillä osallistuminen saattaa lisätä tunnesidettä ryhmää kohtaan, ja näin ollen tutkija ei pysty toimimaan objektiivisesti. Havainnointi vie suhteellisesti enemmän aikaa kuin muut menetelmät, mutta sen avulla saadaan mielenkiintoista aineistoa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 202 — 203.)

4.4.3 Osallistuva havainnointi

Tutkimuksessa haastattelun tukena käytettiin osallistuvaa havainnointia, joka perustuu haastattelijoiden omiin kokemuksiin aiheeseen liittyen. Naisten iltoihin osallistuttiin satunnaisesti, mikä antoi mahdollisuuden tutustua siellä käyviin naisiin. Näin luotiin keskinäistä luottamusta haastattelijoiden ja haastateltavien välillä.

Tämä havainnointimenetelmä eroaa muusta havainnointimenetelmistä sillä, että havainnoitsija, eli tutkija, osallistuu itse toimintaan, jolloin hänellä ei ole tietynlaista asemaa tai virkaa tilanteessa. Toimintaan osallistuvat haastateltavat keskittyvät tekemiseen, jolloin samaan aikaan havainnoitsija tarkkailee, sekä kerää ja analysoi tietoa jatkuvasti. Havainnoijilla pitää olla taitoa tehdä oikeat havainnot ja seurata oikeita asioita. Osallistuvassa havainnoinnissa havainnoitsijan täytyy huomioida, että hän ei voi päättää omasta asemastaan ryhmässä, eikä välttämättä pääse aina tietyn ryhmän jäseneksi. Tästä hyvä esimerkki on etniset ryhmät. Havainnoitsijan tehtävä on vaikuttaa mahdollisimman vähän ryhmän

toimintaan. Osallistuvassa havainnoinnissa havainnoitsija tekee huomiot omien tunteuksien kautta. Havainnoitsija tekee havainnot valikoivasti, joten havainnointi perustuu havainnoitsijan omiin kokemuksiin, sekä analysoi tilannetta ja ihmisten ominaisuuksia käyttäytymisen ja toimintamallien perusteella. Osallistuva havainnointi on siis hyvin subjektiivista, joka korostaa havainnoitsijan omaa eettistä omatuntoa. (Eskola & Suoranta 2008, 99 — 102.)

4.5 Aineistonkeruu

Haastatteluja toteutettiin keväällä 2019. Naisten illoissa sovittiin etukäteen siitä, keitä haastatellaan seuraavilla viikoilla kokoontumisen päätteeksi. Haastattelupaikkana toimi Malmin yhteisötila. Haastatteluissa oli mukana haastattelijoiden lisäksi vain haastateltava nainen. Haastateltaville kerrottiin etukäteen, että haastattelu nauhoitetaan, jonka jälkeen äänite litteroidaan. Haastateltaville painotettiin myös haastattelun anonymiyyttä. Haastatteluihin osallistui yhteensä kolme naista. Haastattelut etenivät pitkälti keskustelurungon mukaisesti, eikä mitään kysymyksiä tarvinnut jättää pois. Jokainen haastattelu kesti kerrallaan noin 15 — 20 minuuttia.

4.6 Aineiston analysointi

Aineiston analyysi on tärkeä osa tutkimusprosessia, koska se antaa vastaukset tutkimuksen alkuvaiheessa esitettyihin kysymyksiin. Analysointi etenee vaihe vaiheelta. Ensimmäisessä vaiheessa tarkistetaan riittääkö tieto tutkimuksen kysymyksiin vastaamiseen, ja tarkistetaan, sisältääkö se virheitä. Toisessa vaiheessa tutkija täydentää tiedot jonkin toisen menetelmän avulla, esimerkiksi haastattelun tai kyselyn avulla. Aineiston järjestäminen on kolmas vaihe. Laadullisessa tutkimuksessa voidaan käyttää apuna myös litterointia, joka tarkoittaa äänitallenteen puhtaaksikirjoittamista tekstimuotoon. Ennen litteroinnin aloittamista tutkijalla on hyvä olla idea siitä, minkälaisen analyysin hän haluaisi tehdä. Analysointi on jatkuva prosessi, jota tehdään koko tutkimuksen ajan. Analysointiin ryhtytään mahdollisimman pian aineistonkeruun jälkeen. On olemassa erilaisia analysointitapoja riippuen tutkijasta ja tutkittavasta aiheesta. On tärkeää valita tapa, joka tuo vastauksen ongelmaan tai tutkimuskysymyksiin. Esimerkiksi selittämisen tapaa käytettäessä,

