

www.humak.fi

Opinnäytetyö

Palasista eteenpäin

Vertaistukea perheille nuoren huumeiden käytön aiheuttamassa kriisissä

Haajanen Tiina & Partti Outi

Yhteisöpedagogi AMK
210 op

5/2020



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu
Yhteisöpedagogi Amk

Tekijät: Tiina Haajanen ja Outi Partti
Opinnäytetyön nimi: Palasista eteenpäin -Vertaistukea perheille nuoren huumeiden käytön aiheuttamassa kriisissä
Sivumäärä: 45 ja 17 liitesivua
Työn ohjaaja: Laura Castren
Työn tilaajat: Anu Kivistö, Sanna Tanskanen

Opinnäytetyö on toteutettu *Palasista eteenpäin* -hankkeelle, joka tukee perheitä nuoren huumeiden käytön aiheuttamassa kriisissä. Hanke tarjoaa ensiapua nuoren huumeiden käytön aiheuttamassa kriisissä ja työskentelyssä tasapainoitetaan perheen ja läheisten tilannetta kriisin keskellä. Hanke on Sininauhaliiton ja Irti huumeista ry:n yhteinen, STEA:n rahoittama kolmivuotinen hanke, joka on aloittanut toimintansa huhtikuussa 2019.

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä *Palasista eteenpäin* -hankkeen kanssa ja sen aiheeksi muodostui vertaisryhmien suunnittelu, ohjaaminen ja mallinnus. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli luoda runko vertaisryhmän tapaamisiin. Vertaisryhmän tapaamisiin luotiin strukturoitu malli, joka pilotoitiin ja koostettiin opaskirjaseksi.

Opinnäytetyö on toimintatutkimus, tutkimusmenetelminä käytettiin osallistavaa havainnointia sekä palautekyselyjä työn tarpeellisuudesta ja onnistumisesta. Kehittämistyön tuloksia peilattiin kirjallisuuteen, aiempiin tutkimuksiin ja hankkeen työntekijöiden omaan pohdintaan. Todellisuus näyttäytyi monimerkityksellisyytenä fenomenologisen lähestymistavan mukaan.

Tilastojen valossa huumeiden käyttö on lisääntynyt 2000-luvun vaihteesta lähtien. Huumeiden kokeilun ja satunnaiskäytön nousun myötä on todennäköistä että yhä useammalle kehittyy ongelmakäyttöä. Huumeiden käyttö vaikuttaa myös huumeiden käyttäjien läheisiin. Huoli tukea tarvitsevasta läheisestä kuormittaa omaista ja voi vaikeuttaa arjessa selviytymiseen.

Tähän tarpeeseen vastataan *Palasista eteenpäin* -hankkeen vertaisryhmän keinoin. Vertaisryhmän tarkoituksena on tarjota keskinäistä tukea ja mahdollisuutta jakaa omaa tilannettaan samaa kokeneiden kesken. Vertaisryhmä vahvistaa läheisen selviytymiskykyä ja antaa uusia näkökulmia ja toimintamalleja osallistujilleen. Ymmärrys riippuvuutta ja päihdesairautta kohtaan auttaa hälventämään stigmaa huumeiden käytön ympärillä ja osallistujat rohkaistuvat jakamaan kokemuksiaan.

Opinnäytetyön tuloksena syntyi opaskirjanen jota on mahdollista hyödyntää jatkossa *Palasista eteenpäin* -hankkeen vertaisryhmien suunnittelussa ja ohjaamisessa.

Asiasanat: huumeet, päihteet, läheiset, vertaistuki, ryhmän ohjaaminen

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences
Degree Programme in Civic Activities and Youth Work

Author: Tiina Haajanen ja Outi Partti

Title: From pieces forward -peer support to family in times of acute crisis due to drug abuse of young family member

Number of Pages: 45 and 17 attachment pages

Supervisor: Laura Castren

Subscribers: Anu Kivistö, Sanna Tanskanen

This thesis has been produced in-cooperation with the project *Palasista eteenpäin*. The project provides emergency aid and supports families in times of acute crisis caused by drug abuse of a young member of the family. The goal is to balance the situation of the family members and close ones in a crisis caused by the drug abuse of a juvenile. The project was launched April 2019, and is a three year joined venture of Sininauhaliitto and Irti huumeista association, funded by STEA.

The topic of the thesis is planning, supervision and simulation of the *Palasista eteenpäin* peer support groups for the close ones of young drug abusers. The aim of this functional study is to provide a framework for the meetings of the peer groups. A structured framework for the meetings is created, piloted and compiled into a guidebook. The approach of the thesis is functional activity analysis and its method participatory observation. Also, feedback queries on the necessity, functionality and success of the framework were utilized. The results were reflected with research literature, former studies on the topic, as well as reflections of the employees of the project. Results appeared ambiguous, according to phenomenological approach.

According to the statistics, drug abuse in Finland has increased from the turn of the century onwards. As experimental and occasional substance use increases, it is likely that more people will also develop an addiction. Drug abuse affects also the close ones and family members of the addict. Concern over a close one in need of help and support, burdens relatives and close ones, and may have a negative effect on everyday functions and the ability to cope in daily life.

The project *Palasista eteenpäin* aims to account for such challenges and provide assistance, with the help of the peer support groups. The intention of the peer group is to provide mutual support and offer a possibility to share with people going through the same experiences. Peer support groups strengthens the tools for survival, provides new view points and operating models for the participants. Knowledge and understanding of addiction as an illness, reduces the stigma of drug abuse, and thus lowers the threshold the participants may have on sharing their painful and personal experiences.

A guide book was produced as a result of the study. In the future, this guide book may be used in the planning and steering of the peer support groups.

Keywords: drugs, intoxicants, loved ones, peer support, group guidance

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	5
2	OPINNÄYTETYÖ JA TOIMINTAYMPÄRISTÖ	6
2.1	Palasista eteenpäin	6
2.2	Opinnäytetyön tavoite	7
2.3	Eettisyys.....	8
2.4	Tutkimusmenetelmät ja luotettavuus	10
3	NÄKÖKULMA KEHITTÄMISTYÖN TAUSTALLA.....	12
3.1	Huumeiden käyttö tilastojen mukaan ja huumeriippuvuus.....	12
3.2	Huumeiden käyttäjän läheiset	15
3.3	Kriisi.....	17
3.4	5 step -menetelmä.....	18
3.5	Ratkaisukeskeisyys	19
4	VERTAISRYHMÄ	19
4.1	Vertaistuki	19
4.2	Ryhmän muodostuminen	21
4.3	Ryhmän ohjaaminen	22
5	OPINNÄYTETYÖN JA VERTAISRYHMÄN TOTEUTUS.....	23
5.1	Opinnäytetyön toteutus.....	23
5.2	Aikataulu, aiheet ja ryhmäkerrat	24
5.2.1	Ensimmäinen ryhmäkerta.....	25
5.2.2	Toinen ryhmäkerta	26
5.2.3	Kolmas ryhmäkerta	26
5.2.4	Neljäs ryhmäkerta.....	27
5.2.5	Viides ryhmäkerta.....	28
5.2.6	Kuudes ryhmäkerta	28
5.3	Palautteen kerääminen.....	29
5.4	Palautteen analysoiminen.....	30
5.5	Kehittämisehdotukset	32
6	OPASKIRJA VERTAISRYHMÄN TOTEUTUKSEEN.....	33
7	OPINNÄYTETYÖPROSESSIN ARVIOINTI	35
7.1	Opinnäytetyöprosessi	35
7.2	Tilajan arvio	37
7.3	Opinnäytetyön itsearviointi.....	38
	LÄHTEET	41
	LIITTEET	45

1 JOHDANTO

Suomalaisten huumeiden käyttö on tilastojen valossa yleistynyt viime vuosikymmenien aikana ja käyttöön on tullut joukko uusia aineita. Eniten on yleistynyt kannabiksen kokeilu ja käyttö, pitkällä aikavälillä myös monet muut huumausaineet ovat yleistyneet. Huumeet ovat tulleet yleisesti ottaen entistä tutummaksi ilmiöksi yhteiskunnassamme ja omakohtaisten kokeilujen tai käyttäjän tuntemisen kautta huumeita kohtaan tunnetut pelot ovat vähentyneet. Asenteet eritoten kannabista kohtaan ovat lieventyneet, muihin huumeisiin suhtaudutaan kriittisemmin. (Karjalainen, Pekkanen & Hakkarainen 2020, 3.)

Huumeiden kokeilun ja satunnaiskäytön nousun myötä on todennäköistä, että yhä useammalle kehittyy ongelmakäyttöä. Huumeiden käytöstä aiheutuneet terveysongelmat ja päihteiden käytön vuoksi hoidossa olleiden osuus on kyselyiden mukaan kasvanut ja erilaiset haitat ja palvelutarpeet lisääntyvät todennäköisesti edelleen. (mt., 2020, 36). Huumeiden käyttö vaikuttaa myös huumeiden käyttäjien läheisiin. Huoli tukea tarvitsevasta läheisestä kuormittaa omaisten hyvinvointia ja voi vaikeuttaa arjessa selviytymistä.

Palasista eteenpäin -hanke tarjoaa ensiapua perheille, nuoren huumeiden käytön synnyttämässä kriisissä. Hanke on kohdennettu läheisille ja huumeita käyttävä nuori on tervetullut osallistumaan mukaan toimintaan. Hankkeen toteuttama Palaset-malli on mukailtu 5-step menetelmästä, jota käytetään pääasiassa päihteitä käyttävien ihmisten läheisten kanssa työskentelyssä. (Kivistö & Tanskanen 2019.) 5-step menetelmä perustuu tutkimustuloksiin ja sillä on selkeä teoreettinen malli, joka toimii lyhyen intervention tukena (AFINet 2020).

Opinnäytetyömme toteutettiin yhteistyössä *Palasista eteenpäin* -hankkeen kanssa. Opinnäytetyön aiheeksi muodostui vertaisryhmien suunnittelu, ohjaaminen ja mallinnus. Vertaisryhmäryhmän tapaamiset järjestettiin alkuvuodesta 2020 Helsingissä, hankkeen toimitiloissa Herttoniemessä.

Teoksessa *Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla* (2018) Mikkonen ja Saarinen toteavat vertaistuen tärkeäksi. Vertaistuki ei pyri olemaan terapiaa, vaan sen kautta ihminen voi löytää ja tunnistaa omia voimavarojaan ja saada tukea muilta samassa tilanteessa olevilta (Mikkonen & Saarinen 2018, 187).

Opinnäytetyömme keskeisiä käsitteitä ovat *huumeet, päihteet, läheiset, vertaistuki, ryhmän suunnittelu* ja *ohjaaminen*. Näiden ympärille opinnäytetyömme rakentuu. Opinnäytetyön lopuksi käsittelemme vertaisryhmän toteutusta ja palautetta, kehittämisehdotuksia, opinnäytetyön tavoitteena olevaa opaskirjasta vertaisryhmän ohjaamisen tueksi, sekä arvioimme opinnäytetyöprosessia.

Opinnäytetyömme on toteutettu parityönä. Meillä oli kokemusta huumeita käyttävien ihmisten parissa työskentelystä sekä perhetyöstä, huumeita käyttävien henkilöiden läheisten kanssa työskentely oli molemmille uutta. Tämän vuoksi aiheeseen paneutuminen, tietopohjan karttuminen ja lisääntynyt ymmärrys tuki meitä molempia. Yhteisöpedagogi koulutuksesta valmistuu arvostavan kohtaamisen ammattilaisia, ammattilaisia, jotka ymmärtävät yhteiskunnan monimuotoisuutta. Uskommekin, että lisääntynyt ymmärrys on avain kohtaamiseen laatuun.

Päihteitä käyttävä nuori ei ole päihdenuori tai perhe, jossa joku käyttää huumeita, ei ole huumeperhe. Nämä ovat ihmisiä, jotka tarvitsevat yksilöllistä tukea ja apua omaan tilanteeseensa.

2 OPINNÄYTETYÖ JA TOIMINTAYMPÄRISTÖ

2.1 Palasista eteenpäin

Palasista eteenpäin -hanke on Sininauhaliiton ja Irti Huumeista ry:n yhteinen, STEA:n rahoittama kolmivuotinen hanke. Hanke on kohdennettu perheille ja läheisille, ensiapuna nuoren huumeiden käytön synnyttämässä kriisissä. (Sininauhaliitto 2020.) Hankkeen tuki on määritelty lyhytkestoiseksi, helposti saavutettavaksi ja tarvittavat jatkotukitoimet mietitään jokaisen perheen kanssa erikseen. *Palasista eteenpäin* -hankkeen työskentely kestää noin 3-4 kuukautta ja perheen nuori voi olla enintään 29-vuotias. Hankkeessa perhe ymmärretään laajana kokonaisuutena ja

läheinen voi olla perheenjäsenen lisäksi joku muu läheinen, jonka jaksamiseen ja hyvinvointiin nuoren päihteidenkäyttö vaikuttaa. Läheinen voi olla esimerkiksi ystävä, isovanhempi tai kummi. Työskentelyssä on tärkeää tasapainottaa perheen ja läheisten tilannetta. (Palasista eteenpäin 2020.)

Palasista eteenpäin -hanke kehittää läheiskeskeistä mallia eri toimintaympäristöihin sopivaksi ja kouluttaa sitä ammattilaisten työvälineeksi helpottamaan kriisissä olevan perheen kohtaamista. Osana hankkeeseen kuuluvat suljetut vertaisryhmät, joiden avulla tarjotaan vertaisuuden kokemuksia. (mt., 2020.) Hankkeessa on kaksi päätoimista työntekijää ja se on aloittanut toimintansa huhtikuussa 2019 (Sininauhaliitto 2020).

2.2 Opinnäytetyön tavoite

Opinnäytetyömme on toiminnallinen kehittämistyö, sen tavoitteena on suunnitella, toteuttaa ja mallintaa vertaisryhmä läheisille, nuoren huumeiden käytön aiheuttaman kriisin tueksi. Kehittämishankkeen lopputulemana koostimme oppaan vertaistukiryhmän ohjaamisen tueksi.

Kehittämishankkeeseen muodostui kolme päätavoitetta:

1. Palaset vertaisryhmän suunnittelu
2. Vertaisryhmän pilotointi ja arviointi
3. Vertaisryhmän ohjaajan opaskirjasen toteutus

Koska kyseessä on uusi hanke, opinnäytetyömme tarpeena oli testata suunnittelemamme vertaisryhmät käytännössä sekä tuottaa tietoa ja kokemusta vertaisryhmän ohjaamisesta. Opinnäytetyömme tuotoksena syntynyt opas vertaisryhmätapaamiisiin antaa käytännön vinkkejä, kuinka vertaisryhmä rakennetaan ja ohjataan. Opas on tarkoitettu työvälineeksi *Palasista eteenpäin* -hankkeen työntekijöille, erityisesti siinä vaiheessa, kun he kouluttavat Palaset-mallia eteenpäin.

Opaskirjaseen on koottu tietoa vertaisryhmän toteutukseen ja se sisältää vertaisryhmän tapaamisissa käytettäviä menetelmiä Palaset-mallia mukaillen. Opaskirjassa esiteltyjä menetelmiä on avattu opinnäytetyössämme ja opaskirjanen itsessään keskittyy vertaisryhmän rakentamiseen ja vertaisryhmän tapaamisten sisältöihin.

