

## **Sosiaalinen kuntoutus Turun A-Killassa**

Kokemuksia ja näkemyksiä sosiaalisesta kuntoutuksesta päiväkeskuksen eri toiminnoissa



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Sosionomikoulutus

Kevät 2023

Venla Koivisto

Sosionomikoulutus

Tiivistelmä

Tekijä Venla Koivisto

Kevät 2023

Työn nimi Sosiaalinen kuntoutus Turun A-Killassa- Kokemuksia ja näkemyksiä sosiaalisesta kuntoutuksesta päiväkeskuksen eri toiminnoissa

Ohjaaja Liisa Harakkamäki

---

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, miten Turun A-Killan eri toiminnot tukevat toiminnassa mukana olevien sosiaalista kuntoutusta heidän omasta näkökulmastaan. Sosiaalista kuntoutusta toteutetaan Turun A- Killan päihdetoipumista tukevassa päiväkeskuksessa, mutta tutkimusta siitä ei ole koskaan tehty.

Sosiaalinen kuntoutus on sosiaalityön ja sosiaaliohjauksen keinoin toteutettavaa tehostettua tukea. Sen avulla vahvistetaan ihmisen kykyä selviytyä arkipäivän toiminnoista, vuorovaikutussuhteista ja rooleista omassa toimintaympäristössä. Sosiaalisessa kuntoutuksessa yhdistyy yksilöllinen, toiminnallinen ja yhteisöllinen tuki. Päihderiippuvainen henkilö voi tarvita sosiaalista kuntoutusta etenkin päihteistä irrottautumisvaiheessa ja sen jälkeen. Sosiaalisessa kuntoutuksessa työskennellään kokonaisvaltaisesti päihteiden alta paljastuneiden kasautuneiden ja pitkittyneiden ongelmien ratkaisemiseksi.

Tutkimus on laadullinen ja aineisto kerättiin kasvokkain toteutetun teemahaastattelun avulla. Aineisto analysointiin teemoittelemalla. Tutkimuksen teoreettisena viitekehyksenä toimii vapaaehtoistyö, kokemuksellisuus, vertaisuus, toiminnallisuus, yhteisöllisyys ja osallisuus. Viitekehys pohjaa A-Kiltojen arvoihin. Toimeksiantajana opinnäytetyössä toimi Turun A-Kilta.

Tutkimus osoitti, että toiminnallisuus, päihteetön arjen tuki, vertaisuus ja luottamuksellinen ilmapiiri, sekä sosiaaliset kontaktit ja ryhmään kuuluminen edesauttoivat Turun A-Killan toiminnassa mukana olevien sosiaalista kuntoutumista. Lisäksi toiminnallisuudella, vapaaehtoistyöllä ja toisten ihmisten auttamisella nähtiin olevan suuri merkitys sosiaalisen kuntoutumisen kannalta. Opinnäytetyön liitteenä on tutkimuksen tulosten pohjalta tehty tiivistetty esite Turun A-Killan sosiaalisesta kuntoutuksesta. Esitettä on elävöitetty haastatteluista poimituilla sitaateilla ja sitä voidaan käyttää Turun A- Killan esittelyssä ja markkinoinnissa.

Avainsanat Vapaaehtoistyö, yhteisöllisyys, vertaisuus, osallisuus, päihteettömyys

Sivut 44 sivua ja liitteitä 5 sivua

The objective of the thesis was to explore how the different functions of the Turku A-Kilta support the social rehabilitation of those involved in the activity from their own point of view. Turku A-Kilta offers social rehabilitation and support for a substance abuse problem, but no research has ever been done on it.

Social rehabilitation is enhanced support implemented by social work and social guidance. It strengthens a person's ability to cope with everyday activities, interaction, and roles in their operating environment. Social rehabilitation combines individual, functional and community support. A substance-addicted person may need social rehabilitation, especially during cessation of substance use and afterwards. Social rehabilitation works holistically to solve the accumulated and prolonged problems underlying the substance use.

This qualitative study was commissioned by Turku A-Kilta. The data were collected through interviews which were conducted face to face. The data were analyzed by thematizing. The main theory of this study was based on voluntary work, peer support, functional social work, community spirit, and participation. The theoretical framework is based on the values of the A-Kilta.

The results lead to the conclusions that voluntary work, peer support and functional social work supported the social rehabilitation. Everyday life support among sober people helped the Turku A-Kilta clients. Belonging to a group, social contacts, and trust in people was also perceived as important among the interviewed. There is a brochure of social rehabilitation attached to the thesis. The brochure is based on the results of this study and can be used to introduce and promote the social rehabilitation in Turku A-Kilta.

Keywords Voluntary work, community spirit, peer support, participation, sobriety

Pages 44 pages and appendices 5 pages

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Turun A-Kilta .....	2
3	Tietoperusta ja aiemmat tutkimukset .....	4
3.1	Sosiaalinen toimintakyky .....	4
3.2	Sosiaalinen kuntoutus .....	6
3.3	Päihdetoipuminen ja sosiaalinen kuntoutus .....	7
3.4	Kykyviisari työ- ja toimintakyvyn mittarina .....	9
3.5	Aikaisemmat tutkimukset .....	11
4	Sosiaalisen kuntoutuksen erityispiirteet Turun A-Killassa .....	13
4.1	Vapaaehtoistoiminta .....	14
4.2	Kokemuksellisuus ja vertaisuus .....	15
4.3	Kokemusasiantuntijuus .....	16
4.4	Toiminnallisuus .....	17
4.5	Yhteisöt ja osallisuus .....	18
4.6	Palveluneuvonta .....	19
5	Opinnäytetyön toteutus .....	20
5.1	Teemahaastattelu .....	20
5.2	Tutkimuskysymys .....	21
5.3	Aineiston hankinta .....	21
5.4	Aineiston analyysi .....	23
6	Tutkimuksen tulokset .....	25
6.1	Vapaaehtoistyö ja toisten ihmisten auttaminen .....	26
6.2	Vertaistuki ja luottamuksen ilmapiiri .....	27
6.3	Toiminnan merkitys .....	30
6.4	Sosiaaliset kontaktit ja ryhmään kuuluminen .....	30
6.5	Päihdettöntä tukea arkeen .....	32
7	Johtopäätökset .....	33
8	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys .....	35
9	Pohdinta .....	37
	Lähteet .....	39

## **Liitteet**

Liite 1	Saatekirje
Liite 2	Suostumuslomake
Liite 3	Teemahaastattelun runko
Liite 4	Aineistohallintasuunnitelma
Liite 5	Sosiaalinen kuntoutus Turun A-Killassa