vastaukset pyritään löytämään tilastollisen tiedon ja päätelmien perusteella, kun taas ymmärtämisen menetelmän kautta käytetään kvalitatiivista analyysia ja päätelmää. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 209 — 213.)

Aineistoin analysointi aloitettiin litteroimalla haastattelujen nauhoitukset. Litteroinnin aikana huomioitiin haastateltavien kieliasu sekä kokonaisuus. Litteroinnin avulla saatiin hahmotettua paremmin haastatteluista saatuja vastauksia. Tässä vaiheessa myös huomioitiin puhekielen asu: litteroinnissa puhekieltä muutettiin hieman kirjakieltä vastaavaksi. Pääsääntöisesti haastattelujen vastaukset vastasivat haastattelukysymyksiin, joten aineistoa ei tarvinnut sen kummemmin karsia. Litteroitua aineistoa tuli loppuen lopuksi viisi sivua. Sanoja oli 1182, kun fonttina käytettiin Times New Romania ja fonttikoko oli 14. Kun aineisto oli litteroitu, alettiin etsimään haastattelukysymyksiin vastauksia litteroidusta materiaalista. Tämä tehtiin käytännössä siten, että tietokoneella oli avattuna haastattelukysymysten, sekä litterointien Word-tiedostot. Näin ollen pystyttiin kopioimaan litteroidusta tekstistä suorat vastaukset haastattelukysymysten alle. Tämän jälkeen avattiin tietokoneelle myös opinnäytetyön raportin Word-tiedosto, jonka teoriaosuuteen heijastettiin saatuja vastauksia. Tämän jälkeen pystyttiin kirjoittamaan analysoinnin tuloksia opinnäytetyön raporttiin. Analysoinnin jälkeen aloitettiin pohdinta, jossa mietittiin, vastaako haastattelujen tulokset tutkimuskysymyksiin. Todettiin, että tutkimuskysymyksiin oli saatu vastaukset.

Haastatteluista saatua materiaalia käsiteltiin luotettavasti ja sitä käsitelivät vain tutkimuksen toteuttajat. Haastattelumateriaalia käsiteltiin anonymisti, eikä vastaajia pysty tunnistamaan. Tutkimuksen valmistuttua haastattelut ja niistä saadut materiaalit hävitetään asianmukaisin keinoin.

5 TULOKSET

5.1 Haastattelujen tulokset

Naisten illoista saadut kokemukset koskivat päihdekuntoutumista, vuorovaikutuksellisuutta, saadun palautteen merkitystä sekä luovan työn menetelmistä saatua voimavaraa omien kokemusten jakamisessa. Haastateltavat korostivat erityisesti palautteen saamisen ja antamisen auttavan heitä omassa kuntoutumisessaan.