Vertaisryhmätapaamiset perustuvat Palaset-malliin, joka on mukaelma 5-step menetelmästä ja pitää sisällään strukturoidun polun, jonka pohjalta lähdimme ryhmätoimintaa kehittämään. Nämä askeleet on nimetty:

1. Kuuntelu ja tilanteen kartoitus
2. Kriisin ja tunteiden käsittely
3. Tiedon tarjoaminen päihdesairauksista ja huumeista
4. Selviytymiskeinot
5. Sosiaalinen tuki ja muut voimavarat
6. Jatkotuki

Palasista eteenpäin -hanke on muokannut ryhmätapaamisten rungon 5-step mallin mukaan (Sininauhaliitto 2020) ja me muokkasimme vertaisryhmän sisällöt hankkeen toiveiden mukaan. Vertaisryhmän toteutusta arvioitiin koko kehittämistyön ajan ja jatkokehitettiin palautteen mukaisesti.

2.3 Eettisyys

Opinnäytetyöprosessissa tulee noudattaa hyvän tieteellisen käytännön mukaista toimintatapaa. Tutkimusetiikan näkökulmasta näitä ovat rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus, niin tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa, esittämisessä kuin arvioinnissakin. Tarvittavat tutkimusluvut tulee hankkia ja tietyillä aloilla tulee tehdä eettinen ennakoarviointi. Tutkimushankkeessa sovitaan kaikkien osapuolten oikeudet, tekijyyttä koskevat periaatteet sekä vastuut ja velvollisuudet. Hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta vastaa ensisijaisesti jokainen tutkija itse, vastuu kuuluu kuitenkin myös koko tiedeyhteisölle. (TENK 2020.)

Opinnäytetyösuunnitelmamme hyväksyttiin Humanistisen ammattikorkeakoulun nimeämän opinnäytetyötä ohjaavan opettajan sekä *Palasista eteenpäin* -hankkeen projektipäällikön ja Sininauhaliiton toiminnanjohtajan kanssa. Tämän lisäksi paneudimme kohderyhmän haavoittuvuuden vuoksi erityisen tarkasti eettisten periaatteiden pohdintaan Sininauhaliiton toiminnanjohtajan toiveesta. Opinnäytetyösopimuksen lisäksi allekirjoitimme tekijänoikeuksia koskevan sopimukset, joka antaa Sininauhaliitolle tekijänoikeudet materiaaleihin sekä valtuudet muunnella, kehittää ja luovuttaa materiaalia. (Liite 1)

Ohjatesamme vertaisryhmää meitä opiskelijoita sitoi sovitusti sama vaitiolovelvollisuus kuin sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaisia mm. Laki potilaan asemasta ja oikeuksista (785/1992), sekä Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista (812/2000). Koko tutkimuksellisen kehittämishankkeen ajan noudatettiin salassapitosäännöksiä. Vertaisryhmään osallistuville jaettiin tiedonantolomake liittyen opinnäytetyöhömmme (liite 2) joka käytiin yhdessä läpi ensimmäisellä tapaamiskerralla. Vertaisryhmään osallistuminen on ollut vapaaehtoista, ja osallistujilla on ollut oikeus kieltäytyä ja keskeyttää osallistuminen koko kehittämistoiminnan ajan. Palautteet vertaisryhmästä kerättiin anonyyminä, käyttäen samaa palautteen keruu kaavaketta kuin hankkeen työntekijät jatkossa. Palaute kerättiin Webropol-ohjelmaan, josta vertaisryhmän saama palaute koottiin ja analysoitiin. Yksityisyyden suoja taatiin säilyttämällä palautteet ja havainnointimateriaali asianmukaisella tavalla koko opinnäytetyönprosessin ajan ja hävitettiin tietosuojalain mukaisesti opinnäytetyöprosessin valmistuttua. Yksityisyyden suoja lisäksi emme keränneet henkilöiden taustatietoja, koska ne eivät olleet relevantteja suhteessa opinnäytetyöhömmme. Kaikki henkilöön liittyvät nimi- tai tunnistetiedot poistettiin myös avointen kysymysten osalta niitä analysoitaessa.

Huumeiden käyttöön liittyvän stigman vuoksi aihe on herkkä ja sensitiivinen ote kehittämistyössä tärkeää. Pohdimme eettisiä asioita huolellisesti ja pidimme huolen, ettemme omalla toiminnallamme aiheuta vertaisryhmän osallistujille kuormitusta. Kiinnitimme huomiota arvostavaan kohtaamiseen ja tuomitsemattoman ilmapiirin luomiseen. Tämä tarkoittaa muun muassa sitä, että mietimme kriittisesti, mitä käsitteitä ja ilmaisuja aihetta työstäessämme käytimme. On muistettava, että valituilla käsitteillä saatetaan vahvistaa ennakkoluuloja tai asenteellisia suhtautumistapoja. Ehkäisevän

päihdetyön järjestöverkoston luoman Termit haltuun -huoneentaulun mukaan esimerkiksi huumeita käyttävä ihminen -termin käyttö on suotavampaa kuin narkomaani tai huumeidenkäyttäjä. Perusteluna tähän se, että yksilöistä ja ihmisistä puhuminen huomioi ihmisen päihteiden käytön takana, eikä ihmistä nähdä pelkästään päihteiden käytön kautta. Samoin huumenuori tai päihdeperhe ovat termejä, jotka vahvistavat stigmaa. Ihmisellä on muitakin ominaisuuksia kuin käyttämänsä aine. Perheissä, joissa päihteitä käytetään, tehdään myös ihan normaaleja ja arkisia asioita. Huomioitavaa on myös, että Suomessa “päihteet” on kattavampi termi kuin “huumeet”, sillä päihteiden (lääkkeet, alkoholi, huumeet) sekakäyttö on yleistä. (EPT 2019.) Tässä opinnäytetyössä käytämme kuitenkin molempia termejä aihetta käsitellessämme, *Palasista eteenpäin* -hankkeen määriteltä huumeet termin käytön toimintaansa. Lisäksi lähdeoteoksissa käytetään molempia termejä. Päihteillä tarkoitamme tässä opinnäytetyössä huumeita ja päihtymystarkoitukseen käytettyjä lääkkeitä.

2.4 Tutkimusmenetelmät ja luotettavuus

Opinnäytetyömme lähestymistapa on toimintatutkimus. Opinnäytetyön tarve tuli tilaajalta, joka määrittäi raamit kehittämistehtävään. Kehittämistyön onnistumisen kannalta on tärkeää tutustua perusteellisesti aiheeseen ja määrittää näkökulma, josta sitä lähestytään. Toimintatutkimuksessa pyritään uuden tutkitun tiedon tuottamiseen, ilmiön ymmärtämiseen ja muutoksen aikaansaamiseen. Kehittäminen edellyttää vuorovaikutusta ja keskeistä on viedä kehittämistyö käytäntöön ja arvioitavaksi. Prosessissa vuorottelevatkin suunnittelu, toiminta ja arviointi. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 34-38,60). Vertaisryhmän kokonaisuutta tarkasteltaessa, prosessin vaiheet vuorottelivat luonnollisesti ja dialogia käytiin hankkeen työntekijöiden kanssa läpi prosessin. Opinnäytetyössä oli vahvasti mukana käytännönläheisyys, joka on yksi toimintatutkimuksen vaatimuksista (mt., 58). Työmme suuntautui uuden luomiseen vertaisryhmän keinoin. Hankkeen työntekijät ja vertaisryhmän osallistujat olivat mukana kehittämässä uutta toimivaa mallia hankkeen jatkotyöskentelyyn.

Osallistavat menetelmät tutkimuksessa mahdollistavat pääsyn hiljaiseen tietoon, joka on esimerkiksi henkilöiden omaa keräämää tietoa sekä ammattiin pohjautuvia kokemuksia (mt., 62). Toiminnalliseen opinnäytetyöhömme pystyimme hyödyntämään

molempien omia kokemuksia, niin työ- kuin siviilielämän pohjalta ja aiempia opintojamme, sekä saimme tietoa suoraan hankkeen työn tekijöiltä perustuen heidän kokemuksiinsa työkentältä sekä hankkeen kehittämiseen liittyen. Tiedonkeruumenetelmänä toimintatutkimukseen liittyy havainnointi ja osallistuvassa havainnoinnissa tutkija on mukana tutkittavassa ilmiössä (Kananen 2014, 29). Havainnoinnin etuna on se että, sen avulla saadaan välitöntä informaatiota ryhmän toiminnasta ja käyttäytymisestä. Ryhmän toimintaa havainnoidessamme käytimme puolistrukturoitua osallistuvaa havainnointimenetelmää. Osallistuvassa havainnoinnissa vuorovaikutus tapahtuu yleensä mahdollisimman paljon kohteen ehdoilla ja havainnoija vaikuttaa toimintaan mahdollisimman vähän (Ojasalo ym. 2009, 105). Havainnoinnin avulla saadaan tietoa siitä, miten ihmiset toimivat. Toimimme yhdessä hankkeen työntekijän kanssa ryhmän ohjaajina ja tämä mahdollisti ohjaajan näkökulmasta tehtävää havainnointia. Havainnointimenetelmän heikkoutena voidaan pitää, että havainnoija saattaa häiritä tilannetta läsnäolollansa (mt., 105). Tämä ei meidän kohdallamme aiheuttanut ongelmia, osallistuimme kaikki luonnollisena osana vertaisryhmään. Pystyimme selkeästi havainnoimaan tilanteen muuttumisen mm. ryhmädynamiikan muuttuessa, riippuen osallistujien määrästä sekä ohjaajien läsnäolosta. Vertaisryhmän toisessa tapaamisessa toimi ohjaajana tunne- ja kehoterapeutti, joten pystyimme keskittymään pelkäämään havainnointiin. Opinnäytetyön metodina käytetty osallistuva havainnointi, jossa ryhmiä ohjatesa positio oli aktiivinen, muuttui tällä ryhmäkerralla, kun toimimme ai-noastaan havainnoijina, osallistuen ryhmäläisten kanssa toimintaan. Ryhmäkertojen jälkeen keskustelimme havainnoistamme ja kirjoitimme niistä muistiinpanot. Näihin muistiinpanoihin palasimme pohtiessamme työn vaikuttavuutta, analysoidessamme tuloksia ja jatkokehittäessämme opaskirjaa vertaisryhmän ohjaamiseen. Kanasen (2014, 11) mukaan toimintatutkimuksen eräs elementti on muutos, joka on pysyvä, se pitää sisällään lupauksen paremmasta. Kehittämistyössä tyypillistä onkin jatkuva muutos, jota toteutimme koko prosessin ajan.

Tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa käytetään usein käsitteitä validiteetti sekä reliabiliteetti (esim. Kalaja, Alanen, Dufva 2011). Reliabiliteetilla mitataan tulosten pysyvyyttä, jolloin saadaan samat tulokset eri mittaus kerroilla. Toiminnallisessa opinnäytetyössämme reliabiliteetti ei ole mitattavissa lyhyellä kyselyllä. Konstensia käytettäessä olisi ollut mahdollista analysoida havaintoja korrelaation keinoin. (Kananen 2011 118-120) Syy miksi emme käyttäneet pidempää kyselylomaketta, johtui asiakas

näkökulmasta, emme halunneet lisätä kuormitusta jo muutenkin raskaan elämäntilanteen keskellä. *Palasista eteenpäin* -hankkeessa työskentelyn vaikuttavuutta mitataan Paradise24 sekä läheiskyselyllä. Perheen aloittaessa työskentelyn he täyttävät lomakkeet, joiden avulla mm. tilanteen kuormitus saadaan näkyväksi. Kyselyiden avulla läheisen tilannetta kartoitetaan ja niiden vastauksia hyödynnetään työskentelyn ajan. Läheiset täyttävät kyselyt Palaset-työskentelyn alussa, lopussa sekä kolme kuukautta työskentelyn jälkeen. Lisäksi hankkeella on käytössä palautekysely työskentelyn loputtua ja opinnäytetyöhömmme liittyvä palautelomake jokaisen vertaisryhmätapaamisen jälkeen. (Tanskanen 2020.) Emme halunneet kuormittaa vertaisryhmän osallistujia ylimääräisillä kyselyillä, vaikka niiden avulla olisimme saaneet laajempaa aineistoa opinnäytetyöhömmme. Pienen osallistujamäärän vuoksi emme myöskään halunneet kerätä tietoja, joista osallistujat olisi voinut myöhemmin tunnistaa.

Validiteetti voidaan varmistaa mittaamalla oikeita asioita ja käyttämällä oikeaa tutkimusmenetelmää (mt.,118). Validiteettia voidaan tarkastella monesta näkökulmasta, me tarkastelemme validiteettia sisäisen validiteetin kannalta. Kyseessä on osallistujien antamia palautteita ja heidän elämässään saattaa tapahtua muutoksia, jotka suoranaisesti saattavat vaikuttaa vastauksiin. Yksittäisen ihmisen kokemus on aina ainutlaatuinen, jokaisen kokemus ja merkityksenanto ainutkertaisia (Vilkkä 2015). Tätä pohdimme useasti kehittäessämme vertaisryhmää palautteiden pohjalta. Subjektiiivinen kokemus palautteiden pohjalta saattoi olla hyvinkin erilainen esimerkiksi kokemuksesta tuliko kuulluksi ryhmässä. Todellisuus näyttäytyikin monimerkityksellisyytenä fenomenologisen lähestymistavan mukaan. Analysoidessamme vastauksia yksittäisiä asioita pyrittiin peilaamaan kokonaisuuteen ja päinvastoin. (mt.,2015.)

3 NÄKÖKULMA KEHITTÄMISTYÖN TAUSTALLA

3.1 Huumeiden käyttö tilastojen mukaan ja huumeriippuvuus

Huumeiden käyttö on lisääntynyt Suomessa 2000-luvun vaihteesta lähtien (Aalto, Alho, Niemelä 2018, 11). Eritoten kannabiksen kokeilu ja käyttö on yleistynyt. Monet muut huumausaineet ovat myös yleistyneet, mutta se on ollut selvästi vähäisempää. (Karjalainen ym. 2020.)

ESPAD-tutkimuksen mukaan suomalaisten nuorten yleisimmin kokeilema tai käyttämä huume on kannabis. ESPAD-tutkimus on eurooppalainen 15-16-vuotiaille toteutettava koululaistutkimus, joka seuraa alkoholin ja muiden päihteiden käytön muutoksia. ESPAD-aineiston mukaan elinaikanaan kannabista kokeilleiden poikien osuus on noussut vuoden 1995 viidestä prosentista 13 prosenttiin vuonna 2019. Tyttöillä nousu oli maltillisempaa, vuoden 1995 viidestä prosentista, vuoden 2019 yhdeksään prosenttiin. Muiden huumeiden kohdalla ei tapahtunut merkittäviä muutoksia ja niiden käyttö on 15-16 vuotiailla harvinaista. Vuonna 2019 kolme prosenttia kyselyyn vastanneista nuorista ilmoitti kokeilleensa jotain muuta laitonta huumetta kuin kannabista. Käyttö on lisääntynyt vuodesta 1995 vuoteen 2011 saakka, jonka jälkeen se on pysynyt tasaisena. Suonensisäistä huumeiden käyttöä ei juuri esiinny 15-16 vuotiaiden peruskoululaisten keskuudessa. ESPAD-tutkimuksen mukaan eri päihteiden saataavuus nuorten oman arvion mukaan on helpottunut. Kannabiksen hankintaa piti vuonna 2019 helppona 27 prosenttia pojista ja 21 prosenttia tytöistä. Amfetamiinin, ekstaasin, kokaiinin ja metamfetamiinin hankinta on nuorten käsityksen mukaan jonkin verran helpottunut vuodesta 2015, vaikkakin niiden hankintaa pidetään selvästi vaikeampana kuin kannabiksen. 5-8 prosenttia nuorista katsoi vuonna 2019 että heidän olisi halutessaan erittäin tai melko helppoa hankkia näitä aineita. (Raitasalo & Härkönen 2019, 7-9.)