# 1 Johdanto

Jokainen ihminen voi ajautua jossain vaiheessa elämäänsä tilanteeseen, jossa tarvitsisi oman kodin lisäksi paikan, jonne voi mennä täysin omana itsenään. Paikan, josta löytää ystäviä, aineellista apua, palveluneuvontaa, vertaistukea ja toimintaa. Paikan, jossa saa arvostusta ja tuntee olevansa tärkeä osa yhteisöä. Tällainen paikka on tämän opinnäytetyön tutkimuksen mukaan Turun A-Kilta. Kohderyhmänä Turun A-Killassa ovat asiakkaat, joilla on päihde- tai mielenterveysongelmia tai ovat muuten heikommassa asemassa. (Turun A-Kilta ry, 2022)

Ihminen voi kokea hetkellisesti tai pidemmän aikaa olevansa yhteiskunnan ulkopuolella eli syrjäytynyt. Syrjäytyminen voi johtua muun muassa työttömyydestä, köyhyydestä, mielenterveysongelmista tai päihdeongelmista. Se estää ihmistä osallistumaan yhteiskunnan normaalina pidettyihin toimintoihin. (STM, n.d.). Eriarvoisuus on syventynyt koronaviruspandemian myötä, mutta sitä voidaan onneksi erilaisin toimin lieventää (Helske & Ylöstalo, 2022, s.69). Sosiaalinen kuntoutus on yksi toimi, jonka avulla eriarvoisuutta voidaan vähentää ja osallisuutta vahvistaa.

Sosionomin työnkuvaan kuuluu puolustaa haavoittuvassa asemassa olevien ja vaiennettujen ihmisten etuja ja siksi opinnäytetyö Turun A-Killalle tuntui luonteelta ratkaisulta. (Duunitori, n.d.). Halusin tehdä tutkimuksen, joka hyödyttäisi ihmisiä, jotka olivat syystä tai toisesta löytäneet Turun A-Killan toiminnan piiriin. Olin vierailut Turun A-Killassa muutamaan kerran jo ennen opinnäytetyöprosessin alkamista ja kokenut paikan sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmasta sydämelliseksi, mielenkiintoiseksi ja monipuoliseksi.

Pääsin ennen tutkimustyön aloittamista vieraaksi yhteen Turun A-Killan riippuvuusryhmistä ja olin vaikuttunut. Tunnelmallisessa, kodinomaisessa huoneessa ja kynttilävalaistuksessa ihmiset puhuivat puhtaasti rehellisesti todella henkilökohtaisista ja vaikeista asioista. Ryhmäläiset jakoivat ja tukivat toisiaan myötätuntoisesti, välillä itkien ja välillä nauraen. Vaikeiden asioiden käsittelylle oli varattu aika ja paikka ja se riitti.

Kävin joulukuussa 2022 Turun A-Killassa keskustelemassa mahdollisesta opinnäytetyötyön aiheesta ja tutkimustarpeista toiminnanjohtajan ja vertaisohjaajan kanssa. Koin tärkeäksi sen, että tekemäni tutkimus on tarpeellinen ja hyödyttää asiakkaita ja opinnäytetyöntilaaajaa.

Keskustelun päätteeksi syntyi idea tutkimuksesta, joka keskittyisi sosiaalisen kuntoutukseen ja sen eri ulottuvuuksiin Turun A-Killan toiminnassa. Lisäksi keskustelussa nousi esiin toive flyer- tyyppisestä esitteestä, joka nostaisi esiin Turun A-Killan sosiaalisen kuntoutuksen pääpiirteet. Heti alusta alkaen oli selvää, että haastattelisin toiminnassa mukana olevia ja heidän kokemuksiaan Turun A-Killan kuntouttavasta puolesta. Olin tehnyt aiemmin sosionomiopinnoissani laajan tehtävän työkyvystä ja sosiaalisesta kuntoutuksesta, joten aiheeseen oli luonteva syventyä opinnäytetyön kautta lisää.

Tässä opinnäytetyössä kuvaan teorian ja haastateltavien kokemuksen kautta Turun A-Killassa tehtävää sosiaalista kuntoutusta. Avaan mitä sosiaalisella toimintakyvyllä, päihdetoipumisella ja sosiaalisella kuntoutuksella tarkoitetaan. Teoreettisena viitekehyksenä laadullisessa tutkimuksessani käytän käsitteitä: vapaaehtoisuus, toiminnallisuus, yhteisöt ja osallisuus sekä vertaisuus ja kokemuksellisuus. Edellä mainitut käsitteet pohjaavat A- kiltojen arvoihin ja periaatteisiin. Tutkimuksen tulosten pohjalta tehdään opinnäytetyön liitteeksi tiivistetty esite Turun A-Killan sosiaalisesta kuntoutuksesta.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on kartoittaa miten Turun A-killan eri toiminnot tukevat toiminnassa mukana olevien sosiaalista kuntoutusta. Tutkimus on tehty toiminnassa mukana olevien näkökulmasta, sillä koen heidän kokemuksensa esille nostamisen erityisen tärkeänä asiakkaiden osallisuuden ja asiakaslähtöisyyden kannalta. Lopputulos on A-Killalle hyödyllinen toiminnan esittelyn ja markkinoinnin väline ja tarjoaa arvokasta tietoa toiminnan kehittämiseen. Vastaavanlaista sosiaalisen kuntoutuksen kokoavaa kartoitusta ei ole Turun A-Killassa aiemmin tehty, ja siksi sellaiselle on tarve.

## **2 Turun A-Kilta**

Toimeksiantajanani tässä opinnäytetyössä toimi Turun A-Kilta, joka on Suomen ensimmäinen A-kilta. Turun A-Kilta sai alkunsa Turun A-Klinikan perustamasta asiakkaiden vertaisryhmästä ja vuonna 1966 se rekisteröitiin yhdistykseksi. Vuotta myöhemmin A-Kiltatoiminta yleistyi koko maan kattavaksi ja sen seurauksena perustettiin A-Kiltojen Liitto ry. (Oravisjärvi, 2012, s. 28). A-Kiltoja on nyt 60 ympäri Suomea (A-Kiltojen liitto ry, n.d.).