Haastateltavat kokivat toiminnan vaikuttavuuden merkittäväksi. Ryhmässä jaetaan yhteisiä asioita, mutta joskus omista vaikeista kokemuksista ja tuntemuksista on vaikea puhua. Eräs vastaajista kertoi, että ”puhutaan ihan vaikka vaan kasvonaamioiden teoista ja tämmöisestä, niin se on ihan kivaa”. Erään vastaajan mielestä ryhmässä korostuu ”naisten keskeinen vertaisuus” ja että naisten kesken on helpompi puhua naisten kokemasta väkivallasta tai rankoista kokemuksista. Vastaaja sanoi myös, että ryhmässä korostuvat ”itse-tunto ja ulkonäköasiat”, ”samaistuminen” ja ”samankaltaisuus”. Osa vastaajista luonnehti Naisten iltaa ”mahtavaksi kokemukseksi”. Kaikki haastateltavat kehuivat Naisten iltojen ilmapiiriä, jonka kaikki kokivat myönteiseksi. Haastateltavat kuvailivat ilmapiirin olevan ”hyvä”, ”luotettava”, ”kotoinen”, ”lämmin”, ”hyväksyvä” ja ”innostava”.

Haastateltavat toivoivat saavansa Helsingin A-Killasta ja mielenterveys- ja päihdepalveluilta ammattilaisen keskusteluapua esimerkiksi päihdeterapeutilta. Eräs vastaajista kertoi, että haluaisi joissain tapaamisissa puhua ja keskustella syvällisemmin omista asioistaan joko ryhmässä tai ammattihenkilöstöön kuuluvan henkilön kanssa. Vastaajalla oli myös idea siitä, että ryhmän voisi jakaa toiminnallisiin, sekä toipumiskeskeisiin ryhmiin, jotta kaikkien osallistujien toiveet ja tarpeet huomioitaisiin. Eräs vastaajista toivoi enemmän näkyvyyttä Naisten iltojen kaltaiselle toiminnalle, jotta mahdollisimman moni löytäisi paikalle, mutta painotti samalla, että ryhmäkoon on hyvä säilyä pienenä.

Vertaistuen merkitys koettiin vastaajien kesken tärkeäksi. Eräs haastateltava oli vastannut, että vertaistuki on tuonut hänelle uskoa ja toivoa omaan tilanteeseensa, ja että vertaistuki antaa motivaatiota päihdeettömään elämään. Lisäksi oli vastattu, että vertaistuen kautta on saatu paljon uusia ystävyysuhteita. Kaikki vastaajat kokivat saavansa voimaa siitä, että ei ole yksin omien ongelmiansa kanssa.

Eräs vastaajista on ollut aikaisemmin vapaaehtoistoiminnassa auttamassa kanttiinissa ja erilaisissa tapahtumissa. Vastaaja on kokenut, että vapaaehtoistoiminta on ollut hyödyllistä oman toipumisen kannalta. “Lisäksi sitä tuntee, että on tarpeellinen, ja voi tukea toisia”, vastaaja kertoi. Osa vastaajista ei ole ollut mukana vapaaehtoistoiminnassa. Osa koki, ettei ole vielä omassa toipumisprosessissa valmis vapaaehtoistoimintaan.

Haastattelujen lopuksi jokaiselle naiselle on annettu mahdollisuus vapaaseen sanaan. Eräs vastaajista kehotti, että “ihmiset voisivat odottelun sijaan esimerkiksi ennen kuntouttavaa työtoimintaa tehdä vapaaehtoistyötä.” Vastaaja on itsekin kannustanut muita ryhmäläisiä tekemään vapaaehtoistyötä. Eräs vastaajista kertoi, että Naisten iltojen toiminta on innostanut häntä osallistumaan kurssille, jossa opetetaan luovan työn menetelmien käyttämistä ryhmätoiminnassa. Hän on järjestämässä Erityinen nainen -tapahtumaa, jonka keskeinen teema on naisten itsetunto. Eräs vastaajista kertoi kokevansa suurta iloa ja rauhallisuutta ryhmän tapaamisten jälkeen.