Koko väestöä koskeva päihdetutkimus kartoittaa suomalaisten huumeita ja muita päihteitä koskevia asenteita ja mielipiteitä sekä erilaisten päihteiden käyttöä. Päihdetutkimuksessa kohderyhmänä on Suomen 15-69-vuotias väestö. (Karjalainen, Hakkarainen & Salasuo 2019.) Päihdetutkimuksessa huumeilla tarkoitetaan muun muassa kannabista, amfetamiinia, metamfetamiinia, heroiniä, kokaiinia, crackia, LSDtä, ekstaasia, gammaa tai lakkaa, MDPVtä, alfa-PVPTä, tai muita synteettisiä katinoneja, synteettisiä kannabinoideja ja huumaavia sieniä, sekä bubrenorfiinia ja metadonia muuten kuin korvaushoidossa ja muita ei-lääkinnällisesti käytettyjä opioideja (mt., 5).

Päihdetutkimuksen mukaan suomalaisten huumeiden kokeilu ja käyttö ovat yleistyneet 1990-luvulta lähtien. Vuoden 2018 aineisto osoittaa, että yhä useammalla on omakohtaista kokemusta huumeista. Yleisimmin kokeiltu tai käytetty huume on kannabis, jonka kokeilu on nelinkertaistunut vuoden 1992 kuudesta prosentista vuoden 2018 24 prosenttiin. Amfetamiinin, ekstaasin ja kokaiinin kokeilu on myös yleistynyt,

mutta niitä kokeilleiden määrä jää muutamaan prosenttiin. Erityisesti huumeiden kokeilu ja käyttö on tutkimuksen mukaan yleistynyt 25-34-vuotiailla aikuisilla, joista peräti 45 prosenttia ilmoitti käyttäneensä jotain laitonta huumetta joskus elämässään. On kuitenkin tärkeää huomioida, että prosentit kuvaavat nimenomaan yhden tai kahden kerran kokeilua, eivätkä luvut kerro niinkään säännöllisestä käytöstä (mt., 2-3).

Kuten tutkimustulokset osoittavat, huumeiden saatavuus, kokeilu ja käyttö ovat useiden mittareiden valossa lisääntyneet. Huumeiden tarjonta voidaankin nähdä sosiaalisena altistumisena huumeille (Karjalainen ym. 2020, 13). Koimme vertaisryhmässä tärkeäksi nostaa pinnalle päihteidenkäytön yleisyyttä. Läheisten lisääntynyt ymmärrys päihteidenkäytön yleisyydestä auttoi heitä oman tilanteen hahmottamisessa. Päihteidenkäytön yleisyyden lisäksi, pidimme tärkeänä ymmärrystä päihdesairaudesta ja riippuvuuden synnystä.

Huumeiden käytön keskeisin ongelma on riippuvuus, joka ylläpitää ongelmakäyttöä aiheuttaen haittoja päihteiden käyttäjän lisäksi yhteiskunnalle ja läheisille (Aalto ym. 2018, 12). Huumeriippuvuus on krooninen sairaus ja se voi olla sekä fyysistä että psyykkistä. Fyysinen riippuvuus ilmenee vieroitusoireina käytön loppuessa ja psyykkistä riippuvuutta voidaan kuvata vahvalla ainehimolla. Huumeiden vieroitusoireet ovat ainekohtaisia ja niiden voimakkuus vaihtelee. (Joutsa & Kiianmaa 2018, 32-34.) Huumeiden käyttö ei aina ole ongelmakäyttöä, satunnainen viihdekäyttö tai huume-kokeilu eivät välttämättä johda riippuvuuteen. Huumeiden ongelmakäyttöön on määritelty diagnostiset kriteerit ja riippuvuusdiagnoosin asettamiseksi on tehtävä asianmukainen diagnostinen selvittely. (Aalto ym.2018, 10,13.) Päihteet ovat usein keino lievittää hankalia tunnetiloja. Ongelmakäyttäjä ei käytä päihteitä huvikseen, vaan taustalla on usein kyvyttömyys käsitellä hankalia tunnetiloja. (Tuomola 2018, 48.)

Päihderiippuvuuden syntymiseen vaikuttavat monet tekijät. Altistavina tekijöinä huume-kokeiluihin pidetään ympäristötekijöitä, saatavuutta ja vallitsevia asenteita, sekä joitain persoonallisuuden tekijöitä (Aalto ym. 2018, 11). Suurimpana riskinä nuoren huumeiden kokeiluun tai käytön aloitukseen nähdään ympäristötekijät, eritoten kavereipiiri. Usein nuoret saavat huumeet kavereilta tai tuttavilta ja yksin käyttäminen on

nuorilla erittäin harvinaista. (Niemelä 2018, 252.) Yhtenä huumeriippuvuuteen johtavana riskinä pidetään varhaista kokeilua ja perintötekijöiden osuus riippuvuuden kehittymiseen on suuri (Aalto ym. 2018, 11).

Huumeongelman käsittelyä palvelujärjestelmässä voi haitata se, että huumeiden käyttö on rangaistavaa. Ongelmasta ei uskalleta kertoa, vaikka siitä kysyttäisiin. Päihdeongelmainen saattaa pelätä henkilökunnan tuomitsevaa asennetta eikä ehkä myönnä päihteiden käyttöönsä. (Tuomola 2018 48.) Pelon ei kuitenkaan pitäisi olla aiheellista. Sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa kohtaamiset ammattilaisen ja potilaan välillä ovat vaitiolovelvollisuuden suojelemia, vaikka huumeiden hallussapito ja käyttö ovat rikoksia. Riippuvaisen asiakkaan kohdalla hoitoon motivoiminen on keskeistä. (Aalto ym. 2018 15.)

3.2 Huumeiden käyttäjän läheiset

Päihdehuoltolain mukaan päihdehuollon palveluja tulee antaa päihteiden ongelmakäyttäjälle, hänen perheelleen ja muille läheisille. Palveluja on annettava asiakkaan avun, tuen ja hoidon tarpeen perusteella ja toiminnassa on otettava huomioon ensisijaisesti päihteiden ongelmakäyttäjän ja hänen läheistensä etu. (Päihdehuoltolaki 41/1986).

Päihteidenkäyttöä pidetään usein häpeällisenä ongelmana, jonka leimaa koko perhe kantaa. Läheiset saattavat kokea häpeää ja olla huolissaan tai pelätä päihteiden käyttäjää. Läheisenä eläminen koetaan usein kuormittavana. Läheisten elämään saattaa kuulua päihdeongelmaisen armoilla olo. Elämä tuntuu pyörivän päihdeongelmaisen ympärillä ja käyttäjän vaihteleva käytös määrittää läheisen elämää. Käyttäjän puheisiin ja tekoihin ei voida luottaa, vaikka raittiina ollessaan hän saattaa olla maailman rakastettavin ihminen. Pelko päihteiden käyttäjää kohtaan voi syntyä päihteiden käyttäjän mahdollisesti väkivaltaisesta tai arvaamattomasta käytöksestä. (Tuomola 2018, 176-177.) Sininauhaliiton julkaiseman *Kellarista kahvipöytään-Vanhempien kokemuksia lastensa päihteidenkäytöstä* (2017) kirjan mukaan päihteitä käyttävien lasten vanhemmat jäävät usein ilman tukea, vaikka haasteellisessa ja kuormittavassa elämäntilanteessa tuentarve on suuri. Läheisten kertoman mukaan tärkein tuen ja avun muoto on puhuminen ja kuulluksi tuleminen sekä asianmukainen tieto ja käytännön

apu. Nuoren päihteidenkäyttö koskettaa vanhempien lisäksi myös sisaruksia ja isovanhempia. Päihdeongelman aiheuttama huoli voi aiheuttaa vanhemmalle arjen turvattuutta ja elämänhalun kadottamista, johon vanhemmat voivat saada tukea sekä ammattilaisilta että vertaisilta. (Hiltunen 2017, 9, 25).

Tuomola (2018, 184) kirjoittaa *Huume- ja lääkeriippuvuudet* kirjassa perheenjäsenien voivan hakea apua ja tukea vertaistukiryhmistä ja päihdeklinikoilta. Vastaavaa toteavat samassa teoksessa Vormo ja Partanen (2018, 95), läheisten voivan saada vertaistuen lisäksi, neuvontaa ja apua osana päihdehoitoa tai hakeutumalla hoitoon, joka voidaan toteuttaa perhekeskeisesti. Jurvansuu & Ringbom (2020) painottavatkin tuoreessa artikkelissa, jossa kartoitetaan mielenterveys ja päihdeomaisten saamaa sosiaalista tukea, perhelähtöistä otetta mielenterveys- ja päihdepalveluihin, jotta lähipiiri nähtäisiin itsenäisenä avuntarvitsijana. Suuri osa omaisista saa vain satunnaisesti tukea sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisilta.

Palasista eteenpäin -hanke toteutti syksyllä 2019 tarvekartoituksen läheisille ja ammattilaisille perheiden tarvitsemasta tuesta, nuoren huumeiden käytön synnyttämässä kriisissä. Tarvekartoituksen mukaan ammatilliselta tuelta toivottiin kokonaisvaltaisuutta ja yksilöllisyyden huomioimista. Kohtaamisen taidot; läsnäolo, empaattinen ja rehellinen työote sekä keskustelu, dialogi ja luottamus, nähtiin keskiössä. Tarvekartoitukseen vastanneet läheiset kokivat saaneensa apua ammattilaisten ja vertaisuuden lisäksi läheisiltä ja verkostoilta. Tukea läheisille antoi myös tieto siitä, mistä käyttäjälle voi hankkia apua, sekä omasta itsestä huolehtiminen ja positiivinen elämän asenne. Tarvekartoituksen mukaan, monilla oli myös kokemuksia, ettei ole saanut apua ja on vain selviytynyt. (Kivistö & Tanskanen 2019).

Päihteidenkäyttäjän läheisen tavoitteena on usein, että käyttäjä lopettaisi tai vähentäisi päihteiden käytön. Yritykset vaikuttaa ongelmaan, eivät kuitenkaan usein johda asian pikaiseen korjaantumiseen. Tärkeää läheiselle onkin omien reaktioiden käsittely ja ymmärtäminen, joka voi auttaa jaksamaan tilanteessa. (Tuomola 2018, 176-177.) Tuomola nostaa myös samaisessa teoksessa, artikkelissaan *Huumeiden käyttäjän oikeus hoitoon ja itsemääräämisoikeus* esiin sen, ettei ketään voi pakottaa hoitoon. Jos ihminen ei ole halukas hoitamaan tai hoidattamaan itseään on sairauteen

ongelmallista puuttua. Tärkeää on kuitenkin kohdata ihminen ihmisyyttä kunnioittavalla tavalla ja tarjota mahdollisuus havahtua omaan arvoonsa. (mt., 51).

3.3 Kriisi

Kriisituki -kirjassa Hedrenius ja Johansson lainaavat Cullenbergin (1975/2006) sanoja, jotka kiteyttävät kriisin seuraavanlaisesti ”*Kriisi on tapahtuma, jossa aikaisemmat kokemukset eivät riitä tapahtuneen käsittelyyn ilman merkittävää kärsimystä*”. (Hedrenius & Johansson 2016, 27). Cullenbergin lauseen tuoma ajatus kriisin syvimmästä olemuksesta on yhdistettävissä perheiden kokemuksiin huumeita käyttävän nuoren kanssa. Perheet kamppailevat uuden asian kanssa ja kokevat suurta hätää ja voimattomuutta vaikuttaa tilanteeseen huumeita käyttävän nuoren rinnalla.

Lapsen päihteidenkäytön aiheuttamaa järkytystä voidaan kuvata kriisiksi, joka aiheuttaa shokkireaktion ja esimerkiksi asian kieltämisen. Keho voi reagoida shokkiin monella tavalla, omia tunteita voi olla vaikea tunnistaa ja kriisin kokenut ihminen voi toimia konemaisesti. Reaktiovaiheessa taas ihminen voi tuntea voimakkaita tunteita, vetäytyä tai etsiä syyllistä tapahtumalle. Häpeä, syyllisyys, viha, epätoivo ja suru ovat tyyppisiä tunteita kriisin keskellä. (Hiltunen 2017, 16,19,25.) Kriisi aiheuttaa usein erilaisia tuntemuksia, jotka voivat vaikuttaa kehotuntemuksina eripuolella kehoa. Tuntemukset voivat olla esimerkiksi kaipauksen, epätoivon ja väsymyksen tuntemuksia (Hedrenius & Johansson 2015, 27). Vertaisryhmässä osallistujat nostivat esiin mm. syviä surun tuntemuksia, jotka kehollisesti muistuttivat olemassa olostaan.

Elämässä kohdataan monenlaisia kriisejä. Karkeasti kriisit voidaan jaotella kehityskriiseihin, jotka kuuluvat luonnollisena osana elämän kaarta, elämänkriiseihin, joihin voidaan ajatella kuuluvan kielteisempiä elämänmuutoksia ja traumaattisiin kriiseihin. Kehityskriiseissä tunnusomaista on, että niihin usein valmistaudutaan etukäteen, kuten murrosikä tai lapsen muuttaminen omilleen. Elämänkriisit, joita voi olla esimerkiksi työttömyys, avioero tai sairastuminen yllättävät ja niihin ei välttämättä ole mahdollista varautua etukäteen. Traumaattiset kriisit ovat äkillisiä psyykkisesti erittäin voimakkaita tapahtumia, joihin ei voi lainkaan varautua etukäteen. Elämän- ja traumaattisissa kriiseissä yhdistävänä tekijänä ovat vaikeat tunteet ja ajatukset. (Pietikäinen 2017.)

3.4 5 step -menetelmä

Palasista eteenpäin -hankkeen työskentely pohjaa 5 step -menetelmään, joka on kehitetty perheille, joissa esiintyy riippuvuusongelmia. 1980-luvulla Yhdistyneissä Kuningaskunnissa (UK) AFINet verkosto huomasi, että perheet, joissa on päihteiden ja huumeiden väärinkäyttöä jäävät vaille tukea. Verkosto aloitti tutkimuksen ja kehittämisen vastaamaan perheenjäsenten tarpeeseen, joissa esiintyi päihteiden ja huumeiden väärinkäyttöä. Tutkimuksen perusteella syntyi 5 askeleen menetelmä. Menetelmää on tutkittu sen käyttöönotosta lähtien ja AFINet organisaation mukaan tutkimustuloksista on löydetty positiivisia vaikutuksia päihteiden käyttäjien läheisten arkeen. Menetelmä on kehitetty tukemaan perheenjäseniä, joita riippuvuus ongelma koskettaa välillisesti. Usein perheen jäsen puoliso, lapset tai vanhemmat jäävät vaille apua ja tämän menetelmän tarkoitus on vastata avun tarpeeseen. Menetelmä on ratkaisukeskeinen ja tulevaisuuteen suuntaava ja tärkeässä roolissa mallia on syyllistämättä jättäminen. 5 step -menetelmässä perhe asetetaan keskiöön ja heille tarjotaan lyhyt strukturoitu interventio, jonka koulutetut henkilöt heille tarjoavat. (AFINet 2020.)

5 step -menetelmässä koulutetut työntekijät tapaavat perheenjäsenen ja haastattelevat häntä perheen tilanteesta. Menetelmään kuuluu viisi hyvin strukturoitua tapaamista, joissa keskiössä on perheen jäsen, joka on tullut hakemaan apua. Jokaiselle tapaamiselle on aihe ja tämän mukaan edetään perheen tarpeiden mukaisesti. Tapaamiskertojen aiheet ovat kuunteleminen ja kuulluksi tuleminen, tiedon tarjoaminen, selviytymiskeinojen miettiminen, tukilähteiden ja verkostojen kartoittaminen ja lopuksi annetaan ja järjestetään lisäapua perheen tarpeiden mukaisesti. (Mt., 2020.)