Turun A- Killan kohderyhmänä ovat Turun ja sen ympäristökuntien asukkaat, joilla on päihde- ja mielenterveysongelmia tai ovat muuten heikommassa asemassa. Toiminnassa on mukana paljon erilaisia asiakasryhmiä, kuten työttömiä, eläkeläisiä, vankeudesta vapautuvia ja maahanmuuttajia. (Turun A-Kilta ry, 2023- a). Turun A-Killan toiminnan tarkoituksena on auttaa ja tukea erilaisista riippuvuuksista ja päihdeongelmista irti pyrkiviä ja opastaa heidän läheisiään toipumisen tukemisessa. Lisäksi toiminnan tarkoituksena on edistää vertaistukeen perustuvaa päihdetoipumista ja perustehtävänä on mahdollistaa päihdeongelmasta vapaata ja sisältörikasta elämäntapaa. (Turun A-Kilta ry, 2023- a)

Turun A-Killalla on kaksi kokoaikaista työntekijää, vapaaehtois- ja vertaistoiminnan koordinaattori ja toiminnanohjaaja sekä yksi osa-aikainen päihdetyöntekijä, joka on myös kokemusasiantuntija. Toimintaa toteuttaa lisäksi suuri joukko vapaaehtoisia, harjoittelijoita, yhdyskuntapalvelua suorittavia ja työkokeilijoita. Työkokeilijoiden on myös mahdollista osallistua ryhmätoimintaan. (Turun A-Kilta ry, 2023- a)

Toimintaan kuuluu oleellisesti vertaisohjaajien ja sosiaaliohjaajien järjestämät erilaiset riippuvuus - ja hyvinvointiryhmät sekä päihdeettömät illanvietot. Turun A-Kilta järjestää myös ilmaista tai hyvin edullista retki- ja virkistystoimintaa. Turun A-Killan kautta on mahdollista osallistua ilmaisille uintivuoroille, pelata petanqueta tai biljardia, käyttää puutyöverstasta tai osallistua bänditoimintaan. Kolmena päivänä viikossa järjestetään hävikkiruoka-avun jakotilaisuuksia. (Turun A-Kilta ry, 2023- a)

Turun A-Kiltaan voi aukioloaikoina tulla kuka tahansa eikä jäsenyyttä vaadita. Yhteisöllistä vertaistukea on aina tarjolla ja henkilökunta tekee myös palveluneuvontaa. Henkilökunta auttaa oikeiden palveluiden piiriin ja asiakkaan asioiden hoidossa. Turun A-Killassa on mahdollista toimia vapaaehtoisena muun muassa keittiötyössä tai ruokakassien jaossa. Vapaaehtoinen on oikeutettu ruokailemaan killassa ilmaiseksi ja osallistumaan vapaaehtoisten virkistystoimintaan. Myös työkokeilu jaksot ovat mahdollisuus työttömille työnhakijoille. Turun A- Kilta järjestää lisäksi kokemusasiantuntijakoulutuksia yhdessä RASEKO: n, VS-Sininauha Ry:n sekä Turun mielenterveysyhdistys Itu ry:n kanssa. (Turun A-Kilta ry, 2023- a)



### 3 Tietoperusta ja aiemmat tutkimukset

Tässä sosiaalista kuntoutusta käsittelevässä luvussa avataan sosiaalisen toimintakyvyn käsitettä, sillä sosiaalista toimintakykyä pyritään vahvistamaan sosiaalisessa kuntoutuksessa. Luvussa kuvataan myös päihdetoipumista, sillä A-Kiltojen toiminnan tarkoituksena on tukea päihteetöntä elämää. Iso osa asiakkaista on päihdetoipujia (Häkkinen, 2002, s. 237). Lopussa esitellään lisäksi kykyviisarin ja miten sitä käytetään sosiaalisen toimintakyvyn mittarina Turun A-Killassa. Viimeiseksi kuvataan aiemmin tehtyjä tutkimuksia sosiaalisesta kuntoutuksesta.

#### 3.1 Sosiaalinen toimintakyky

Vaikka sosiaalinen toimintakyky on sosiaalihuollon työntekijöille osa jokapäiväistä työtä, tutkijoilta ja työntekijöiltä puuttuu yhteinen ja selkeä käsite siitä mitä sosiaalinen toimintakyky on (Kannasoja, 2018, s. 39). Sosiaalihuoltolaissa (1301/2014) sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen, edistäminen ja ylläpitäminen on keskeinen tavoite, vaikka käsite on edelleen epämääräinen. Tämä johtuu tieteellisen keskustelun ja käsittemäärittelyn puutteesta. (Kannasoja, 2018, s. 39). Käsitteen epämääräisyydestä huolimatta sosiaalisen toimintakyvyn käsite on määriteltävä, jotta voidaan ymmärtää mitä sosiaalisella kuntoutuksella tarkoitetaan.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos määrittelee sosiaalisen toimintakyvyn neljän osa-alueen jaottelun mukaan. Jaottelun mukaan sosiaalinen toimintakyky on arjen- ja elämänhallintaa sekä niiden parantamista. Lisäksi se on lisäksi kykyä toimia yhteisössä, kokonaisvaltaista hyvinvointia ja osallisuutta. (THL, 2015).

Määritelmä on luotu THL:n vuonna 2016 tehdyn sosiaalihuoltolakia ja sosiaalista kuntoutusta koskevan kuntakyselyn vastausten pohjalta. (THL, 2017, s. 3). THL:n julkaisemassa raportissa on tiivistetty sosiaalisen toimintakyvyn käsite seuraavalla tavalla: ”Sosiaalinen toimintakyky tarkoittaa elämistä suunnilleen yhteiskunnassa omaksuttujen vuorokaudenaikojen mukaan, edes yhtä luotettavaa keskustelukumppania, kohtuullista itsestä huolehtimista sekä todellista yritystä elättää itsensä ja oma perheensä.” (THL, 2017, s. 38)

Sosped-säätiö määrittelee sosiaalisen toimintakyvyn ihmisen kyvyksi toimia osana yhteisöä ja yhteiskuntaa. Sosped- säätiö kuvaa käsitteen olevan suhdekäsite (Kuva 1), ei yksilöön sidottu ominaisuus. Käsitteeseen liittyy yksilöllisiä piirteitä, kuten temperamentti ja sosiaaliset taidot, mutta myös ulkoisia tekijöitä kuten ympäristö ja sosiaaliset verkostot. Vahva sosiaalinen toimintakyky helpottaa tavoitteiden asettamista ja niiden saavuttamista sekä yleistä arjessa selviytymistä. Sosiaalinen toimintakyky voi vaihdella elämän aikana. Heikko sosiaalinen toimintakyky taas näkyy vaikeuksina selvitä arjesta ja sosiaalisista sekä vuorovaikutusta vaativista tilanteisista. Sosiaalista toimintakykyä voi heikentää esimerkiksi mielenterveysongelmat, työttömyys tai elämäntilanne. (Sosped, n.d.-a)

Kuva 1 Toimintakyvyn ulottuvuudet (Sosped, n.d.-b).