5.2 Havainnoinnin tulokset

5.2.1 Havainnoinnit haastatteluissa

Ensimmäisillä haastattelukerroilla oli havaittavissa pientä jännitystä niin haastateltavan kuin haastattelijoiden osalta. Haastattelun edetessä tunnelma muuttui rennommaksi sekä luontevammaksi. Haastattelutilanteessa naisten suhtautuminen tilanteeseen oli luontevaa ja asiallista. Haastattelutilanteissa vastaajat olivat vilpittömiä, ja he halusivat tuoda esille omia kokemuksiaan sekä ajatuksiaan. Oli merkittävää huomata, että jokainen halusi tuoda oman kokemuksensa ja tarinansa esille, jotta tutkimuksen tavoitteisiin päästäisiin. Haastattelupaikka oli suljettu tila, joka mahdollisti rauhallisen ja luotettavan keskusteluympäristön. Tämä auttoi naisia vastaamaan kysymyksiin rehellisesti sekä kaunistelematta. Naisten erilaiset persoonat korostuivat haastattelutilanteissa. Jotkut vastasivat kysymyksiin lyhyesti ja suorasti, kun taas osa vastasi hieman laajemmin, kertoen samalla hieman omaa elämäntarinaansa.

5.2.2 Tapaamisten havainnoinnit

Eräässä tapaamisessa jokainen sai valita yhden musiikkikappaleen, jota soitettiin tietokoneelta YouTube-sivustolta. Jokaisen valittu kappale kuunneltiin yhdessä, jonka jälkeen kappaleen valitsija kertoi, miksi valitsi juuri tuon kappaleen. Monen ryhmäläisen kappaleet liittyivät elettyyn elämään, nuoruuden muistoihin tai muuten vaan tunteita herättävään hetkeen tai ajatukseen. Musiikin avulla monet naiset pystyivät myös avautumaan vaikeistakin hetkistä ja muistoista.

Osallistumalla itse Naisten iltojen huomattiin, kuinka helposti sitä unohtaa olevansa havainnoitsijan roolissa. Oli koskettavaa, kun ryhmässä olevan toiminnan avulla pohdittiin ja keskusteltiin myös omasta elämästä syvällisemmin. Toiminnan aikana unohdettiin arkiset huolet ja murheet sekä saatiin tukea myös omiin ajatuksiin ja pohdintoihin. Eräässä tapaamisessa annettiin jo tehtävä seuraavan viikon tapaamista varten: jokaisen oli etsittävä ja valittava kotoaan kuva, joka kuvaisi jotain tärkeää asiaa elämässä. Kuvat tuotiin seuraavaan tapaamiseen mukaan. Esimerkiksi eräs nainen oli tuonut kuvan vanhempiansa kodista. Hän näytti kuvaa kaikille ja kertoi, millaisia muistoja se toi hänelle lapsuudesta ja vanhemmistaan. Sillä hetkellä huomattiin ja koettiin, että jokainen pystyi samaistumaan siihen tunteeseen, kun muistellaan omaa lapsuuttaan ja lapsuudenkotia, ja se tunne yhdisti kaikkia ryhmän jäseniä.

6 POHDINTA

6.1 Vaikutus kohderyhmään

Naisten iltojen toiminta edesauttaa naisia mielenterveys- ja päihdekuntoutumisessa suuresti. Puhuminen, asioiden jakaminen, osallisuus, vertaistuki, sekä luovan työn menetelmien käyttö on juuri sitä, mitä naiset kokevat tarvitsevansa, ja näihin asioihin myös Naisten illoissa keskitytään. Naiset kokevat tärkeäksi nimenomaan osallisuuden tunteen, ja tunteen siitä, että ei ole ongelmien kanssa yksin. Ryhmässä naiset pystyvät jakamaan elämän ilot ja surut, ja sitä kautta naiset voivat löytää uusia voimavaroja itsestään. Jokaisen henkilökohtaista toipumista tukee mm. vertaistuki, yhteisöllisyyden tunne, motivaatio ja

toivo muutokseen, positiivisuus itseä kohtaan, elämänlaadun parantaminen sekä vahvuuksien korostaminen (Nordling 2018, 1476 — 1478).