Palasista eteenpäin -hankkeessa tausta ajatuksena on toiminut 5 step -menetelmä ja hankkeen työntekijät ovat käyneet koulutuksen menetelmän käyttöönottoa varten. 5 step menetelmän työskentelyn ydinajatuksena Kivistön ja Tanskanen mukaan on, että kukin perhe ja yksilö reagoi kriisissä omalla tavallaan. Tämä on ammatillisen näkökulman ja kohtaamisen menetelmä. Menetelmää on tutkittu paljon ja se on hyväksi havaittu ja olennaiseksi on arvioitu järjestys, missä järjestyksessä apua annetaan. Ennen kaikkea 5 askeleen menetelmä korostaa kohtaamista ja avoimia kysymyksiä, kyse ei ole terapiasta. (Kivistö & Tanskanen 2019).

3.5 Ratkaisukeskeisyys

Palasista eteenpäin -hankkeen yksi toiminta-ajatuksista on ratkaisukeskeinen ajattelu ja -toimintatapa. Ratkaisukeskeinen ajattelutapa pohjaa Milton H. Ericksonin 1950-luvulla kehittämään lyhytterapian malliin (Aarninsalo & Mattila 2012, 152). Lyhyesti kuvattuna ratkaisukeskeinen lähestymistapa on hyödyllisistä kysymyksistä muodostuva ja erityistä logiikkaa noudatteleva keskustelun ohjauksen menetelmä. Menetelmän keskeinen tavoite on auttaa parantamaan ihmisten elämänlaatua. (Furman 2018, 7-8.) Ratkaisukeskeisestä toimintatavasta puhuttaessa on hyvä tiedostaa ajattelumallin keskeiset toimintatavat. Toiminnassa tärkeitä huomioitavia keskeisiä asioita ovat tulevaisuus suuntautuneisuus, jossa ajattelu ja työskentely suunnataan toivottuun tulokseen. Voimavarojen ja toiveikkuuden esiintuominen, nämä nostetaan keskiöön pohdittaessa ratkaisuja tämän hetken ongelmalliseen tilanteeseen sekä huomio tulee kiinnittää pieniinkin edistys askeliin, jotka motivoivat ja kannustavat kohti päämääriä. Ratkaisukeskeisessä toimintatavassa keskustelukumppania arvostetaan ja hänet nähdään tasavertaisena keskustelijana, jonka mielipiteitä arvostetaan. Myönteistä ajattelutapaa, luovuutta ja huumoria halutaan korostaa keskustelun mukaan tuomisessa. Ongelmiin ei ole vain yhtä ja ainoaa ratkaisua, vaan on mahdollista löytää vaihtoehtoisia tapoja toimia. (Saukkola 2013, 9, 12-17.)

Oman vastuun ja vaikutusmahdollisuuksien sekä muutostarpeen ja tavoitteiden tiedostaminen oman elämän suhteen on tärkeää. Tätä voidaankin pitää punaisena linkana ratkaisukeskeistä asiakastyötä tehtäessä. (Salmela & Hiekkänen 2013, 38). *Palasista eteenpäin* -hankkeessa ratkaisukeskeistä toimintatapaa pidetään tärkeänä. Sen avulla annetaan osallistujille toivoa tulevasta sekä mahdollisuus löytää omia voimavaroja käyttöön kriisin keskellä.

4 VERTAISRYHMÄ

4.1 Vertaistuki

“Vertaistuella tarkoitetaan kokemukseen perustuvaa ihmisten keskinäistä tukea. Vertaistoiminnalla tarkoitetaan kaikkea sitä, mikä kuuluu vertaistukeen”. (Mikkonen & Saarinen 2018,9.)

Päihteiden käyttäjän perheenjäsenet voivat hakea tukea ja apua vertaisryhmistä. Terveystuollossa saatetaan unohtaa omaisten avuntarve, sillä niukat resurssit kohdistetaan sairastuneen hoitoon (mt., 127). Kuten aiemmin todettiin, läheiset voivat saada paljon tukea vertaisryhmistä ja läheisille olisikin hyvä tarjota apua vertaistuen keinoin. Vertaisryhmä tarjoaa keskinäistä tukea ja mahdollisuuden jakaa ongelmat samaa kokeneiden kanssa. Vertaisryhmässä syntyy kokemus, ettei ole yksin (Hiltunen 2017, 24). Ryhmässä oleminen vertaisena perustuu omaehtoisuuteen sekä ymmärrykseen toisten osallistujien samankaltaisista tarpeista (Mikkonen ym. 2018, 21). Parhaimmillaan päihteiden käyttäjien läheiset saavat näistä uusia näkökulmia ja toimintamalleja parantaakseen omaa jaksamistaan. Vertaisryhmät vahvistavat läheisten selviytymiskykyä sekä rohkaisevat ja antavat tukea (Tuomola 2018, 184).

Palasista eteenpäin -hankkeen syksyllä 2019 keräämään tarvekartoituksen mukaan huumeiden käyttäjien läheiset olivat hyötäneet vertaisuudesta. Vertaisuus ilmeni vastaajien mukaan kokemusten jakamisena, tilanteen normalisoitumisena ja yksinäisyyden vähenemisenä. Puhuminen auttoi oman voinnin tukemiseen ja ymmärrys riippuvuutta ja päihdesairautta kohtaan kasvoi. Osa taas ei tarvekartoituksen mukaan hyötynyt vertaistuesta, esimerkiksi väärin teemojen käsittelyn vuoksi tai siksi että joku dominoi ryhmää. (Kivistö & Tanskanen 2019.) Vertaistuen piiriin hakeudutaan, jotta saataisiin apua ja tukea vaikeaan elämäntilanteeseen. Vertaistuen tarpeet ovat kuitenkin yksilöllisiä ja itselleen sopivan vertaistukiryhmän löytyminen ei ole aina helppoa. Tietoa vertaisryhmistä voi saada esimerkiksi internetistä, järjestöiltä, sosiaali- ja terveydenhuollon toimijoilta sekä ystäviltä ja tuttavilta (Mikkonen ym. 2018 134, 139, 169).

Kotovirta tuo artikkelissaan *Vertaistoiminta huumeriippuvaisten toipumisen ja elämänhallinnan tukena* esiin huumeiden käyttäjille olemassa olevia monenlaisia vertaistoiminnan muotoja. Näissä vertaistoiminnan tavoitteena voi olla huumeriippuvuudesta toipuminen, huumehaittojen vähentäminen tai elämänlaadun parantuminen. Vertaistuki on suosittu työmuoto osana palvelujärjestelmää, se ei korvaa ammattilaisen työtä, mutta voi tukea sitä. Hän määrittää vertaistuen perustuvan elämäkokemuksiltaan samankaltaisten ihmisten tasavertaisuuteen, kohtaamiseen ja keskinäiseen tukeen. (Kotovirta 2018, 170.) Tunnetuin näistä huumeiden käyttäjille suunnatuista vertaistukiryhmistä lienee NA, eli Nimettömien Narkomaanien toveriseura, joka

tukee jäseniään huumeiden käytön lopettamisessa. On kuitenkin olemassa monia hankkeita ja toimijoita, jotka järjestävät vertaistukea myös aktiivisesti päihteitä käyttäville. Vertaisryhmät toimivat siis osallistujien hyvinvointia tukevana ja jokainen vertaisryhmä muodostuu aina osallistujien näköiseksi.

4.2 Ryhmän muodostuminen

Tarve ryhmään kuulumisesta on yksi perustarpeistamme. Ryhmätoiminta voi olla osallistujalleen hyvinkin terapeutinen, vaikka kyseessä ei olisi terapiaryhmä. Toisilta saatu tuki ja ymmärrys sekä kokemusten jako vertaisten kanssa ovat usein ryhmän parasta antia. Näin ollen ryhmässä voidaan tavoittaa asioita, jotka yksilötyöskentelyssä eivät ole mahdollisia. (Martin, Heiska, Syvälahti & Hoikkala 2012 13-14.) *Palasista eteenpäin* -hankkeen vertaisryhmä muodostui osallistujista, jotka olivat hakeutuneet mukaan perheille tarkoitettuun työskentelyyn. Opinnäytetyössämme käsittelemä vertaisryhmä oli suljettu ryhmä, johon pääsivät osallistumaan työskentelyssä mukana olevat perheet. Vertaisryhmään sai osallistua koko perhe, mukaan lukien nuori huumeiden käyttäjä. Yhdestäkään perheestä ei kuitenkaan osallistunut päihteidenkäyttäjää, vertaisryhmään osallistujat olivat vanhempia, sisaruksia ja muita sukulaisia. Opiskelijoina emme vaikuttaneet ryhmän kokoon tai kokoonpanoon.

Ryhmän koolla on havaittu olevan merkityksiä mm. ryhmän jäsenten välisiin vuorovaikutus suhteisiin. Stålhberg pohtii kokemuksensa perusteella kirjassaan *Pienryhmän ohjaajan opas*, sopivaksi ryhmäkooksi 4-10 henkilöä ryhmätoiminnassa, jossa pyritään jakamaan ajatuksia ja mahdollisesti tekemään toiminnallisia harjoituksia. Ryhmäkoosta puhuttaessa on huomattu sillä olevan suora yhteys ryhmän koheesioon. Koheesio nähdään tärkeänä useissa sosiaalipsykologiaa käsittelevissä teoksissa (esim. Helkama & Lipponen 2015, 275). Koheesio kuvaa tunnetta, kuinka paljon ryhmäläiset tuntevat vetoa toisiinsa ja ryhmään (Stålhberg 2019, 61-62).

Kopakkala toteaa kirjassaan *Porukka, jengi, tiimi* että ihmiset ovat kuuluneet ryhmiin aina, joten ryhmien erilaisia käyttäytymisiä on tutkittu kauan. Tunnetun ryhmän kehityskaaren teorian on luonut Bruce Tuckman vuonna 1965, Tuckmanin mukaan ryhmän kehitysvaiheita on viisi:

Muodostusvaihe, jossa ryhmän jäsenet kokevat tarvitsevansa paljon apua ryhmän ohjaajalta. Muodostusvaiheessa jäsenet saattavat olla epävarmoja omasta roolistaan ryhmässä ja ryhmän toimintatapoja pohditaan sekä yhteisiä pelisääntöjä ryhmän toiminnalle haetaan.

Kuohuntavaihe, jossa yksilöt tuovat itseään ja omia ajatuksiaan julki ja saattavat tarttua toisten tuomiin asioihin kärkkäästi, näistä saattaa syntyä konflikti tilanteita. Kuohuntavaiheelle tyypillisiä tunteita on pettymys ja tyytymättömyys ryhmään ja sen toimintaan.

Sopimisvaiheessa ryhmäläiset alkavat löytää oman paikkansa ryhmässä sekä hyväksyä toistensa roolit osana ryhmää. Sopimisvaiheessa ilmapiiri ryhmässä on usein vapautunut ja avoin.

Hyvin toimiva ryhmä on ryhmävaiheista tehokkain, ryhmä pystyy tuottamaan ajatuksia sekä olemaan luova. Ryhmäläisten ihmissuhde ongelmat on usein ratkaistu ja tässä kohdin työt ja tuotokset pystytään tekemään yhteisvastuullisesti.

Viimeinen ryhmän vaiheista, jonka Tuckman kehitti myöhemmin, on ryhmän lopettaminen. *Lopettamisvaiheessa* ryhmä päättää toimintansa, toiminta ei ole enää suorituskaskeista. Viimeisessä vaiheessa tunteet voivat nousta pintaan helpotuksesta masennukseen. (Kopakkala 2011, 48-51.)

4.3 Ryhmän ohjaaminen

Palasista eteenpäin -hankkeen vertaisryhmää suunnitellessa määrittelimme ohjaajan roolia fasilitoinnin kautta, keskittyen ryhmäprosessin valmisteluun ja tukemiseen. Osallistavassa, ohjatussa vertaisryhmässä ohjaajat ovat toiminnan mahdollistajia, eivät asiantuntijoita. Fasilitoinnin tarkoituksena on edistää ryhmän luovuutta ja saada ryhmän asiantuntijuus yhteiseen käyttöön. Fasilitointi perustuu ajatukseen, että ryhmä on itse paras asiantuntija. Fasilitaattori on puolueeton ja rohkaisee osallistumaan erilaisuutta kunnioittaen sekä pitää huolen aikataulussa pysymisestä. (Summa&Tuominen 2009, 9-10.)

Nummen mukaan fasilitaattori toimii käytännön työssä sisällön suhteen neutraalina hän ei káske ryhmää muuttumaan vaan pyytää kanssaan pohtimaan muutosta. Fasilitaattorin suunnittelemat toiminnot ja käsiteltävät kysymykset voivat olla päämäärään pyrkiviä, vaikka eivät suoranaisesti ryhmäläisille päämäärä tietoisina näyttäydä. (Nummi 2013,18.) Fasilitoinnin aloittamiseen liittyvät ydinasiat ovat turvallisuus, läsnäolo sekä fokuointi kyseiseen asiaan. Turvallisen ilmapiirin luominen on yksi tärkeimmistä asioista, joita fasilitaattorin on syytä huomioida jo ryhmää suunniteltaessa. Ilmapiirin ollessa avoin ja turvallinen se mahdollistaa osallistumisen ja kuulluksi tulemisen. Läsnäolo on ensiarvoisen tärkeää sekä fyysisesti että psyykkisesti.

Fasilitaattorin on syytä virittäytyä tunnelmaan jo ennen ryhmäläisten saapumista. Fokuointi aiheeseen, miksi olemme kokoontuneet tänne, mikä on kenenkin rooli juuri tässä ryhmässä. Osa fokuointia on myös ryhmäsääntöjen tai sopimuksien yhdessä läpi käyminen. Dokumentointi on usein tärkeässä roolissa fasilitointia ja ryhmäläisille tulee kertoa, miten dokumentoidaan ja mitä materiaaleille tapahtuu ryhmän lopettamisen jälkeen. (Kantojärvi 2012, 48.) Opinnäytetyö vertaisryhmän fasilitointia pohtiesamme suunnittelimme, kuinka itse virittäydymme tunnelmaan ennen ryhmäläisten tulemistä. Koimme tärkeäksi keskustella käsillä olevasta aiheesta sekä ohjaamisroolin jakautumisesta. Koimmekin että ohjausroolit jakautuivat luonnollisesti hyvistä etukäteisjärjestelyistä hyötyen. Ryhmänohjaajan persoonalla voi olla huomattava vaikutus ilmapiiriin ja toiminnan onnistumiseen. Ohjaajalle eduksi ovat empaattisuus ja kiinnostus ajankohtaisiin asioihin. (Mikkonen ym. 2018, 64.) Hyvän ryhmänvetäjän ominaisuuksiin nähdään kuuluvaksi mm. se, että on ymmärtäväinen ja salliva, sietää hiljaisuutta, on tasapuolinen sekä herättää luottamusta (Ryynänen 2018, 65).

5 OPINNÄYTETYÖN JA VERTAISRYHMÄN TOTEUTUS

5.1 Opinnäytetyön toteutus

Toimintatutkimus vaatii tietoa ja perehtymistä aiheeseen, jotta suunnittelu ja toteutus sekä arviointi onnistuvat (Kananen 2014, 28). Määriteltymme yhdessä *Palasista eteenpäin* -hankkeen työntekijöiden kanssa kehittämistyömme tavoitteen, joka muodostui vertaisryhmien suunnitteluksi ja ohjaamiseksi, lähdimme tutustumaan olemassa oleviin materiaaleihin.