Sosiaalinen toimintakyky on yksi neljästä toimintakyvyn ulottuvuudesta. Jos yksikin toimintakyvyn ulottuvuuksista heikkenee, voidaan tarvita kuntoutusta (Kela, 2022). Toimintakyvyn osa-alueet ovat tiiviisti sidoksissa toisiinsa, niin negatiivisella kuin positiivisellakin tavalla. Jos ihminen masentuu, se heikentää hänen psyykkistä toimintakykyään. Tämä taas saattaa kuormittaa myös ajatustoimintaa ja kognitiivinen toimintakyky heikkenee. Masennus voi vaikuttaa ihmisen haluun olla sosiaalisissa suhteissa, jolloin sosiaalinen toimintakyky heikkenee. Myös fyysinen oireilu on kytköksissä masennukseen ja heikentää fyysistä toimintakykyä. (Henttinen ym.,2023, 4.1.2 Toimintakyky on kokonaisuus- 3 luku)

### 3.2 Sosiaalinen kuntoutus

Sosiaalihuoltolaki määrittelee sosiaalisen kuntoutuksen sosiaalityön ja sosiaaliohjauksen keinoin annettavana tehostettuna tukena sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamiseksi, osallisuuden edistämiseksi ja syrjäytymisen torjumiseksi. Sosiaaliseen kuntoutukseen kuuluu lain mukaan:

1. sosiaalisen toimintakyvyn ja kuntoutustarpeen selvittäminen
2. kuntoutusneuvonta ja -ohjaus sekä tarvittaessa kuntoutuspalvelujen yhteensovittaminen
3. valmennus arkipäivän toiminnoista suoriutumiseen ja elämänhallintaan
4. ryhmätoiminta ja tuki sosiaaliin vuorovaikutussuhteisiin
5. muut tarvittavat sosiaalista kuntoutumista edistävät toimenpiteet. (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014 § 17)

Sosiaalisen kuntoutuksen toimeenpano, sisältö ja kohteet määräytyvät ennen kunnissa, joiden tehtäväksi sosiaalisen kuntoutuksen järjestäminen lain mukaan kuuluu (THL, 2020-b). Vuoden 2023 tammikuusta alkaen vastuu on siirtynyt hyvinvointialueille (Sote-uudistus, n.d.). Sosiaalisen kuntoutuksen tulee olla oma palvelunsa, sillä se on laissa määritelty (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014 § 17). Näin ollen kuntouttava työtoiminta on sosiaalisesta kuntoutuksesta erillinen palvelu, vaikka yhtäläisyyksiä löytyy.

Sosiaalinen kuntoutus on hyvin laaja-alaista, sillä sen tarkoitus on järjestää sosiaalipalveluita tueksi jokapäiväisestä elämästä selviytymiseen ja monesta eri syystä. Jokapäiväiseen elämään katsotaan kuuluvan toistuvia, säännöllisiä ja tavanomaisia toimia, kuten kotona suoriutuminen, itsestään huolehtiminen, työ, koulutus, liikkuminen, kommunikointi, sosiaaliset vuorovaikutussuhteet, yhteisöllisyys, koulunkäynti, oppiminen ja tiedonsoveltaminen. (THL, 2020-b)

Sosiaalinen kuntoutus voi olla ennaltaehkäisevää tai korjaavaa. Sen tavoitteena on vahvistaa ihmisen sosiaalista toimintakykyä, edistää osallisuutta sekä torjua syrjäytymistä. Ennalta ehkäisevässä työotteessa tuetaan asiakasta ongelmallisissa tilanteissa ennen kuin ne pääsevät kasvamaan liian suuriksi. Ennalta ehkäisevä työote voi olla myös rakenteellista.

Sosiaalitoimea muutetaan helpommin lähestyttäväksi ja uusia asiakasryhmiä helpommin tavoittavaksi esimerkiksi monikanavaisen tiedottamisen avulla. Näkyväksi tehty sosiaalinen kuntoutus auttaa yhteistyökumppaneita ohjaamaan asiakkaita varhaisemmassa vaiheessa tuen piiriin. Rakenteellisena työnä sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteet liittyvät toimintojen, ympäristön ja yhteiskunnan sosiaaliseen esteettömyyteen. Tavoitteena on muuttaa palvelut avoimiksi ja vastaanottaviksi kaikille. (THL, 2020-b)

Korjaavana työotteena sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteena on palauttaa ja vahvistaa henkilön toimintakykyä vaikeissa elämäntilanteissa. Toimintakyky voi olla alentunut pitkään jatkuneen työttömyyden, sairastumisen, hahmotus- ja oppimishäiriöiden, vammaisuuden, mielenterveys ja käyttäytymishäiriöiden, väkivaltakokemusten tai päihteidenkäytön seurauksena. (THL, 2020-b)

### **3.3 Päihdetoipuminen ja sosiaalinen kuntoutus**

Päihderiippuvuudesta toipuminen on pitkä ja monivaiheinen prosessi, jossa tähdätään pysyvään elämäntavan ja identiteetin muutokseen. Päihderiippuvuudesta toipuminen edellyttää toipumiskulttuuria, joka toimii toipujan selustana ja kasvualustana uudenlaisen päihteettömän arjen opettelussa. Toipumiskulttuuri voidaan nähdä marginaalista valtavirtaan siirtymisen vaiheena. Tarkoituksena on löytää oma paikkansa ja omat mahdollisuutensa sekä elää mahdollisimman hyvää elämää. Hyvässä toipumiskulttuurissa on mahdollisuus harjoitella turvallisesti sosiaalisia taitoja ja vuorovaikutuksellisia tilanteita yhdessä vertaisten kanssa. (Helminen, 2020, s. 150).

Seuraavaksi esitellään De Leonin toipumismalli (Kuva 2), joka on valittu tähän opinnäytetyöhön selkeyden ja luotettavuuden perusteella. Helsingissä koko kaupungin psykiatria- ja päihdepalveluihin on valittu viitekehukseksi toipumisorientaatio. Toiminnan rakenteet ja koko järjestelmä on luotu tukemaan yksilöllistä toipumista. Taustalla vaikuttaa New Yorkin yliopiston emeritusprofessori Gerorge De Leonin toipumismalli. (Virolainen, 2020)

Kuva 2 De Leon: Toipumisen vaiheet (De Leonia tulkiten J. Siivikko, M. Vainio ja J. Salomaa, 2017).



De Leon on jaotellut päihdetoipumisen kymmeneen eri vaiheeseen. Vaiheet voidaan jakaa varhaisvaiheeseen (kieltäminen, epäröinti, ulkoinen motivaatio, sisäinen motivaatio, valmius hoitoon), keskivaiheeseen (irrottautumisvaihe, raittius) ja myöhäsvaiheeseen (sisäistäminen ja identiteetin muutos). De Leonin jäsenyyksen avulla voidaan arvioida päihdeongelmaisen toipumisen astetta ja näin hoidon oikea-aikaisuutta ja laatua. (Jauhiainen & Tainio, 2020, s. 151). Päihderiippuvuus vaikuttaa ihmisen toimintakykyyn moniulotteisesti ja työntekijän ja asiakkaan on erityisen tärkeää tunnistaa missä toipumisprosessin vaiheessa asiakas on menossa. Näin oikeanlaiset palvelut saadaan kohdennettua oikea-aikaisesti ja asiakas saa palveluista tarvittavan hyödyn toipumiseensa. (Jauhiainen & Tainio, 2020, ss. 158, 159). Keskeisenä hidasteena tai esteenä työskentelylle nousee se, että asiakkaan vointi on liian huono. Esimerkiksi akuutin päihdeongelman tulee olla hoidossa ennen kuntouttavan työn aloittamista (Vehniäinen, 2019, s. 37)

Päihdeongelmasta ei voi parantua niin kuin somaattisesta sairaudesta, mutta siitä voi toipua. Varsinkin kuntoutuksen alussa päihdeongelma ja sen hoitaminen vie paljon voimia toipujalta ja lopetettuaan päihteenkäytön he hoitavat ongelmaa läpi elämänsä tavalla tai toisella.