Naisten illat vähentävät syrjäytymistä sekä lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnetta. Ryhmässä vallitsevan luottamuksen ilmapiirissä myös sosiaalisesti syrjäytyneet tai luonteeltaan hieman erakoituneet naiset pystyvät, ja uskaltavat, tuoda esille omaa persoonallisuuttaan. Naisten iltojen luoma yhteenkuuluvuuden tunne on merkittävä tekijä naisten mielenterveys- ja päihdekuntoutumisessa. Kuuluminen johonkin ryhmään on osallisuutta ja se vähentää syrjäytymistä ja ulkopuolelle joutumista (Newlin, Webber, Morris & Howarth, 2015, 167; Koivula, 2018, 11 — 13).

Newlenin ym. (2015) teorian mukaan ryhmään kuulumisen vähentää riskiä joutua yhteiskunnan ulkopuolelle eli se vähentää syrjäytymisriskiä. Haastatteluvastausten perusteella voidaan todeta, että kaikki naiset kokivat Naisten illoilla olevan positiivinen vaikutus omaan mielenterveys- ja päihdekuntoutumiseen. Moni naisista koki Naisten iltojen ehkäisevän syrjäytymistä. Lisäksi esille nousivat keskustelun vuorovaikutuksellisuus sekä vapaaehtoistoiminnan merkitys. Rissasen ym. (2016) teorian mukaan vertaistukiryhmässä käyvät ihmiset löytävät voimavaroja omalle jaksamiselleen keskustelun ja yhteisen jakamisen kautta. Haastateltavat naiset ovat kokeneet saavansa naisten iltojen toiminnasta hyötyä ja tukea omaan elämään yhteisten keskusteluhetkien ja jakamisen kautta. Tapaamisissa naiset tunsivat tulevan hyväksytyksi keskustelun ja tunteiden purkamisen kautta.

Nordling (2018) kysyy omassa työssään “Mitä toipumisorientaatio tarkoittaa mielenterveytyössä?”. Tämä tarkoittaa, että toipuminen on prosessi, jonka tavoitteena on osallisuuden tunne, omien voimavarojen ja toivon löytäminen. Vertaistukiryhmät, toivo muutokseen ja yhteisöllisyyden tunne ovat toipumisen perusta. Naisten iltojen toiminta on antanut siellä käyville naisille mahdollisuuden korostaa omaa naisellista erityisyyttä ja itsetuntoa vertaistuen, palautteen antamisen ja itsensä löytämisen kautta. Vertaistoiminnan avulla he ovat löytäneet uskoa ja motivaatiota toipumiseensa, ja sen kautta innostusta kehittää itseään ja auttaa myös muita ihmisiä, jotka ovat joskus olleet samassa tilanteessa.

European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction- sivuston (2017) mukaan päihteitä ja alkoholia käyttävillä naisilla on isompi riski joutua hyväksikäytön uhriksi. Haastateltavat korostivat sitä, että tämä on naiskeskeinen ryhmä, mikä tuo heille turvallisuuden tunnetta ja avoimuutta ilmaista itseään ryhmässä. Haastateltavat ovat tuoneet esille, että ryhmässä voi puhua asioista, jotka vain naiset voivat ymmärtää. Ryhmässä käsitellään rankkoja teemoja liittyen itsetuntoon, tuskaan, suruun, sisäisiin voimiin, toivoon, rohkeuteen, rakkauteen, hylkäämiseen ja toistensa tukemiseen. Lisäksi ryhmässä keskustellaan myös arkisista asioista, mikä tuo heille hyvän tunteen, kun he voivat unohtaa edes hetkellisesti negatiiviset asiat omassa elämässään.