Koska hanke on tuore, olimme täysin uuden äärellä. Vertaisryhmää suunnitellesamme perehdyimme alan kirjallisuuteen, niin päihteiden käyttöön kuin vertaisryhmän ohjaamiseen liittyen. Suunnittelimme ryhmäkertojen sisällöt ammattikirjallisuuden perusteella, käyttäen apuna olemassa olevia menetelmiä ja 5-step mallin alkuperäistä materiaalia. Tapasimme usean kerran *Palasista eteenpäin* -hankkeen työntekijöitä reflektoiden aiheita. Koimme tärkeäksi olla perillä kehittämistämme aiheesta ja ryhmäkäyttäytymisestä.

Olennaisena koettiin, niin hankkeen kuin meidän puoleltamme, että vertaisryhmä keskittyisi nimenomaan vertaistukeen, Palaset-mallin antaessa viitekehystä ryhmäkertojen aiheiden käsittelyyn. Pohtiessamme kuinka saisimme mitattua vertaisryhmän onnistumista ja vaikuttavuutta päädyimme toteuttamaan lyhyen webropol kyselyn jokaisen tapaamisen jälkeen ja keskittymään havainnointiin ja reflektioon. *Palasista eteenpäin* -hanke kerää lisäksi palautetta perheiltä työskentelyn loputtua ja palautteessa on yhtenä osa-alueena vertaisryhmät. Opinnäytetyömme alkuperäiseen aikatauluun ei kuitenkaan sopinut koko työskentelyn palautteiden odottaminen, joten päädyimme kehittämään toimintaa vertaisryhmän palautteen pohjalta.

Aloittaessamme ryhmän aiheiden suunnittelua ei tiedossamme ollut vielä yhtään asiakasperhettä tai sitä minkälaisen kriisin keskellä he elävät. Tämä aiheutti aika ajoin haastetta, toisaalta antoi vapaammat kädet suunnitteluun, kun ennakkokäsitykset eivät johdatelleet toimintaamme. Teoriatietoa ammensimme 5-step menetelmän kirjallisuutta kääntäen ja aiheen pariin paneutuen. Benchmarkkasimme myös samoihin aikoihin toista hieman eri tavalla toimivaa vertaisryhmää päihteiden käyttäjien läheisille, saadaksemme havaintoja läheisten kokemuksista.

5.2 Aikataulu, aiheet ja ryhmäkerrat

Vertaisryhmän toiminta alkoi tammikuussa 2020. Tapaamiskertojen aiheet ja niiden sisällöt oli muokattu alkuperäisestä Palaset-mallista yhdessä hankkeen työntekijöiden kanssa.

1. Kuuntelu ja tilanteen kartoitus, tavoitteena kuulla ja tulla kuulluksi

2. Kriisin ja tunteiden käsittely, kehotyöskentelyn keinoin
3. Tiedon tarjoaminen, ajantasaista tietoa päihdesairaudesta ja huumeista
4. Selviytymiskeinot, tarkastellaan selviytymiskeinoja
5. Voimavarat, tavoitteena löytää ja nimetä voimavaroja
6. Katse tulevaisuuteen, tulevaisuuteen suuntaava työskentely

Vertaisryhmän kestoksi määriteltiin noin kolme kuukautta ja ryhmän suunniteltiin koontuvan, joka toinen viikko.

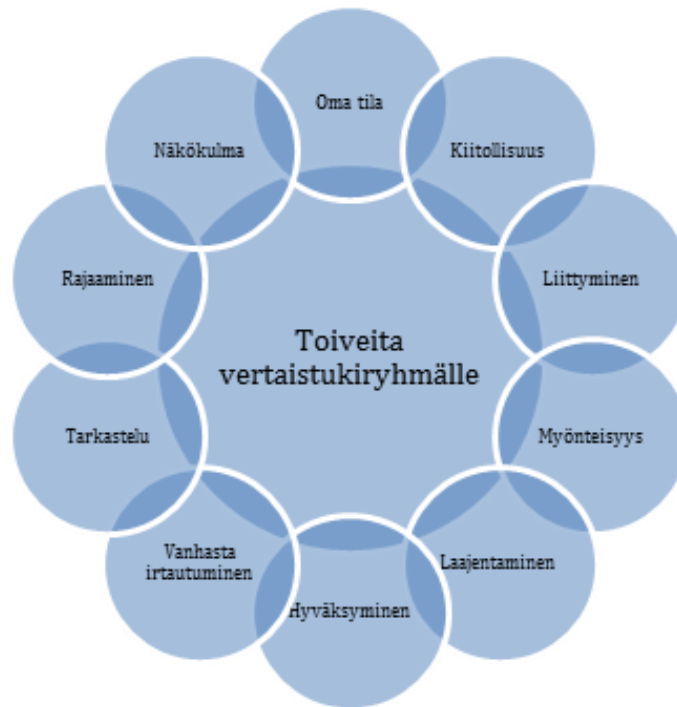
5.2.1 Ensimmäinen ryhmäkerta

Ensimmäisen ryhmäkerran tavoitteena oli kuulla ja tulla kuulluksi, jakaa omaa tarinaansa. Ryhmäkertaan osallistui viisi henkilöä, neljästä perheestä. Lisäksi paikalla oli lisäksemme hankkeen projektipäällikkö, yhteensä kahdeksan henkilöä.

Vertaisryhmätapaaminen eteni ennalta suunnitellun struktuurin mukaan. Esitelimme itsemme ja jaoimme tiedoksiannon opinnäytetyöstämme. Osallistujien nimikierroksen jälkeen käsitelimme ryhmäsopimuksen, jonka osallistujat hyväksyivät. Virittelimme keskustelun käyttäen inspiraatiokortteja, joiden avulla osallistimme osallistujat pohtimaan omia toiveitaan vertaistukiryhmälle. Palaamme näihin toiveisiin viimeisellä tapaamisella.

Tapaamisessa nousi esiin osallistujilta paljon keskustelunaiheita, mm. syyllisyys, syyllistäminen ja ristiriitaiset tunteet sekä voimavarat kriisin keskellä. Jokainen osallistuja sai jakaa omaa tarinaansa juuri sen verran kuin itse halusi. Osa ryhmäläisistä osallistui keskusteluun hyvinkin aktiivisesti, osan osallistuen tapaamiseen hiljaisemmin.

Loppukeskustelussa ryhmästä nousi toive, että jokainen saisi puhua rauhassa oman puheenvuoronsa loppuun eikä tulisi päälle puhumista, tämän kirjassimme ryhmäsopimukseen.



Kuvio 1:

Vertaisryhmään osallistuvien toiveita inspiraatiokorttien pohjalta ensimmäisellä tapaamiskerralla.

5.2.2 Toinen ryhmäkerta

Toinen ryhmäkerta alkoi tunnekorteilla, jokainen sai ottaa itselleen kortin, jonka avulla kertoa päivän tunnelmista. Samalla palattiin edelliseen kertaan, osallistujien saadessa halutessaan tilaa kertoa edellisen kerran tunnelmista. Jaoin myös päivitettyt ryhmäsopimukset. Ryhmäkerran ohjasi sovitusti tunne- ja kehoterapeutti ja me saimme olla mukana havainnoitsijan roolissa.

Ryhmäkertaan osallistui kolmesta perheestä neljä henkilöä, yhden osallistujan ollessa uusi. Lisäksi paikalla oli hankkeen työntekijä, ulkopuolinen ohjaaja ja me, eli kahdeksan henkilöä. Tapaamiskerran aihetta, kriisin- ja tunteiden käsittelyä, työstimme omien rajojen, rentouttavan mielikuvaharjoituksen ja vireystilan säätelyn avulla. Ryhmäkerran lopuksi käytiin fiiliskierros ja osallistujat täyttivät palautelomakkeet.

5.2.3 Kolmas ryhmäkerta

Aiheena päihteet ja tavoitteena tarjota ajantasaista tietoa päihdesairaudesta ja huumeista. Ryhmäkertaan osallistui tällä kertaa jäsenet ainoastaan kahdesta perheestä, meidän ja projektipäällikön lisäksi. Ryhmäkerta alkoi kuulumisten vaihdolla ja edelliskertaa läpikäyden.

Päivän teemaan orientoiduimme katsomalla videon (Nuggets), jonka pohjalta riippuvuudesta keskusteltiin. Päihteisiin liittyvän materiaalin lisäksi käytössä oli Ehytin kannabiskortit, joiden kautta oli ajatus keskustella päihteistä. Keskustelu syntyi kuitenkin ilman korttityöskentelyä, joita toki hieman sivuttiin. Osallistujilla oli paljon kysymyksiä päihteistä, niiden käyttötavoista ja vaikutuksista, sekä palvelupoluista. Näitä kävimme yhdessä läpi tietoja etsien. Lopuksi vedimme keskustelua yhteen ja osallistujat täyttivät palautelomakkeet.

5.2.4 Neljäs ryhmäkerta

Neljännessä tapaamisessa käsiteltiin selviytymiskeinoja. Tähän ryhmäkertaan osallistui kuusi henkilöä meidän ja projektityöntekijän lisäksi. Neljäs ryhmäkerta aloitettiin jo tutuksi tulleella kuulumiskierroksella. Edellisellä kerralla oli vain muutama osallistuja, joten useampien henkilöiden kesken emme olleet tavanneet neljään viikkoon. Kuulumiskierroksen jälkeen siirryimme toiminnalliseen tapaan lähestyä selviytymiskeinojen pohdintaa. Päivän kysymyksinä toimivat, *Miten reagoin kriisiin* ja *selviytymiskeinoni kriisin kohdatessa*. Ryhmäläisten kanssa keskusteltiin siitä, että on monenlaisia tapoja reagoida kriisiin, materiaalina tässä oli Suomen mielenterveysseuran julkaisema Selviytymiskeinot juliste (Mieli 2020). Tämän jälkeen ryhmäläisille jaettiin post-it-lappuja, joihin sai kirjoittaa molempiin kysymyksiin omia ajatuksia. Laput kerättiin kahdelle eri kartongille, joista luimme ne yhdessä sekä pohdimme, millaisia ajatuksia ne herättivät. Teimme havainnon, kuinka erilaisia reagoijia kriisin kohdatessa olemme. Toista kysymystä, selviytymiskeinoista käsitelimme samalla tavalla sekä pohdimme hyviä keinoja kriisistä selviytymiseen.

Selviytymiskeinot herättivät hyvin keskustelua ja loppukierroksella nousi esille, kuinka ryhmäläiset kokivat voimaantuneensa *Palasista eteenpäin* työskentelyn myötä. Loppukierroksen jälkeen kiitimme osallistujia ja ryhmäläiset täytyivät palautekyselyn. Kotiin lähtiessä osa jäi vielä pohtimaan, mitä sitten, kun ryhmä loppuu.

5.2.5 Viides ryhmäkerta

Viidennellä ryhmäkerralla aiheena olivat voimavarat. Tälle kerralle oli paikalle päässyt jäseniä kahdesta perheestä, yhteensä kolme henkilöä. Ryhmäkerta kerta alkoi hieman poikkeuksellisesti informaatiolla hankkeen työntekijöiltä, hankkeessa tapahtuneista henkilöstömuutoksista. Hankkeen työntekijät kertoivat muutoksista, jotka eivät tule vaikuttamaan tämän ryhmän asiakkaiden työskentelyyn hankkeessa. Tämän jälkeen siirryimme kuulumiskierrokseen. Ryhmän jäsenet kertoivat avoimesti tuntemuksia ja kokemuksia juuri nyt käsillä olevasta elämäntilanteesta. Keskustelua herätti, millaisia huolia ja murheita läheiset ja perheenjäsenet kokevat tilanteessa. Ryhmäläiset jakoivat ajatuksia siitä, mikä on auttanut itseä jaksamaan erilaisissa tilanteissa.

Ryhmäkerran teemaa käsitelimme voimavaratammen avulla. Ryhmäläiset saivat ensin itse pohtia omia voimavarojaan ja asioita missä ovat hyviä ja mitkä auttavat kannattelemaan ja jaksamaan. Tämä tehtiin tulostettujen puu kuvien avulla. Tämän jälkeen ajatuksia jaettiin yhteiselle isommalle puulle. Ohjaaja kirjoitti ryhmäläisten toiveesta puuhun heidän kertomiaan ajatuksia. Unelmat ryhmäläiset kirjoittivat lehdille, jotka liimattiin oksille. Puuta yhdessä tarkasteltiin ja huomattiin, kuinka saman tyyppisiä asioita olivat ihmiset sinne löytäneet. Ryhmäkerta lopetettiin tällä kertaa toivon kortteihin, joissa oli toivoa herättäviä ajatuksia. Kiitimme osallistumisesta ja kerroimme, että viimeisen kerran aiheena on tulevaisuus ja unelmat siihen liittyen. Tällä kerralla oli erityisen hyvin huomattavissa, kuinka mukana olijat ovat *Palasista eteenpäin* -hankkeen työskentelyssä voimaantuneet ja pystyivät kriisinkin keskellä löytämään vahvuuksia ja voimavaroja itsestään.

5.2.6 Kuudes ryhmäkerta

Kuudes ja viimeinen vertaistapaaminen oli tarkoitus toteuttaa maaliskuussa 2020. Maailmaa koetellut viruspandemia sotki kuitenkin suunnitelmamme ja jouduimme perumaan viimeisen tapaamisen. Tapaamiskerralla oli tarkoitus mm. käsitellä toiveita, joita osallistujat olivat ensimmäisellä kerralla esittäneet. Yhdessä osallistujien kanssa pohditimme kuinka asiat ovat muuttuneet vertaistukiryhmän työskentelyn aikana ja millaisia oivalluksia ryhmäläiset ovat saaneet.

Kokoontumisrajoitusten tullessa voimaan aloimme pohtimaan vaihtoehtoisia tapoja toteuttaa viimeinen ryhmäkerta etänä ja päädyimme toteuttamaan tapaamisen verkossa käyttäen Zoom-alustaa. Viimeisen tapaamiskerran tavoitteena oli suuntautua tulevaan. Olimme suunnitelleet alkuperäiseen tapaamiseen *postikortti tulevaisuudesta*-tehtävän, jonka toteutus verkossa ei valmiilla suunnitelmallamme onnistuisi, joten muokkasimme toimintaa verkkotyöskentelyyn sopivaksi. Suunnittelimme struktuurin etätyöskentelyyn ja loimme mm. hyviä käytänteitä verkkotapaamiseen. Saimme työn loppumetreilläkin olla aivan uuden äärellä. Odotimme innolla, että pääsisimme pitämään tämän viimeisen vertaisryhmätapaamisen verkossa.

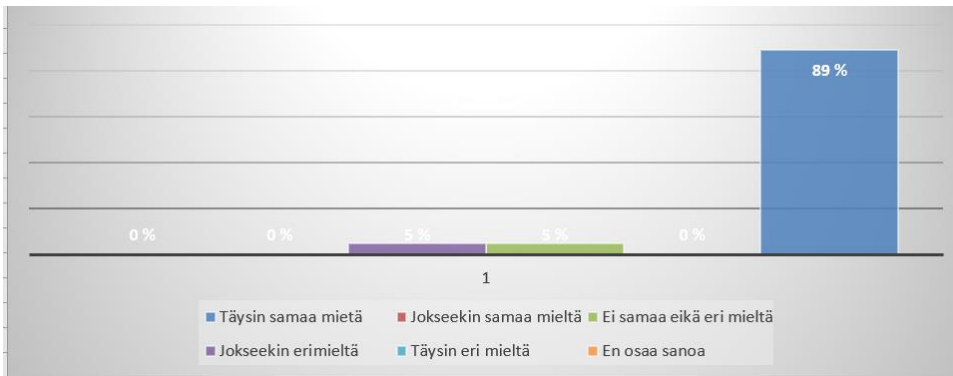
Valitettavasti verkossa toteutunut tapaaminen ei kuitenkaan onnistunut. Tarjosimme perheille kahta ryhmäkertaa ja saimmekin ilmoittautumisia niihin. Erilaisten esteiden vuoksi he eivät kuitenkaan päässeet osallistumaan tapaamiseen.