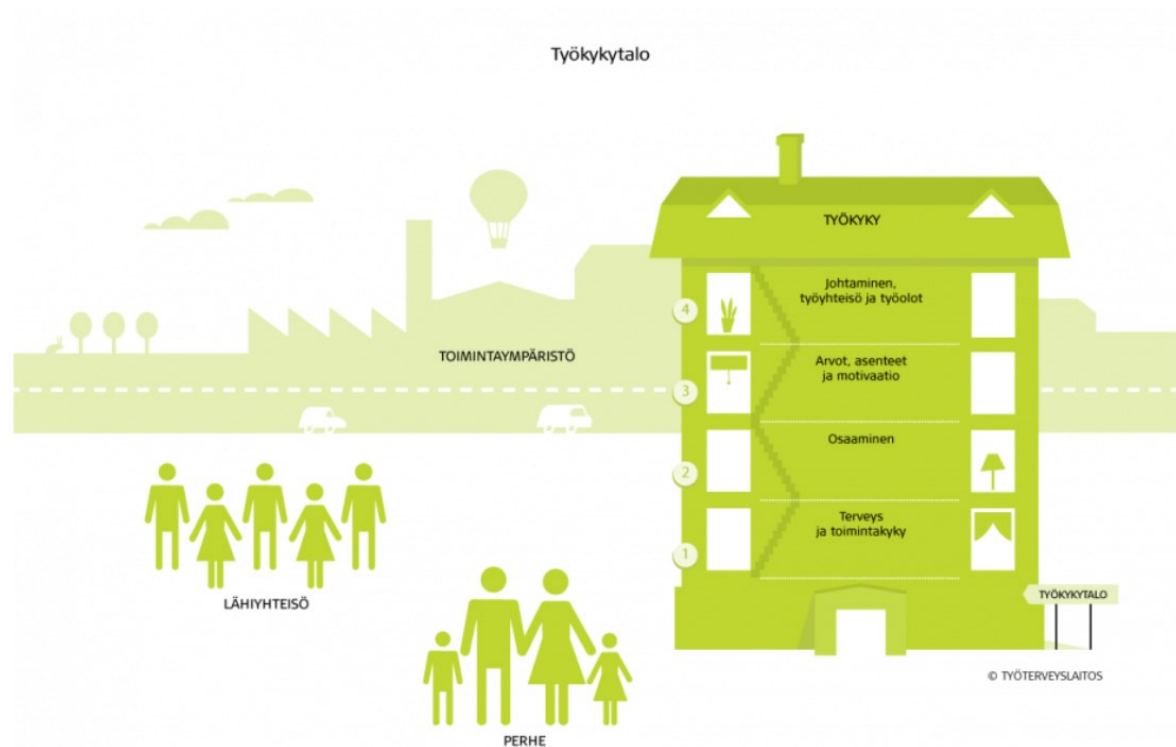
Päihdeongelman alta paljastuu yleensä vyyhti muita ongelmia, jotka ovat peittyneet käytön alle tai kehittyneet sen myötä. Akuutin päihdekriisin jälkeen tuen tarve yleensä lisääntyy ja muuttuu. Päihderiippuvaisilla on esimerkiksi tunnistettu keskivertoa enemmän tarkkaavaisuuden- ja oppimisen ongelmia, jotka on yleensä havaittu jo päivähoitossa tai koulussa. (Jauhiainen & Tainio, 2020, ss. 149–150). Sosiaalisessa kuntoutuksessa työskennellään kokonaisvaltaisesti päihdeiden alta paljastuneiden kasautuneiden ja pitkittyneiden ongelmien ratkaisemiseksi. (Jauhiainen & Tainio, 2020, s. 145) Päihderiippuvainen henkilö voi tarvita sosiaalista kuntoutusta etenkin päihteistä irrottautumisvaiheessa ja sen jälkeen. Päihdekuntoutumisessa yleensä edellytetään päihdelähtöisistä, haitalliseksi arvioiduista suhteista irrottautumista tai etääntymistä ja kannustetaan samaistumista uudenlaista elämäntapaa ylläpitävään toipumiskulttuuriin (Hietala, 2015, ss. 243–244)

Sosiaalinen kuntoutus pyrkii vahvistamaan osallisuutta ja toimijuutta ja sitä voidaan järjestää päihteettömän arjen tueksi. Sosiaalisen kuntoutuksen toimintoja ovat toiminnalliset ryhmät, psykososiaalinen tuki ja työtoiminta (Henttinen ym., 2023, 4.1.4 Kuntoutuksen osa-alueet)

### **3.4 Kykyviisari työ- ja toimintakyvyn mittarina**

Kykyviisari THL:n kehittämä kattava, helppokäyttöinen ja luotettava tapa mitata työ- ja toimintakykyä. Mittari perustuu professori Juhani Ilmarisen ns. Työkykytalo-malliin (Kuva 3). Työkykytalo kuvaa tekijöitä, joiden tiedetään vaikuttavan työkykyyn keskeisesti. Kolme alinta kerrosta kuvaavat ihmisen voimavaroja ja ylin kerros työtä. Työkyky tarkoittaa työn ja ihmisten voimavarojen välistä suhdetta. (Kykyviisari, 2023)

Kuva 3 Työkykytalo (THL, n.d.).



Kykyviisari on lomake, jonka voi täyttää papereilla tai verkossa. Erytisen hyödyllinen kykyviisari on palveluissa, joissa tavoitteena on tukea yksilön työkykyä ja työhön osallistumista. Kyselylomakkeen vastausten perusteella asiakas saa tietoa omasta tilanteestaan ja samalla ammattilaiset saavat tietoa siitä, miten tukea asiakkaan työkykyä ja voivat käyttää mittaria seurantavälineenä. (Kykyviisari, 2023)

Tätä opinnäytetyötä varten kysyttiin sähköpostitse Turun A- Killan toiminnanohjaajalta miten Turun A- Killassa hyödynnetään Kykyviisaria. Kykyviisari on ollut käytössä Turun A- Killassa vuodesta 2018 lähtien ja kykyviisarikyselyn täyttävät pääasiassa työtoiminnassa, eli ruoka-avun tehtävissä, keittiössä ja kahviossa työskentelevät henkilöt. Yhdyskuntapalvelua tai koevapautta suorittavat henkilöt eivät pääsääntöisesti täytä kykyviisarikyselyä, vaan täyttäjät ovat vapaaehtoisia, työkokeilijoita tai palkkatuettuja. Kysely pyritään täyttämään vähintään kaksi kertaa jokaisen henkilön kanssa. Ensimmäinen täytetään työsuhteen alussa ja usein perehdytyksen yhteydessä ja toinen viimeistään työsuhteen loppuvaiheilla. Jos henkilö kiinnittyy toimintaan pidemmäksi aikaa joko työsopimuksen tai vapaaehtoisuuden puitteissa, täytetään kysely mahdollisuuksien mukaan kolmesti, noin kolmen kuukauden välein. (Turun A-Killan toiminnanohjaaja, 4.4.2023)