Naisten iltoihin osallistuminen näytti konkreettisesti, kuinka naiset saavat apua ryhmän toiminnasta sekä tukea muilta ryhmäläisiltä. Naisten illoissa vallitsee rento ja luotettava ilmapiiri, jonka voi havaita naisten keskusteluista ja palautteista. Naisten iltoihin on helppo osallistua, sekä omista asioista ja kokemuksista kertominen on luontevaa.

Tulosten mukaan asiakaskunta hyötyi Naisten illoista merkittävästi. Naiset kokivat saavansa tapaamisista tukea omaan mielenterveys- ja päihdekuntoutumiseensa. Opinnäytetyön tavoitteisiin päästiin sujuvan ja saumattoman yhteistyön avulla tutkimuksen tilaajan, koulun ja opiskelijoiden välillä. Tutkimuksessa käytettävien menetelmien avulla saatiin kerättyä konkreettista ja oikeanlaista tietoa, jolla oli tutkimuksen kannalta oleellista merkitystä.

Tämän opinnäytetyöstä saatujen tulosten myötä olisi merkittävää, että tulevaisuudessa tutkittaisiin luovan työn menetelmien käyttämistä ja niiden merkitystä kaikenlaisessa mielenterveys- ja päihdekuntoutumisessa.

6.2 Oma ammatillinen kehittyminen

Opinnäytetyön avulla saatiin uutta tietoa ja ymmärrystä mielenterveys- ja päihdeongelmista. Kumpikaan meistä ei erikoistu sairaanhoitajanopinnoissa mielenterveys- ja päihdetyöhön, joten perehtyminen tähän aiheeseen on laajentanut tietämystämme tältä osin. Helsingin A-Kilta mahdollisti meidän osallistumisen Naisten iltoihin. Osallistuminen he-

rätti pohdintaa, tunteita ja ajatuksia omasta elämästä. Tapaamisissa saimme mahdollisuuden pohtia hetken omaa elämää ja tuntemuksia syvällisemmin. Vertaistuen, keskustelujen ja luovan työn menetelmien kautta opimme enemmän ryhmän tuomien hyötyjen merkityksestä.

Opinnäytetyön prosessin aikana opimme järjestelmällisyyttä ja priorisointia, esimerkiksi sopiessa tapaamisia työn ja opiskelun ohella. Järjestelmällisyydestä, tarkkuudesta ja joustavuudesta on varmasti hyötyä tulevaisuudessa työelämässä, ja varsinkin hoitoalalla nämä ominaisuudet korostuvat. Opinnäytetyön prosessin aikana kehitimme tiedonhakemiseen liittyviä taitoja, sekä opimme soveltamaan sitä omaan työhömmе. Tiimityöskentelytaitomme kehittyivät prosessin aikana huomattavasti. Kriittisen ajattelun taitoja kehitettiin tutustumalla opinnäytetyön teoriaan, mutta myös osallistumalla henkilökohtaisesti Naisten iltoihin. Opinnäytetyön toiminnallisen osan vaiheessa ymmärsimme jo enemmän mielenterveys- ja päihdekuntoutujien elämästä ja kokemuksista, mutta koimme pientä epävarmuutta siitä, kuinka lähteä jatkamaan työtämme. Aineiston analysointi koettiin haastavimmaksi osuudeksi opinnäytetyössämme.

Prosessin aikana saimme ymmärryksen siitä, kuinka vertaistuki ja kokemusten jakaminen yhteisesti ovat tärkeä voimavara mielenterveys- ja päihdekuntoutujille. Vaikka naisten illoissa kyetään auttamaan vain murto-osaa mielenterveys- ja päihdeongelmallisia naisia (Kuvio 2), silti toiminta on yhteiskunnallisesti tärkeää. Tehty tutkimus voi myös antaa uutta suuntaa elämään sekä motivoida muita ihmisiä vapaaehtoistoimintaan. Opimme, että vapaaehtoistoiminta voi olla myös yksi toipumista tukeva menetelmä, sillä se tarjoaa päihde- ja mielenterveyskuntoutujille toivoa, tukea sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Havainnoinnin kautta koimme, että Naisten illoissa jaetut tarinat, tunteet sekä ajatukset saavat osakseen ymmärrystä ja myötätuntoa muilta ryhmän jäseniltä. On helpompaa kertoa asioista muille, kun omille ajatuksille ja tunteille saa myönteistä ja kannustavaa palautetta. Vertaistukitoiminnassa nimenomaan haavoittuvassa asemassa olevat ihmiset saavat tarvitsemaansa tukea tasavertaisuuden kautta. Tämä toteutuu yleensä ryhmissä, jossa ihmiset löytävät jotain yhteistä oman kokemuksen kautta. (Rissanen & Puumalainen