5.3 Palautteen kerääminen

Vertaisryhmäkertojen jälkeen osallistujilta kerättiin palautetta. Sama kysymyspatteristo toteutettiin jokaisen kerran lopuksi, viimeiselle kerralle lisäsimme muutaman lisäkysymyksen koskien vertaisryhmätapaamisia kokonaisuudessaan. Kysymykset on muokattu yhdessä *Palasista eteenpäin* -hankkeen työntekijöiden kanssa, joten ne palvelevat hanketta jatkossa ja arviointi saa jatkuvuutta.

Ryhmä osui kohdallani ääri hyvään tai siis tosi kurjaan vaiheeseen. Ryhmän avulla selvisin ja se kantaa, kiitos teille/meille kaikille

Palautekyselyssä (liite 4) kysyttiin, oliko osallistuja tyytyväinen, että osallistui tapaamiseen, kokiko hän ryhmän aiheet hyödylliseksi sekä tukivatko tehtävät ja toiminnallisuus aiheen käsittelyä. Lisäksi kysyttiin, oliko hänellä mahdollisuus jakaa ajatuksiinsa ja kokiko hän tullessa kuulluksi, oliko ryhmän ilmapiiri turvallinen ja saiko hän ryhmästä tukea jaksamiseensa. Näihin vastattiin viisiportaisella likert asteikolla, täysin samaa mieltä-täysin eri mieltä. Kehittämisaatuksia ja kommentteja oli mahdollisuus jättää jokaisen lomakkeen avoimeen kysymykseen.



Kuvio 3: Olen tyytyväinen, että osallistuin tapaamiseen, kokonaisotanta

5.4 Palautteen analysoiminen

Vertaisryhmän toimintaa arvioitiin havainnoinnin ja ryhmän osallistujilta saadun palautteen kautta. Alustavaa toteutussuunnitelmaa laadittaessa sovimme mitä asioita itse havainnoimme. Koimme tärkeäksi ryhmän turvallisen ilmapiirin ja luottamuksellisuuden ja onnistuimme mielestämme pitämään siitä hyvin huolen. Havaintoamme tuki palautteesta esiin noussut osallistujien tyytyväisyys ryhmäkertoihin. Turvallisuudentunne ja ajatusten jakaminen nousi huippuunsa jo toisen tapaamiskerran jälkeen.

Ensimmäisellä tapaamiskerralla osallistujien avoimuus yllätti meidät positiivisesti ja koimme vertaistukiryhmässä olleen voimakkaasti luottamuksellisen ilmapiirin. Osallistujien palautteet käsitellessämme kaikki ryhmäläiset eivät kuitenkaan olleet samaa mieltä, vastauksissa oli suurta skaalaa. Ensimmäisen ryhmäkerran jälkeen pohdimme puheenvuoron ja tilan antamista. Osa puhui paljon, osan jäädessä syrjään. Myös projektipäällikön vahva rooli nousi esiin keskustelussamme, kun kävimme ensimmäisen vertaistukitapaamisen jälkeen tapaamista läpi. Olimme varautuneet ottamaan suuremman roolin ryhmässä, mutta ryhmätapaamisessa keskustelu sujui kokonaisuudessaan hyvin ja luontevasti, joten olimme kaikki tyytyväisiä toteutukseen.

Toisen ryhmäkerran jälkeen keskustelimme, keho- ja tunnetyöskentelyn osalta, kyseisen kerran ohjaajan kanssa, olisiko mahdollista pilkkoa tunnetyöskentely osaksi jokaista kertaa. Näin ollen vertaistukiryhmään osallistujat saisivat mahdollisimman suuren hyödyn itse vertaisuudesta, ja tapaaminen keskittyisi enemmän heidän kokemuksensa jakamiseen. Palautteesta nousi esiin toive ”*Enemmän keskustelua miten selvitä huumeläheisen kanssa*”

Kolmannen ryhmäkerran palautteet olivat jokaiselta kohdalta täysin samaa mieltä. Osallistujat kokivat kerran hyödylliseksi, saman havainnon teimme me ohjaajat. Kuten tarvekartoitus ja muut esille tulleet kyselyt ovat tuoneet esille, läheiset kaipaavat tietoa päihteistä ja kyseinen kerta vaikutti tulevan erittäin tarpeeseen osallistujille. Tällä kolmannella kerralla vertaistuki toteutui toivotulla tavalla, osallistujat jakoivat omaa tietoa, jolloin kokemusasiantuntijuus palveluista saatiin myös esille. Toki pieni osallistujamäärä saattoi osaltaan vaikuttaa esimerkiksi turvallisuuden ja kuulluksi tulemisen tunteeseen, jotka toteutuivat tällä kerralla erittäin hyvin.

Neljännän vertaisryhmän tapaamisen palautteissa kaikki osallistujat kokivat olevansa tyytyväisiä osallistumiseen sekä ilmapiirin olleen luottamuksellinen. Ainoastaan tehtävien toiminnallisesta osuudesta kysyttäessä vastauksissa oli pientä hajontaa. Kommenteiksi oli kirjattu *”ihana ryhmä kiitos”* sekä *”hyvä ryhmä”*.

Helppo olla oma itsensä ja näyttää tunteet

Viides ryhmäkerta sai hyvän palautteen. Palautteeseen oli kirjattu *”Helppo olla oma itsensä ja näyttää tunteet”*, omat havaintomme tukivat samaa. Luottamuksellisuus, tunteiden jakaminen ja jopa huumori olivat vahvasti läsnä.

Toimintatutkimuksessa on muutos kyettävä näyttämään toteen. Tämä voidaan toteuttaa esimerkiksi mittaamalla ennen ja jälkeen tilanne. (Kananen 2014 119.) Vaikka kuudes ja viimeinen tapaamiskerta jäi pilotoinnissa toteutumatta, saimme kerättyä osallistujilta palautetta verkkolinkin kautta. Palautteessa kysyttiin mm; *Vertaisryhmä auttoi minua oivaltamaan, että en ole tilanteessa yksin*. Tähän vastattiin yksimielisesti täysin samaa mieltä. Palautteesta nousi esiin kaikkien vastaajien kokemus siitä, että he hyötyivät vertaisryhmästä. Oma tavoitteemme toteuttaa turvallinen ja luotettava ilmapiiri sai vahvistusta osallistujien vastatessa *Ryhmätapaamisissa koin ilmapiirin turvalliseksi* täysin samaa mieltä. Jokainen vastaaja myös suosittelisi vertaisryhmää oman kokemuksensa perusteella muille. Kysymys *Muiden neuvot, ohjeet ja vinkit auttoivat omassa tilanteessani*, aiheutti vastauksissa hajontaa kuten myös *Sain*

oivalluksia ja tietoa kokonaisvaltaisesti. Näiden perusteella voidaan nähdä juuri tämän ryhmän osallistujien hyötyvän vahvasti vertaistuen jakamisesta, ei niinkään tiedon tai neuvojen tarpeesta.

Kokonaisotantana, viiden toteutuneen tapaamiskerran palautetta tarkastellessa, *Minulla oli mahdollisuus jakaa ajatuksiani ja tulin kuulluksi ilmeni* 89 prosenttia täysin samaa mieltä samoin kuin *Olen tyytyväinen, että osallistuin tapaamiseen.* Yllätykseksemme heikoin tulos, kysymyksessä *Sain ryhmästä tukea jaksamiseen* esiintyi vain 68 prosenttia täysin samaa mieltä vastausta. Tähän voi mahdollisesti vaikuttaa se, että osallistujat elivät vahvasti kriisin keskellä ja kokonaisotannassa oli mukana henkilöitä, jotka jättivät vertaisryhmän jaksamattomuuden vuoksi kesken. Tämä on hyvin ymmärrettävää osallistujien kokeman kriisin vuoksi. *Tehtävät ja toiminnallisuus tukivat aiheen käsittelyä,* sai 74 prosenttia täysin samaa mieltä vastauksia, palaute tukee ajatustamme käsitellä teemoja toiminnallisesti.

Kokonaisuutta havainnoidessamme sekä hankkeen työntekijöiden kanssa keskusteltuamme kiinnitimme huomiota osallistujien sitoutuneisuuteen. Raskaan elämäntilanteen keskelläkin osallistujat ottivat osaa joko tapaamisiin tai ilmoittivat, jos eivät päässeet osallistumaan. Tästä voimme päätellä osallistujien hyötyneen tapaamista ja halunneen olla osana ryhmää. Havaintojemme perusteella osallistujille nousi tärkeäksi kokemus ja oivallus siitä, että he eivät ole tilanteessa yksin. Vaikeiden tilanteiden ja tunteiden jakaminen vertaisten kesken voimautti osallistujia selkeästi. Oma tavoitteemme, stigman poistamisesta aiheen ympärillä hälveni ja osallistujat saivat uskallusta puhua läheistensä tilanteesta. Myös omien rajojen ja omaan jaksamiseen liittyvät teemat saivat vahvistusta osallistujille *Palasista eteenpäin* työskentelyn aikana. Olimme ylpeitä osallistujasta, joka perui viimeiseen tapaamiseen osallistumisen uskaltuen sanoa, että nyt ei jaksakaan.

5.5 Kehittämisehdotukset

Koska kyseessä oli ensimmäinen vertaisryhmä, olimme varautuneet kehittämään toimintaamme radikaalisti jatkoa varten. Loppujen lopuksi pilotoimamme runko hyväksyttiin lähes kokonaisuudessaan mukaan hankkeen tuleviin vertaisryhmiin. Suurim-

pana kehittämisehdotuksena vertaisryhmään osallistujilta tuli kriisin ja tunteiden käsittely osion muokkaaminen. Käydessämme pilotoitua runkoa läpi hankkeen työntekijöiden kanssa, päädyimme jättämään keho- ja tunnetyöskentelyn pois jatkossa toiselta tapaamiskerralta ja keskittymään tulevaisuudessa kyseisellä tapaamisella enemmän kriisiin.

Yhteiseksi kehittämisehdotukseksi niin meidän kuin hankkeen työntekijöiden osalta nousi kokemusasiantuntijan mukana olo. Parityö vertaisryhmää ohjatessa mahdollistaisi sen, että toinen ohjaajista olisi itse osallistunut aiemmin hankkeen työskentelyyn. Näin ollen vertaisuus tulisi vahvemmin esiin, kun ohjaajalla olisi oma kosketuspinta kriisiin. Tämä oli huomioitu hankehakemuksessa ja tulee varmasti toteutumaan hankkeen myöhemmässä vaiheessa. Haasteena pienessä ja suljetussa vertaisryhmässä on se, että osallistujat eivät aina pääse paikalle. Kokemusasiantuntijan mukanaolo tarjoaisi vertaisuuden kokemuksen pienellekin osallistujamäärälle.

Äärettömän tärkeäksi vertaisryhmässä nousi struktuuri ja se että mahdollisuuksien mukaan sovituista päivistä on tärkeää pitää kiinni. Virus pandemian sotkemat aikataulut jättivät pilottiryhmän viimeisen tapaamisen väliin ja oli opettavaista ja tärkeää huomata kuinka oleellista tietty rytmi tapaamisissa on. Yllättävänä kehittämiskohteena, olosuhteista johtuen, tuli tarve siirtää vertaistukiryhmä verkkoon. Tähän saimmekin jo mahdollisuuden, tosin alkuperäisen suunnitelman mukainen toteutus ei verkossa toimi. Konkreettiseksi ja ensisijaiseksi kehittämiskohteeksi muodostuikin virtuaalinen vertaistukiryhmä, joka varmasti palvelee *Palasista eteenpäin* -hanketta tulevaisuudessa. Vertaisryhmän siirtäminen verkkoon avaa myös mahdollisuuksia osallistua ryhmätoimintaan välimatkasta ja maailmantilanteesta riippumatta.

6 OPASKIRJA VERTAISRYHMÄN TOTEUTUKSEEN

Teoriatiedon, tutkimusten ja havainnoinnin avulla lähdimme kokoamaan vertaisryhmien ohjaamiseen tarkoitettua opaskirjasta. Opaskirja on liitetty opinnäytetyöhön erillisen linkin kautta, näin ollen se on käytettävissä ja muokattavissa jatkossa hankkeen työskentelyssä (Liite 5). Vertaisryhmän opaskirjanen muodostui triangulaation keinoin. Triangulaatio muodostuu usean menetelmän kautta, jotka opinnäytetyössämme ovat havainnoinnin ja palautekyselyn lisäksi yhteistyössä tuotettu tieto (Kananen 2014, 123).

Opaskirjaseen koottiin tietoa ryhmätoiminnan suunnittelun tueksi. Opaskirjasessa on tietoa ryhmän ohjauksesta, valmistelusta ja toiminnan arvioinnista sekä malliesimerkki ohjaamiemme tapaamisten käsittelystä. Toiminnallisen ryhmätyöskentelyn neljä vaihetta, *virittäytyminen*, *toiminnallinen osio*, *jakaminen* ja *loppukeskustelu*, loivat toimivan rakenteen vertaistukiryhmän työskentelylle. *Virittäytyminen* tunnelmaan lisää aktiivista läsnäoloa ja luo yleistä turvallisuutta. Tämän jälkeen *toiminta osioon* siirtyminen, jossa on mahdollisuus toiminnan kautta keskittyä asioiden työstämiseen. Toiminnallisen osion jälkeen tulee *tunneilmaisuus* eli jakaminen. Tämän osuutta korostimme ohjaamassamme vertaisryhmässä erittäin korkealle, koska vertaisuus syntyy jakamalla kokemuksia. Jakamisen ja tunneilmaisun jälkeen seuraa *loppukeskustelu*, jossa kaikkea ryhmässä siihen asti tapahtunutta käsitellään älyllisesti ja voidaan miettiä mahdollisia ratkaisuja. (Kopakkala 2011 184-185.) Tämä loppukeskustelu toteutettiin hieman eri näkökulmasta *Palasista eteenpäin* -vertaisryhmän toiminnassa. Vertaisryhmän loppukeskustelussa kokosimme tapaamiskerralla puhuttaneet asiat yhteen ja jokainen sai kertoa oman tunnelman kotiin lähtiessä. Tämä loppukeskustelu oli selkeä lopetus ryhmälle, jossa kiitettiin läsnäolijoita sekä annettiin lyhyt informaatio tulevan kerran aiheesta.

Käytimme erilaisia materiaaleja vertaisryhmässä monipuolisesti. Esimerkiksi kuvakortit, jotka valitsimme tietoisesti mukaan työskentelyyn. Tunneperäisiin kokemuksiin voi olla helpompi saada yhteys käyttämällä kuvakortteja, kirjallisia tai visuaalisia materiaaleja sekä tutkimalla konkreettisia kehotuntemuksia. Korttityöskentely voi lievittää jännitystä ja helpottaa vuorovaikutusta ja tehostaa ryhmäytymistä. Toiminnan avulla keskustelua voidaan aktivoida ja kokemusten jaosta tulee elävämpää. Ryhmässä käytävä fiiliskierros auttaa osallistujia ottamaan tilaa ja puheenvuoron ja sen kautta voidaan mallintaa sitä, että asiat voi kokea omalla tavallaan (Martin, Heiska, Syvälahti & Hoikkala 2012 82-83, 89). Korttien avulla myös puheenvuorot jakaantuivat tasaisemmin. Vertaisryhmän hiljaisimmatkin jakoivat tarinaansa ja tunnelmiaan korttien avulla, vaikka muuten eivät niin aktiivisesti keskusteluun osallistuneet.