Kysely voidaan täyttää yhdessä työntekijän kanssa tai niin, että vastaaja vastaa kysymyksiin itsenäisesti ja vastaukset käydään työntekijän kanssa yhdessä läpi. Kysely toimii hyvänä ja luontevana puheeksi oton välineenä. Tulokset sekä keskustelu kyselyn teemoista tarjoavat työntekijälle tärkeää tietoa siitä, mikä henkilön elämäntilanne, toimintakyky ja tuen tarve on. Tämä tieto toimii pohjatietona yksilöllisen palvelupolun ja tuen muotojen suunnittelussa. Kykyviisari on myös toiminnan vaikuttavuuden väline, jonka avulla voidaan todentaa rahoittajalle toiminnan vaikuttavuutta ja sitä, onko asetettuihin tavoitteisiin hyvinvoinnin edistämässä päästy. (Turun A-Killan toiminnanohjaaja, 4.4.2023)

Kykyviisarin käyttö työkaluna on haluttu saada kiinteäksi osaksi puheeksi ottoa ja mukaan tulevan henkilön ohjaamistyötä Turun A-Killassa. Kykyviisari hyödyntäminen sopii myös sisällöltään hyvin A-Killan toimintaan, vaikka osan henkilöiden mukanaoloaika on tuloksien esiin näyttämiseksi suhteellisen lyhyt. (Rosten, 2023, s. 21)

### **3.5 Aikaisemmat tutkimukset**

Tässä luvussa kuvataan kolmea sosiaalisesta kuntoutuksesta tehtyä pro gradu -tutkimusta, jotka kaikki liittyvät sosiaaliseen kuntoutukseen. Kaikki ovat tehneet tutkimustaan eri näkökulmista; yksi tutkijoista on haastatellut sosiaalityöntekijöitä, toinen tutkinut kunnan palvelusuunnitelmia ja kolmas haastatellut kokemusasiantuntijoita.

Marjo Vehniäinen on tarkastellut laadullista pro gradu -tutkielmassaan sosiaalista kuntoutusta kunnallisessa aikuissosiaalityössä haastatteleamalla viittä sosiaalityöntekijää. Tutkimuksen perusteella sosiaalinen kuntoutus nähdään aikuistyön perustehtävän lisäksi vahvasti yhteistyönä muiden sosiaali- ja terveyspalveluiden, työllisyyspalveluiden sekä kolmannen sektorin ja järjestöjen kanssa. Työskentelyssä korostuu yksilölliset tavoitteet ja räätälöidyt palvelukokonaisuus (Vehniäinen, 2018, s. 27–48)

Tutkimuksen perusteella vaikuttavimpina sosiaalisen kuntoutuksen työmuotoina nähtiin lähityö, yksilöllinen tuki, toiminnallisuus, ryhmätoiminta ja osallistava työskentely. Yksilöllisen tuen ja lähityön ohella ryhmätoiminta ja etenkin toiminnallinen ryhmätoiminta nousi esille. Mielekäs tekeminen ja osallistuminen sekä toiminta itsessään vahvistaa toimintakykyä sekä ryhmässä toimiminen lisää vaikuttavuutta osallisuuden myötä. Myös



osallistavien menetelmien vaikutukset on havaittu hyödyllisiksi. Esimerkiksi kehittäjäasiakkaana toimiminen ja yhteiskehittäminen nähdään tehokkaina keinoina vahvistaa osallisuutta ja voimavaroja. (Vehniäinen, 2018, s. 40)

Mirjami Ketola on tutkinut laadullisessa pro gradu -tutkielmassaan sosiaalisen kuntoutuksen voimaannuttavia tekijöitä. Ketola ei ole tutkinut asiakkaita, vaan vuonna 2018 valmistuneita, eteläpohjalaisen kunnan asiakkaille laadittuja palvelusuunnitelmia ja niissä esiintyviä voimaantumista tuottavia tekijöitä. Tutkimuksen perusteella voimaantumista tuottavat tekijät olivat sosiaalityö ja moniammatillinen tuki, sosiaalinen osallisuus, arjen hallinta, psykososiaalinen tuki sekä terveelliset elämäntavat ja terveydenhoito. Aineiston perusteella sosiaalinen kuntoutus todettiin kokonaisvaltaista toimintakykyä tukevaksi palveluksi. (Ketola, 2020, s. 2)

Johanna Laurila ja Marjo Thodén ovat tutkineet sosiaalisen merkitystä kuntoutumisessa haastatteleamalla 11 päihde- ja mielenterveyden kokemusasiantuntijaa laadullisessa pro gradu -tutkimuksessaan. Tutkimuksessa kävi ilmi, että vuorovaikutus perheen ja lähiverkoston kanssa oli vaikuttanut suuresti haastateltujen kuntoutumiseen. Yhteiskunnalta saatua oikeanlaista tukea ja kannustusta arvostettiin ja se vei kuntoutusta eteenpäin. Haastateltavat kokivat, että muiden kanssa toimiminen vahvisti osallisuuden tunnetta ja vähensi yksinäisyyttä. He kokivat tärkeäksi, että on paikka, jonne mennä ja menestyminen esimerkiksi kuntouttavassa työtoiminnassa vahvisti itsetuntoa. Haastateltavat olivat mukana monissa toiminnoissa kuntoutuksensa aikana ja kokivat toiminnan vahvistaneen toimintakykyään suuresti (Laurila & Thodén, 2017, ss. 45–52).