2016; Holm, Huuskonen, Karnell, Laimio, Lehtinen, Myllymaa & Vahtivaara 2010.) Havainnoinnin kautta olemme kehittäneet omia taitojamme arvioidessa hoitotyössä tapahtuvia tilanteita.

Opinnäytetyön tavoitteissa ja toteutuksessa onnistuttiin. Opinnäytetyön tilaajan toiveita kunnioitettiin, ja tilaaja oli aktiivisesti mukana prosessin jokaisessa vaiheessa. Tulosten arviointi kehitti ammatillista kehittymistä niin eettisyyden kuin teorian tiedon käyttämisen osalta. Tutkimuksen toiminnallisen osan jälkeen varmistuttiin tutkimuksen hyödyllisyydestä ja käytettävyydestä tosielämässä.

LÄHTEET

- Eskola, J. & Suoranta, J. (toim.) (2008). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction. Trends and developments. 2017. Saatavilla 9.5.2019 <http://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/4541/TDAT17001ENN.pdf>
- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (2004). *Tutki ja kirjoita* (10. osin uud. laitos ed.). Helsinki: Tammi. Saatavilla 11.9.2019 <https://diak.finna.fi/Record/diana.58423>
- Holm, J., Huuskonen, P., Karnell, S., Laimio, A., Lehtinen, I., Myllymaa, T. & Vahtivaara, J-M. (2010). *Vertaistoiminta — kokemuksellista vuorovaikutusta. Vertaistoiminta kannattaa*. Saatavilla 19.8.2019 http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf
- HUS. Mielensterveystalo. Stigma eli häpeäleima. Saatavilla 19.2.2019 <https://stm.fi/sote-palvelut/kuntoutus>
- HUS. Nuorten mielensterveystalo. Häiriöt ja ongelmat: Päihdehäiriöt. Saatavilla 19.2.2019 https://www.mielensterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielensterveydesta/nuorten_mielensterveysongelmat/Pages/paihdeongelmat.aspx
- Julkisten ja hyvinvointialojen liitto. Sosiaali- ja terveystalveluala. Mielensterveystyo. Saatavilla <https://www.jhl.fi/tyoelama/ammattialat/sosiaali-ja-terveyspalveluala/mielensterveystyo/>
- Karjalainen, A. (2019). *Luovan toiminnan työtavat: käsikirja sosiaali- ja terveystalalle*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kuoppasalmi, K., Heinälä, P. & Lönngvist, J. Päihdeiden käyttö. Psykiatria. 2017. Duodecim. Saatavilla 19.2.2019 https://www.oppiportti.fi/op/pkr01802/do?p_haku=p%C3%A4ihde#q=p%C3%A4ihde
- Kuula, A. (2006). *Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. Tampere: Vastapaino.
- Mikä on A-kilta? 2017. Helsinki: Helsingin A-kilta Ry. Saatavilla <http://www.helsinginakilta.fi/a-kilta/>