Ensimmäiselle tapaamiskerralla vertaisryhmän osallistujien toiveet kerättiin ylös, jotta niihin voidaan palata myöhemmin. Sanoittamalla toiveet ja odotukset ne voidaan muuttaa konkreettisiksi ja niiden eteen voidaan työskennellä. Tavoitteiden ja toiveiden

luominen yhteisesti tuo näkyväksi myös sen, että osallistujia yhdistää elämäntilanteen samanlaisuus, jolla voidaan vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta ja tukea ryhmäytymistä.

Kolmanteen ryhmäkertaan, jonka aiheena on saada ajantasaista tietoa päihteistä ja riippuvuudesta, vaikuttaa paljon osallistuvien perheiden tilanne. Pilottiryhmän kanssa hyödynsimme monipuolisesti olemassa olevia materiaaleja. Kannabishankkeen pelikortteja (Ehyt 2018) voi käyttää keskustelun avaajana ja puheeksioton tukena. Punaisen ristin huumeakaavio toimii hyvin pääluokittelijana huumeaineista ja niiden vaikutuksista keskusteltaessa (SPR 2020.) Riippuvuutta käsitteleviä videoita löytyy mm. youtubesta, kuten Nuggets, jota itse käytimme.

Voimavaratyöskentelyssä toteutimme ratkaisukeskeistä työtappaa Salmelan *Ratkaisukeskeisen kuvataideterapian työkirjaa* (2012) hyödyntäen. Työkirjasta löytyy ratkaisukeskeinen tammi -harjoitus, jonka tavoitteena on löytää voimavaroja ja nimetä ne. ”*Voimavarojen ja unelmien tiedostaminen ja nimeäminen verbaalisessa muodossa voi joskus olla vaikeaa. Ratkaisukeskeinen tammi on yksi hyvä kuvallisen työskentelyn muoto, jolla voi aloittaa matkan voimavarojen maailmaan*” (Salmela 2012, 7.)

Toiminnan lisäksi kiinnitimme huomiota tilaratkaisujen merkitykseen. Tilaratkaisuille voidaan luoda miellyttävä ympäristö ja osallistujien mahdollisuus nähdä toisensa keskustelujen aikana. (Kantojärvi 2012, 48.) Tilan valinnalla on merkitystä ryhmäprosessiin ja työskentelyn sujuvuuteen. Ryhmäsopimus ja mahdollisuus sen muokkaamiseen koettiin tärkeänä. Itse luotuihin pelisääntöihin on helpompaa sitoutua ja luottamuksellinen ilmapiiri luo turvallisuudentunnetta. Jokaisessa ryhmätapaamisessa oli huomioitu myös tarjoilut, kahvit, teet ja pieni tarjottava loi osallistujille tunteen huolenpidosta ja siitä että tilaisuus on heitä varten.

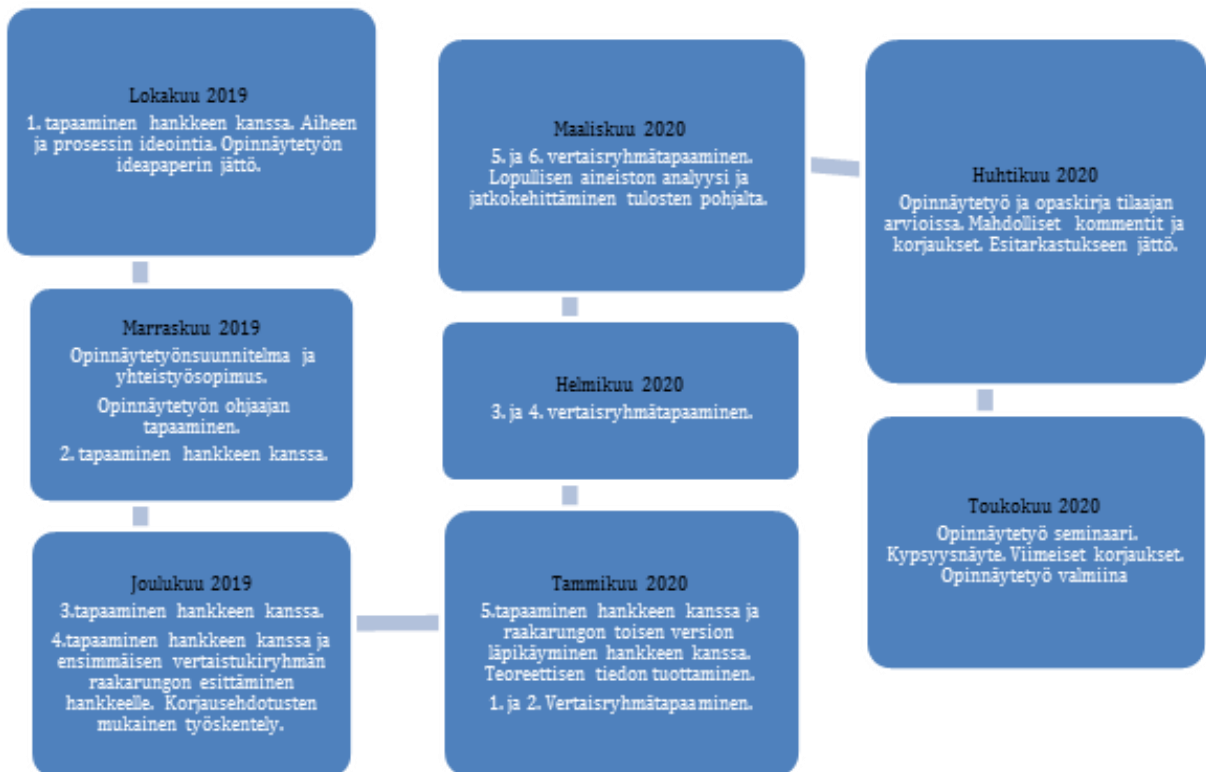
7 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN ARVIOINTI

7.1 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyöprosessin toteuttaminen parityönä oli mielekästä ja antoi uusia näkökulmia molemmille koko prosessin ajan. Ennen opinnäytetyöprosessin alkamista olimme

puhuneet aidon dialogin tuomista hyödyistä opinnäytetyöhön. Avoin ja oppiva vuoropuhelu kantoi koko prosessin ajan. Parityö mahdollisti aiheen syvemmän tarkastelun ja monipuolisen toteutuksen. Erityisen hedelmälliseksi koimme työskentelytavassamme sen, että aiempi kokemuksemme aiheesta koostui kahdesta täysin erilaisesta viitekehuksesta. Yhteinen vuoropuhelu opinnäytetyöprosessissa rakensi ymmärrystä, kokonaisuuden hahmottamista ja toi uusia näkökulmia. Kehittämistyötä tehdessä keräsimme ajatuksia ja ideoita innovatiivisesti. Uuden edessä oli paljon asioita, joita olimme valmiita kokeilemaan, tarvittaessa unohtamaan ja jatkokehittämään ja kokeilemaan taas uudestaan. Lukeminen, ajattelu, keskustelu ja kirjoittaminen tukivat kirjoitusprosessia, yhteinen verkkoalusta toimi muistiinpanojen kirjoittamiseen ja auttoi refleктоimaan aihetta. Opinnäytetyö eteni aikataulussaan, *Palasista eteenpäin* -hankkeen vertaisryhmätapaamiset määrittivät aikataulua osittain. Aineistoa analysoitiin ja vertaisryhmän toimintaa arviointiin sitä mukaan, kun tuloksia saatiin.

Yhteistyö tilaajan kanssa toimi kokonaisuudessaan saumattomasti ja luottamus oli molemminpuolista. Ennen varsinaisten vertaisryhmätapaamisten alkamista, tapasimme hankkeen työntekijöitä useamman kerran. Ensimmäisillä tapaamiskerroilla ideoimme ja jaoimme ajatuksia, myöhemmin kävimme läpi suunnittelemaamme ryhmätapaamisten runkoa, palautteen keruuta ja ajatuksia ryhmän toiminnasta ja viitekehuksesta. Tapaamisten välillä muokkasimme suunnitelmiamme tilaajan tarpeisiin sopiviksi. Jokaisen vertaistukiryhmän tapaamista ennen ja sen jälkeen refleктоimme ryhmäkertaa hankkeen työntekijän kanssa.



Kuvio 2: Opinnäytetyöprosessin aikataulu.

7.2 Tilaajan arvio

Yhteistyö opiskelijoiden kanssa sujui hyvin koko opinnäytetyöprosessin ajan. Opiskelijat olivat oma-aloitteisia ja omatoimisia työskentelyn ajan. He halusivat tutustua aiheeseen monipuolisesti ja ymmärtäen osallistujien haastavaa elämäntilannetta sekä reflektoida prosessista syntyneitä ajatuksia ja saada palautetta työskentelystään. He olivat kiinnostuneet huomioimaan vertaisuuden tärkeänä tuen elementtinä näille perheille.

Vertaisryhmän suunnittelu ja toteutus on iso kokonaisuus ja tilaajan näkökulmasta opiskelijat suoriutuivat tästä erinomaisesti. Ryhmäkerrat olivat hyvin suunniteltuja ja he olivat myös huomioineet, että suunnitelmia pitää pystyä muokkaamaan tilanteen

mukaan. Aina ei tiedä monta osallistujaa tulee paikalle ja millaisia tilanteita osallistujilla oli kullakin ryhmäkerralla tai millainen jaksaminen oli. Tapaamisille suunnitellut toiminnot soveltuivat hyvin ryhmän toimintaan. Ryhmäläiset olivat myös erittäin tyytyväisiä ryhmän toimintaan, tämä palaute varmasti on tärkein.

Opinnäytetyön tuloksena syntynyt runko ja opas vertaisryhmien toteuttamisesta pystytään hyödyntämään hankkeen seuraavissa vertaisryhmissä. Opas tulee vielä kehittämään hankkeen edetessä, mutta tämä nyt tehty työ toimii loistavana pohjana tuolle kehitystyölle ja sen päälle on helppo lähteä rakentamaan tulevaa toimintaa. Jatkossa tätä tullaan myös laajemmin levittämään alan ammattilaisten parissa, joten työn hyödynnettävyys ammattialalle on ilmeinen. (Tanskanen 2020.)

7.3 Opinnäytetyön itsearviointi

Opinnäytetyön tavoitteenamme oli suunnitella, toteuttaa ja mallintaa *Palasista eteenpäin* -hankkeen vertaisryhmä. Kehittämistehtävän tulos eli opaskirjanen on käyttökelpoinen ja hankkeella on mahdollisuus hyödyntää sitä jatkossa.

Opinnäytetyön ajankohtaisuuden perusteet liittyvät mm. Euroopan huumaisaineiden ja niiden väärinkäytön seurantakeskuksen julkaisemaan Euroopan huumeraporttiin, jonka tulosten mukaan huumekuolemat ovat lisääntyneet Suomessa huolestuttavalle tasolle (EMCDDA 2019, 92). Alkuvuodesta 2020 nuorten huumekuolemat olivat usein julkisuudessa. Niitä käsiteltiin eri tiedotusvälineissä, esimerkiksi televisiossa (A-studio 14.1.2020) sekä useissa lehdissä mm. Helsingin Sanomat (HS 20.1.2020) ja Ilta-lehti (IL 26.2.2020). Ohjaamamme vertaisryhmän osallistujat nostivat näitä aiheita esiin tapaamisissamme ja keskustelimme aiheesta ja median antamasta kuvasta ryhmissä. Omien kokemusten jakaminen ja tilanteen jäsentäminen auttoi osallistujia jakamaan kuormittavassa elämäntilanteessa. Nuorten huumeidenkäytön ja huumeisiin liittyvien ongelmien ehkäiseminen on Euroopan kansallisten huumestrategioiden pää tavoite, ja sitä voi lähestyä monella tavalla. Huumekuolemia voitaisiin ehkäistä, jos huumeita käyttävät ihmiset tavoitettaisiin nykyistä paremmin. Huumestrategian tavoitteessa pidetään tärkeänä haittoja vähentävän työn lisäämistä ja keskeiseksi lähestymistavaksi huumekuolemien ennaltaehkäisyyn on määritelty toimenpiteeksi erityisesti palveluiden esteiden poistaminen ja niiden saavutettavuuden lisääminen

(EMCDDA 2019, 82). Yksi tapa aiheen käsittelyyn on stigman poistaminen ja avoin keskustelu, jotta huumeiden käyttäjät ja heidän läheisensä voivat halutessaan hakeutua avun piiriin. Vertaisryhmästä läheiset saivat tietoa päihdehoitopalveluista ja ymmärrys huumeriippuvuudesta sairautena kasvoi. Osallistujat saivat vertaisryhmän avulla uusia näkökulmia omaan tilanteeseensa sekä uskallusta puhua, jolloin stigma aiheen ympärillä hälveni.

Koemme, että opinnäytetyölle asetetut tavoitteet toteutuivat hyvin. Pystyäkseen tavoitteelliseen toimintaan, on hyvä hallita teoriaa, käytäntöä ja menetelmiä. Perehdyimme hyödynnettävissä olevaan materiaaliin kattavasti ja pääsimme testaamaan kokoamamme opaskirjasen pilotoimalla ensimmäisen *Palasista eteenpäin* vertaisryhmän ja jatkokehitimme sitä palautteen mukaisesti. Lopuksi kehittämistyön tuloksia peilattiin kirjallisuuteen, aiempiin tutkimuksiin ja opinnäytetyön ja *Palasista eteenpäin* -hankkeen työntekijöiden omaan pohdintaan. Kokonaisuudessa lähteitä käytettiin monipuolisesti ja aiheeseen pyrittiin paneutumaan huolellisesti eri näkökulmia hyödyntäen. Opinnäytetyömme tuotoksena syntyneessä opaskirjasessa hyödynnettiin jo olemassa olevaa teoriaa ja tutkimustietoa, jonka lisäksi pystyimme osallistavan havainnoinnin ja osallistujien palautteen avulla syventämään aineistoa. Näin ollen valitsemiemme tutkimusmenetelmien voidaan todeta toimineen opinnäytetyöprosessissa luotettavasti ja tarpeen mukaisesti.

Opinnäytetyöprosessimme kesti kokonaisuudessaan noin kahdeksan kuukautta. Aktiivisin työskentelyaika sijoittui vertaistukiryhmien toteutuksen ajankohtaan, alkuvuoden 2020. Aineiston keruu, aiheeseen paneutuminen ja ryhmien suunnittelu oli toki alkanut jo aiemmin. Maailmalla vaikuttava viruspandemia laittoi viimeisen tapaamisen suunnittelun opinnäytetyössämme uusiksi. Pystyimme kuitenkin nopeasti ja joustavasti reagoimaan tilanteeseen ja muuttamaan suunnitelmiamme. Tämän mahdollisti alusta asti työskentelyssä mukana ollut dialogisuus ja sen kautta parityöhön tullut luotamuksellisuus ja uskallus innovoida uusia kokonaisuuksia. Vaikka etätapaaminen ei tämän vertaistukiryhmän kanssa toteutunutkaan, suunnitelmamme ovat käyttökelpoisia tulevaisuudessa.

Opinnäytetyöprosessi oli kokonaisuudessaan mielekäs ja ammatillisesti kehittävä, uskomme että sen tuoma tieto, taito ja kokemus hyödyntävät meitä tulevaisuudessa yhteisöpedagogin työkentällä työskenneltäessä. Lopuksi kerrottakoon, että opinnäytetyö imaisi meidät molemmat mukaan hankkeen toimintaan vahvemmin kuin olisimme aavistaneetkaan. Outi aloitti *Palasista eteenpäin* -hankkeen projektityöntekijänä maaliskuussa 2020 ja Tiina suorittaa yhteisöpedagogin kehittävän harjoittelun hankkeessa kevään ja syksyn aikana, vastaten mm. vertaisryhmän virtuaalitoteutuksesta ja perheille suunnatun hyvinvointipäivän suunnittelusta.