Uudenlaisen elämäntavan opettelussa uusilla sosiaalisilla verkostoilla oli suuri merkitys, koska ne tukivat siinä ja kuntoutuja sai neuvoja arjen askareisiin. Haastateltavat arvostivat verkostolta saatua tukea suuresti. Haastateltavat olivat mukana monissa toiminnoissa kuntoutuksensa aikana ja kokivat toiminnan vahvistaneen toimintakykyään. Ulkopuoliset henkilöt kuten työtoiminnan vertaiset pystyivät tuomaan osallisuuden kokemuksen ja sisältöä elämään. Osallisuus merkitsi kokemusta siitä, että on tärkeä. (Laurila & Thodén, 2017, ss. 71–73)

Kokemusasiantuntijuus oli taloudellisen hyödyn lisäksi vahvistanut itseluottamusta ja helpottanut omien kuntoutustarpeiden tunnistamisessa. Verkostoituminen muiden kokemusasiantuntijoiden kanssa lisäsi vertaistuen määrää ja vähensi hoidon tarvetta. (Laurila & Thodén, 2017, s. 79)

Tutkimuksen mukaan sosiaalinen näyttäytyy kuntoutumisessa merkittävästi perheessä ja lähiverkostoissa, sosiaalisessa tuessa ja ohjauksessa, vuorovaikutuksessa ja osallisuudessa sekä toimijuudessa. Tutkimuksen mukaan kuntoutujaa tulisi tarkastella kokonaisuutena ja hän tarvitsee kokonaisvaltaista ja yksilöllistä kohtaamista sekä muita ihmisiä kuntoutuakseen. Sosiaalista toimintakykyä voidaan tutkimuksen mukaan vahvistaa muun muassa arvostuksen ja itsetunnon ja osallisuuden tukemisen myötä. (Laurila & Thodén, 2017, s. 2)

#### **4 Sosiaalisen kuntoutuksen erityispiirteet Turun A-Killassa**

Kaikkea A- Kiltatoimintaa määrittävät ja ohjaavat yhteisesti sovitut arvot ja periaatteet: päihteettömyys, vapaaehtoisuus, kokemuksellisuus, yhteisöllisyys, toiminnallisuus ja yhteistoiminta. (Häkkinen, 2013, s. 234). Tässä luvussa avataan teoreettisen viitekehyksen ja tutkimuksen kannalta olennaisimmat: vapaaehtoisuuden, kokemuksellisuuden, yhteisöllisyyden ja toiminnallisuuden käsitteet. Päihdetoipumista on käsitelty aikaisemmin omassa luvussaan ja yhteistoimintaa muiden sosiaalialan toimijoiden kanssa sivutaan tässäkin opinnäytetyössä, vaikka se suoranaisesti liitty tutkimusalueeseen. Lisäksi viimeisessä luvussa on valittu esitellä A-Killassa tehtävää palveluneuvontaa, joka on oleellinen osa toimintaa, ja osaltaan tukee asiakkaan yksilöllistä sosiaalista kuntoutusta.

Teoreettinen viitekehys liittyy vahvasti sosiaalisen kuntoutukseen, sillä jokainen osa-alue tukee toipujaa kuntoutuksen tiellä. Teoriaosuudet liittyvät vahvasti myös A-Killoissa tehtävään sosiaaliseen kuntoutukseen, sillä ne ovat myös A-killan arvoja ja periaatteita (Turun A-Kilta ry, 2023-b). Jokaisen luvun lopussa peilataan teoreettista viitekehystä Turun A-Killan toimintaan.

## 4.1 Vapaaehtoistoiminta

Vapaaehtoistoiminta määritellään työksi, josta ei makseta palkkaa tai palkkiota, mutta toiminnan kustannuksia voi kuitenkin korvata vapaaehtoiselle. Myös tunnustus tehdystä vapaaehtoistyöstä on suositeltua, esimerkiksi kahvi, ruoka, retket ja koulutukset ovat hyvä tapa muistaa vapaaehtoista. Toimintaan osallistutaan aina vapaaehtoisesti ja henkilökohtaisen valinnan vuoksi. Vapaaehtoistyö on kaikille avointa ja syrjintävapaata toimintaa, joka saattaa kuitenkin edellyttää tietynlaisia valmiuksia tai koulutuksen läpikäymistä. Toiminta hyödyttää oman lähipiirin ulkopuolisia tai vaikuttaa yhteisiin asioihin. (THL, n.d.-b)

Vapaaehtoistoiminta tarjoaa tekijälleen osallisuuden kokemuksia, arvokkuuden tunnetta, mahdollisuutta panostaa yhteiseen hyvään ja saada siitä tunnustusta. Edellä mainitut ovat erityisen tärkeitä heikoimmassa asemassa oleville ihmisille, joiden polku esimerkiksi työelämään voi olla haastava ja mutkikas. On tärkeää, että itsensä voi tuntea arvokkaaksi myös työelämän ulkopuolella. (THL, n.d.-b)

Vapaaehtoinen voi auttaa elämän vaikeissa tilanteissa tai ymmärtää ja tukea vertaisen ja rinnalla kulkijan roolissa. Vapaaehtoinen tekee työtä puhtaasti omasta halustaan ja pystyy siksi luomaan välittömämmän suhteen tuettavaan, tämä on erityinen arvo verrattuna ammattilaisuuteen. Kuitenkaan vapaaehtoinen ei voi tehdä lakisääteisiä ammattilaisten tehtäviä, vaan roolijako tulee olla kaikille osapuolille selvä. Työllistymiseen tarvittavat taidot kehittyvät usein vapaaehtoistoiminnassa ja työttömän on oikeus saada työttömyysetuutta, vaikka osallistuisikin yleishyödylliseen vapaaehtoistyöhön. (THL, n.d.-b)

A-Kiltojen toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen ja vapaaehtoistoimijat ovat A-Kiltojen merkittävin voimavara. Palkatun henkilökunnan tehtävänä on luoda, ylläpitää ja tukea vapaaehtoistoimintaa. Toiminnan päämääränä on omaehtoisen osallistumisen ja omatoimisuuden tukeminen. Toimintaan voi osallistua omien tarpeiden mukaan ja omista lähtökohdista. Kuitenkin itse valitut luottamustehtävät tulee hoitaa vastuullisesti ja sovitusti. (Häkkinen, 2013, s. 235)

Vuonna 2022 Turun A-Killassa toimi yhteensä 117 vapaaehtoista. Heitä toimi kaikissa eri toimintamuodoissa. Vapaaehtoiset olivat edustettuna vertaisryhmien ohjaajina ja muussa vertaistoiminnassa sekä työtoiminnassa eri osa-alueilla kuten kahvilassa, keittiössä, ruoka-avussa ja toimistossa. Myös ilta- ja viikonlopputoiminta sekä vieroitushoitoyksikön viikoittaiset infot toteutettiin vapaaehtoisten voimin. Vapaaehtoisia toimi myös vastuutehtävissä palkatun henkilökunnan rinnalla. Vapaaehtoisille järjestettiin koulutusta ja tapaamisia sekä virkistystoimintaa ja Erätauko- keskustelu. (Rosten, 2023, ss. 9–19)

## 4.2 Kokemuksellisuus ja vertaisuus

Vertaistuki on yksinkertaisimmillaan kokemuksen jakamista vertaisten kesken. Se voi antaa tiedollista, emotionaalista ja sosiaalista tukea. Vertaistoiminta on yleensä kansalaisjärjestöissä toteutettavaa palkatonta vapaaehtoistyötä ja sillä on pitkät perinteet. (Ilomäki ym., 2018, ss. 46–47)

Vertaistuki määritellään organisoiduksi toiminnaksi, jossa samantyyppisiä asioita läpikäyvät tai läpikäyneet jakavat kokemuksiaan keskenään. Vertaisuuteen liittyy taito ymmärtää toista kokemuksellisuuden kautta. Keskeistä on ymmärtäminen ja ymmärretyksi tuleminen sekä tunne siitä, että ei ole yksin ja muutkin ovat kokeneet samankaltaisia asioita. Vertaistuen erityisyys on siinä, että se on ainutlaatuista tukea, jota sukulaiset, ystävät tai ammatilliset auttavat tahot eivät pysty antamaan. (Rissanen & Puumalainen, 2016, s. 54).