- Newlin, M., Webber, M., Morris, D. & Howrth, S. (2015). Social participation interventions for adults with mental health problems: interview and narrative synthesis. *Social work research* 39 (3), 167. Saatavilla 19.2.2019 <https://doi.org/10.1093/swr/svv015>
- Nordling, E. (2018). Mitä toipumisorientaatio tarkoittaa mielenterveystyössä? *Duodecim* 2018, 134 (15), 1476 — 1483.
- Nousiainen, M. & Kulovaara, K. (2016). Hallinnan ja osallistamisen politiikat. Saatavilla 19.2.2019 <file:///C:/Users/Anastasiia%20Zykova/OneDrive%20-%20Diakonia-ammattikorkeakoulu%20oy/artikkelit/978-951-39-6613-3.pdf>
- Rissanen, P. & Puumalainen, J. (2016). Kokemuksen kautta osaamiseen: vapaaehtoisuus, vertaisuus ja kokemusasiantuntijuus. *Kuntoutus* 1, 4 — 6. Saatavilla 19.2.2019 http://www.kansalaisareena.fi/KUN1601_katsaus_vapaaehtoisuus.pdf
- Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (toim.) (2005). *Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. Tampere: Vastapaino.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006). Haastattelu. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Saatavilla 21.2.2019 https://www.fsd.uta.fi/metelmaopetus/kvali/L6_3.html
- Saarelainen, R., Stengård, E. & Vuori-Kemilä, A. (2003). *Mielenterveys ja päihdetyö: yhteistyötä ja kumppanuutta*. Porvoo: WSOY.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. Sotepalvelut. Kuntoutus. Saatavilla 19.2.2019 <https://stm.fi/sotepalvelut/kuntoutus>
- Suvisaari, J., Joukamaa, M. & Lönnqvist, J. Mielenterveyden häiriöiden esiintyvyys: World mental health survey. *Psykiatria*. 2017. *Duodecim*. Saatavilla 19.2.2019 https://www.oppiportti.fi/op/pkr02604/do?p_haku=mielenterveysh%C3%A4iri%C3%B6#q=mielenterveysh%C3%A4iri%C3%B6
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Mielenterveys. Mielenterveyshäiriöt. Saatavilla 13.09.2019 <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot>
- Vernerin. Kehitysvammaisuus. Mielenterveys. Mielenterveyteen vaikuttavat tekijät. Saatavilla 19.11.2019. <https://verneri.net/yleis/mielenterveyteen-vaikuttavat-tekijat>

Viertiö, S., Partanen, A., Kaikkonen, R., Härkänen, T., Marttunen, M. & Suvisaari, J. (2017). Palvelujen käyttö mielenterveyteen tai päihteiden käyttöön liittyvien ongelmien vuoksi Suomessa vuosina 2012 — 2015. *Duodecim* 133, 292 — 300. Saatavilla 23.10.2019 <https://tuhat.helsinki.fi/ws/portal-files/portal/96751570/duo13545.pdf>

LIITE 1. Haastattelun kysymykset

1. Miksi käyt naisten illoissa Malmin yhteisötilassa?
2. Miten yhteinen jakaminen toisten naisten kanssa vaikuttaa itsetuntoosi ja hyvinvointiin?
3. Millainen ilmapiiri naisten illoissa on sinun mielestäsi?
4. Millaista tukea erityisesti naisena toivoisit saavasi mielenterveys- ja päihdepalveiluissa tai Malmin yhteisötilassa?
5. Mitä vertaisuus toisten toipujanaisten kanssa merkitsee sinulle?
6. Oletko tehnyt pieniä tai vaativampia vapaaehtoistehtäviä Malmin yhteisötilassa?
7. Jos vastasit myöntävästi kysymykseen 6, millaisia tehtäviä?
8. Jos vastasit myöntävästi kysymyksiin 6 — 7, mitä vapaaehtoistehtävät ovat antaneet sinulle itsellesi?
9. Jos et ole tehnyt vapaaehtoistehtäviä Malmin yhteisötilassa, haluaisitko, ja jos haluaisit, millaiset tehtävät sinua kiinnostavat?
10. Vapaa sana