LÄHTEET

- Aalto, Mauri & Alho, Hannu & Niemelä, Solja (toim.) 2018. Huume- ja lääkeriippuvuudet. 1.painos. Helsinki:Duodecim
- AFINet 2020. The 5-Step Method. Viitattu 19.2.2020
<http://afinetwork.info/5-step-method>
- AFINet 2020. The 5-Step Method. Viitattu 19.2.2020
http://www.drugs.ie/features/feature/family_intervention_the_5_step_method
- EHYT ry & YAD ry 2018 Kannabishanke. Kannabisinterventio nuorille kannabiksen käyttäjille 2018-2020.<https://kannabishanke.fi/2018/08/30/pelikortit/>
- EPT, Ehkäisevän päihdetyön järjestöverkosto 2019. Termit haltuun-huoneentaulu. Viitattu 13.1.2020 https://www.ept-verkosto.fi/wp-content/uploads/2020/01/Huoneentaulu_termit.pdf
- Euroopan huumausaineiden ja niiden väärinkäytön seurantakeskus 2019. Euroopan huumeraportti 2019: Suuntauksia ja muutoksia. Euroopan unionin julkaisutoimisto, Luxemburg. Viitattu 11.1.2020 http://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/11364/20191724_TDAT19001FIN_PDF.pdf
- Furman, Ben 2018. Seitsemän elämäntaitoa. Miten tulla paremmin toimineen itsensä ja muiden kanssa. Helsinki: Lyhytterapiainstituutti oy
- Hedrenius, Sara & Johansson, Sara 2013. Kriisituki. Ensiapua onnettomuuksien, katastrofien ja järkyttävien asioiden käsittelyyn. Tietosanoma
- Helkama, Klaus & Myllyniemi, Rani & Liebkind, Karmela & Ruusuvuori, Johanna & Lönnqvist, Jan-Erik & Hankonen, Nelli & Mähönen, Tuuli Anna & Jasinska-Lahti, Inga & Lipponen, Jukka 2015. Johdatus sosiaalipsykologiaan. 10. Uudistettu painos. Keuruu; Tekijät ja Edita Publishing oy
- Hiltunen, Tarja & Kluukeri, Katri (toim.) 2017. Kellarista kahvipöytään Vanhempien kokemuksia lastensa päihdeidenkäytöstä. Helsinki:Sininauhaliitto
- Joutsa, Juho & Kiianmaa Kalervo 2018. Huumeet ja vieroitusoireet. Teoksessa Aalto, Mauri & Alho, Hannu & Niemelä, Solja (toim.) Huume- ja lääkeriippuvuudet. 1.painos. Helsinki:Duodecim, 34-35
- Jurvansuu, Sari & Ringbom, Heli 2020. Mielenterveys- ja päihdeomaisten saama sosiaalinen tuki ja sen yhteydet mielen hyvinvointiin. Tietopuu:Katsauksia ja näkökulmia 1/2020
- Kalaja, Paula & Alanen, Riikka & Dufva, Hannele (toim.) 2011 Kieltä tutkimassa. Tutkielman laatijan opas. Helsinki: Finlectura

Kananen, Jorma 2014. Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja-sarja

Kantojärvi, Piritta 2012. Fasilitointi luo uutta. Menesty Ryhmän vetäjänä. Talentum Media oy

Karjalainen, Karoliina & Hakkarainen, Pekka & Salasuo, Mikko 2019. Suomalaisten huumeiden käyttö ja huumeasenteet 2018. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Tilastoraportti 2, 2019. Viitattu 9.1.2020 http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137660/Suomalaisten_huumeiden_k%C3%A4ytt%C3%B6_ja_huumeasenteet_2018_tilastoraportti.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Karjalainen, Karoliina & Pekkanen, Niina & Hakkarainen, Pekka 2020. Suomalaisten huumeiden käyttö ja huumeasenteet. Huumeaiheiset väestökyselyt Suomessa 1992-2018. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, Raportti 2, 2020. Viitattu 14.1.2020 http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139059/URN_ISBN_978-952-343-441-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kivistö, Anu & Tanskanen, Sanna 2019. Palasista eteenpäin. Sininauhaliitto. Viitattu 9.1.2020 https://tiedostot.a-klinikkasaatio.fi/Anu_Kivisto_Johanna_Tanskanen_061119.pdf

Kopakkala, Aku 2011. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. 3.painos Helsinki: Edita Prima oy

Kotovirta, Elina. 2018. Vertaistoiminta huumeriippuvaisten toipumisen ja elämäntilanteen tukena. Teoksessa Aalto, Mauri & Alho, Hannu & Niemelä, Solja (toim.) Huume- ja lääkeriippuvuudet. 1.painos. Helsinki: Duodecim, 170-171

Laki potilaan asemasta ja oikeuksista (785/1992) Viitattu 8.1.2020. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920785>

Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista (812/2000) Viitattu 8.1.2020. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2000/20000812>

Martin, Minna & Heiska, Hanna & Syvälahti, Anne & Hoikkala, Marianne 2012. Satoa ryhmästä. Opas hyvinvointiryhmän ohjaajalle. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Oppaita 9. Viitattu 22.1.2020 https://www.yths.fi/filebank/1546-Satoa_ryhmasta.pdf

Mielenterveystalo 2020. Työkaluja mielen hyvinvointiin. Viitattu 13.1.2020 https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/default.aspx

Mieli 2020. Millainen selviytyjä olen. Viitattu 13.1.2020 <https://mieli.fi/fi/julisteet-ja-kortit/millainen-selviytyj%C3%A4-olen>

Mikkonen, Irja & Saarinen, Anja 2018. Vertaistuki sosiaali- ja terveys alalla. Helsinki: Tietosanoma Oy

Niemelä, Solja 2018. Nuorten huumeiden käytön riskitekijät ja suojaavat tekijät. Teoksessa Aalto, Mauri & Alho, Hannu & Niemelä, Solja (toim.) Huume- ja lääkeriippuvuudet. 1.painos. Helsinki:Duodecim, 252

Nummi, Pepe 2013. Fasilitaattorin käsikirja. Tarina siitä miten Ykä Hirvi vie ryhmän tuskasta tulokseen. Helsinki:Edita Prima Oy

Ojasalo, Katri & Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2014. 3.uudistettu painos. Kehittämistyön menetelmät. Helsinki: Sanomapro.

Ojasalo, Katri & Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2009. 1-2 painos. Kehittämistyön menetelmät. Helsinki: Sanomapro

Palasista eteenpäin 2020. Viitattu 19.2.2020 <https://www.palasistaeteenpain.fi/>

Pietikäinen, Arto 2017. Joustava mieli tukena elämän kriiseissä. Helsinki: Duodecim & Arto Pietikäinen

Punainen risti 2020. Huumeet. Viitattu 13.1.2020 https://www.punainenristi.fi/sites/frc2011.mearra.com/files/tiedostolataukset/huumetaulukko_2016.pdf

Päihdehuoltolaki (41/1986) Viitattu 6.5.2020 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860041>

Raitasalo, Kirsimarja & Härkönen, Janne. Nuorten päihteiden käyttö ja rahapelaaminen. ESPAD – tutkimus 2019. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus, Tilastoraportti 20, 2019. Viitattu 8.1.2020. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138792/ESPAD_tilastoraportti06112019.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Salmela, Jari 2012. Ratkaisukeskeisen kuvataideterapian työkirja. 2.painos.2013. Helsinki: Alfa Partners Oy.

Salmela, Jari & Hiekkanen, Nina 2013. Ratkaisukeskeisen kuvataideterapian oppikirja. 2. painos. Helsinki:Alfa Partners Oy.

Saukkola, Kirsi 2013. Ratkaisukeskeinen toimintatapa <https://peda.net/lappeenranta/yhteisty%C3%B6tilat/pkol/oppilashuolto/kr:file/download/cod160ec20418ffdc97c023ed45da158abc01063/Kuvaus%20ratkaisukeskeisyydest%C3%A4.pdf>

Sininauhaliitto 2020. Viitattu 19.2.2020 <https://www.sininauhaliitto.fi/toimintamme/palasista-eteenpain/>

Summa, Terhi & Tuominen, Kaisu 2009. Fasilitaattorin työkirja. Menetelmiä sujuvaan ryhmätyöskentelyyn. Kepan raporttisarja/ Kehitysyhteistyön palvelukeskus, 103 Suomen virallinen tilasto (SVT):Kuolemansyyt 2018. Helsinki:Tilastokeskus. Viitattu 13.1.2020 https://www.stat.fi/til/ksyyt/2018/ksyyt_2018_2019-12-16_tie_001_fi.html

Ståhlberg, Leena 2019. Pienryhmä-ohjaajan opas. Jyväskylä: PS-Kustannus

Tuomola, Pekka 2018. Huumeiden ja lääkkeiden ongelmakäyttäjän kohtaaminen. Teoksessa Aalto, Mauri & Alho, Hannu & Niemelä, Solja (toim.) Huume- ja lääkeriippuvuudet. 1.painos. Helsinki:Duodecim, 48-52

Tuomola, Pekka 2018. Läheiset ja huume- ja lääkeriippuvuus. Teoksessa Aalto, Mauri & Alho, Hannu & Niemelä, Solja (toim.) Huume- ja lääkeriippuvuudet. 1.painos. Helsinki:Duodecim, 176-178. 184

Tutkimuseettinen neuvottelukunta TENK 2020. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Viitattu 8.1.2020. <https://www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanto>

Vilkkä, Hanna 2015. Tutki ja kehitä. 4.uudistettu painos. Jyväskylä:PS-kustannus

Vorma, Helena & Partanen, Airi 2018. Palvelujärjestelmä päihteiden käyttäjien hoidossa. Teoksessa Aalto, Mauri & Alho, Hannu & Niemelä, Solja (toim.) Huume- ja lääkeriippuvuudet. 1.painos. Helsinki:Duodecim, 94-95

LIITTEET

Liite 1 Tekijänoikeuksia koskeva sopimus

Liite 2 Tiedoksianto vertaisryhmän osallistujille

Liite 3 Esite vertaisryhmän osallistujille

Liite 4 Palautekaavake

Liite 5 Linkki pdf tiedostoon Opas vertaisryhmän toteuttamiseen

Liite 1



Palasista eteenpäin
Hiihtäjätie 7, 00810 Helsinki
Puh. 044 491 8580

Tekijänoikeuksia koskeva sopimus

Humak:n opiskelijat Outi Partti ja Tiina Haajanen ovat tehneet yhteistyötä opinnäytetyöhönsä liittyen Sininauhaliiton ja Irti Huumeista ry:n Palasista eteenpäin -yhteistyöhankkeessa. Opinnäytetyönä on toteutettu vertaisryhmätoiminnan sisällöt materiaaleineen Palaset-mallia mukaillen.

- 1) Opiskelijat kehittävät ja tuottavat sopimuksessa tarkoitettuja vertaisryhmäsisältöjä materiaaleineen Palasista eteenpäin -hankkeen projektipäällikön ja projektityöntekijän valvonnassa ja lukuun. Vertaisryhmätoimintaan liittyvät materiaalit ja niiden kaupalliset tekijänoikeudet kuuluvat Sininauhaliitolle kokonaisuutenaan kaikilta osin. Yhteistyössä on sovittu, että vertaisryhmätoiminnan raportointi, esittäminen ja julkaiseminen on luvallista opintoihin liittyvänä toimenpiteenä.
- 2) Sininauhaliitolle kuuluvien tekijänoikeuksien piiriin kuuluvat myös materiaalin muuntelu- ja kehittämis-, ja luovutusoikeus.
- 3) Sininauhaliiton tekijänoikeudet sekä opiskelijoiden moraaliset oikeudet materiaaliin säilyvät opinnäytetyön päättymisen jälkeen.
- 4) Tekijänoikeuksia koskeva sopimus jää voimaan myös opinnäytetyön päättymisen jälkeen.

Tätä sopimusta on laadittu kaksi yhtäpitävää kappaletta, yksi molemmille osapuolille.

Helsingissä 24.1.2020

Pekka Lund, toiminnanjohtaja
Sininauhaliitto

Outi Partti, opiskelija, Humak

Tiina Haajanen, opiskelija, Humak

Projektipäällikkö Anu Kivistö
Puh. 044 769 9124
anu.kivisto@sininauha.fi

Projektityöntekijä Sanna Tanskanen
Puh. 050 528 7979
sanna.tanskanen@irtihuumeista.fi



Liite 2

Hyvä Palasista eteenpäin vertaistukiryhmän osallistuja

Suoritamme Humanistisessa-ammattikorkeakoulussa yhteisöpedagogi AMK-tutkintoa ja toteutamme tammi-maaliskuun välisenä aikana opinnäytetyömme Palasista eteenpäin-hankkeen vertaistukiryhmässä.

Opinnäytetyömme rakentuu Palasista eteenpäin-hankkeen vertaistukiryhmien suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista, jonka pohjalta vertaistukiryhmän toimintaa edelleen kehitetään.

Vertaistukiryhmän toteutumista ja kehittymistä havainnoidaan ja tietoa ryhmän toimivuudesta tuotetaan palautelomakkeen pohjalta.

Ketään ryhmäläistä ei havainnoida yksittäin ja ryhmäkertojen palaute kerätään anonyyminä. Opinnäytetyömme tutkimus- raportissa emme käytyä suoria lainauksia ja käsittelemme aineistoa siten, ettei yksittäisiä henkilöitä voida tunnistaa. Opinnäytetyöstä on sovittu tilaajan, eli Sininauhaliiton kanssa.

Kaikkia tietoja käsitellään nimettöminä, niitä ei luovuteta ulkopuolisille ja me käytämme niitä vain tähän opinnäytetyöhön. Työn valmistuttua aineisto hävitetään. Ryhmäläisten osallistuminen opinnäytetyöhön on vapaaehtoista, eikä kieltäytymisellä ole mitään seurauksia. Osallistumisen voi myös keskeyttää missä vaiheessa tahansa.

Huumeiden käyttö koskettaa aina käyttäjän lisäksi myös läheisiä. Toivomme teidän saavan itsellenne tukea ja voimaa Palasista eteenpäin vertaistukiryhmästä.

Helsingissä 16.1.2020

Tiina Haajanen tiina.haajanen@humak.fi

Outi Partti outi.partti@humak.fi



Liite 3

Tervetuloa Palasista eteenpäin vertaistukiryhmään.

Ryhmä kokoontuu Nuorisosäätiön tiloissa Hiihtäjätie 7, Torstaisin klo 17-19.
Seuraavina ajankohtina;

16.1.2020 Kuuntelu ja tilanteen kartoitus

23.1.2020 Kriisin ja tunteiden käsittely

6.2.2020 Tiedon tarjoaminen päihdesairauksista ja huumeista

20.2.2020 Selviytymiskeinot

5.3.2020 Voimavarat

19.3.2020 Katse tulevaisuuteen



Liite 4

Arviointikohta	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	En osaa sanoa
Olen tyytyväinen, että osallistuin tapaamiseen						
Ryhmän aiheet olivat hyödyllisiä						
Tehtävät ja toiminnallisuus tukivat aiheen käsittelyä						
Minulla oli mahdollisuus jakaa ajatuksiani ja tulin kuuluksi						
Ryhmässä oli turvallinen ilmapiiri						
Sain ryhmästä tukea jaksamiseen						

Liite5

Vertaisryhmä ohjaajan opas

https://drive.google.com/open?id=1NWM86rF_pVKotzjFUzvfCaIpQj_6tcC5