Vertaistuki toteutuu yleisimmin ryhmätoimintana, jossa ryhmän jäsenet toisiaan tukien pyrkivät selviämään vaikeasta elämätilanteestaan. Vertaistoiminnassa jokainen ryhmäläinen antaa itsestään ja saa toisilta samaan aikaan, jolloin he auttavat itseään ja toisiaan samaan aikaan. Vertaistuella ja ryhmään kuulumisella voidaan vastata ja saada tukea myös yksinäisyyden, eristäytyneisyyden, syyllisyyden ja häpeän tunteisiin, joita esimerkiksi psyykinen sairastuminen usein aiheuttaa. (Rissanen, P & Puumalainen, J, 2016, s. 54). Esimerkiksi päihdeongelmaiset usein kokevat itsensä muita ihmisiä alempiarvoiseksi ja tämä kokemus usein korjaantuu vertaisryhmissä tasa-arvoisen kohtaamisen ilmapiirissä (Ilomäki, T. ym., 2018, s. 48 & 49)

A-Kiltatoiminnassa ihmisen kokemuksille annetaan merkityksellinen arvo ja niiden jakamiseen tulee taata luottamuksellinen ilmapiiri. A-Killassa on mahdollista tavata muita, joilla on kokemusta päihteiden käytöstä ja siitä toipumisesta. Vertaistuki on ensisijaisesti arkielämän tasolla tapahtuvaa kokemusten vaihtoa, ymmärrystä ja rohkaisua. A-Killassa Onnistumisen kokemuksia ja päihteettömän toiminnan vaikutusta arkielämän tukijana nostetaan esille. (Häkkinen, 2013, s. 235)

Turun A-Killan vertaisryhmissä kävi vuonna 2022 yhteensä 143 henkilöä. Vertaisryhmät olivat vuorovaikutteisia riippuvuusryhmiä päihdetoipujille ja niitä järjestettiin vuoden aikana yhteensä 132 kertaa. Muita keskusteluryhmiä järjestettiin yhteensä 171 kertaa. Keskusteluryhmät olivat avoimia ja pitivät sisällään naisten ja miesten ryhmät sekä PA-ryhmän, jossa käsiteltiin talous- ja velkaongelmiin liittyviä asioita. (Rosten, 2022, s. 12)

### **4.3 Kokemusasiantuntijuus**

Kokemusasiantuntijat toimivat vertaisia laajemmin koko palvelujärjestelmässä. He ovat koulutettuja henkilöitä, joilla on omakohtaista kokemusta esimerkiksi päihde- tai mielenterveyshäiriöstä, ja koulutuksen saatuaan voivat toimia palvelujärjestelmässä osana palveluiden suunnittelu-, arviointi- ja kehittämistyötä. Yleensä kokemusasiantuntijoiden tekemästä työstä maksetaan myös palkkaa. (Rissanen, P & Puumalainen, J, 2016, s. 55)

Sosiaali- ja terveysministeriön (2019) määritelmän mukaan kokemusasiantuntija on kokemusasiantuntijakoulutuksen käynyt ja hänellä tai läheisellään on omakohtaista kokemusta kriisistä, sairastamisesta tai tietystä elämäntilanteesta. Hän tietää mikä on häntä auttanut ja mitkä tekijät ovat vaikuttaneet toipumiseen. (Ilomäki, T. ym., 2018, s. 47)

Kokemusasiantuntijoilla on myös yhteiskunnallista merkitystä. Omilla tarinoillaan ja niitä julki tuomalla lisäävät tietoa esimerkiksi päihde- ja mielenterveysongelmaisista ja vähennetään näin ennakkoluuloja ja syrjintää. (Rissanen, P & Puumalainen, J, 2016, s. 55)

Kokemusasiantuntijaksi ryhtyminen edellyttää riittävää toipumisen vaihetta ja kuntoutumista, sillä se on voimia vievää toimintaa. Toisaalta sillä on myös kuntouttava ja voimauttava vaikutus ja toiminnalla on havaittu olevan hyvinvointia tukeva vaikutus. Kokemusasiantuntijana toimiminen on voimaannuttavaa, sillä se tuo tunteen omien

vaikeidenkin kokemusten merkityksellisyydestä. Kokemusasiantuntijuudessa on kyse myös oman identiteetin uudelleen rakentamisesta, potilaasta tai kuntoutujasta tuleekin kokemuksensa kautta asiantuntija. He saavat mahdollisuuden opiskella, vaikuttaa ja kehittää itseään ja vaikeat kokemukset käännetään voimavaroiksi ja hyödyksi. (Hietala & Rissanen, 2015, s. 13)

Turun A-Kilta on mukana kokemusasiantuntija verkostossa ja vuonna 2022 kokemusasiantuntijaverkosto toimi ja kohtasi eri tavoin yhteensä 64 kertaa. Verkostotyöhön kuului kokemusasiantuntijoiden tapaamisia erilaisten kokemusasiantuntijuus keikkatilausten koordinoitua. Turun A-Killan oma kokemusasiantuntijatoiminta piti sisällään Saattaja-palvelun ja KAT- kahvilan Jyrkkälässä. (Rosten, 2023, s. 19)

Turun A-Killan kokemusasiantuntijat osallistuivat vuoden aikana erilaisiin tilaisuuksiin ja tilaisuuksissa kerättiin palautetta kokemusasiantuntijuudesta. Palautteeseen vastanneista 100 % koki kokemustiedon käytön hyödylliseksi, 91,9 % koki, että kokemustieto auttoi paremmin ymmärtämään asiakasta ja 89,1 % koki kokemustiedon täydentävän ammatillista näkökulmaa käsiteltävissä asioissa. (Rosten, 2023, s. 25)

#### **4.4 Toiminnallisuus**

Sosiaalisessa kuntoutuksessa toiminnallisuuden käsite nähdään liittyvän kuntouttavaan ryhmätoimintaan. Ryhmätoiminnan tavoitteena on lisätä osallisuuden kokemusta, vahvistaa sosiaalisia suhteita sekä vertaistuen saaminen kokemuksista jakamalla. (THL, 2020-a)

Ryhmätoiminnassa käytetään toiminnallisia menetelmiä ja hyödynnetään yhdessä tekemistä. Toiminnallisten menetelmien avulla osallistujan rooli muuttuu aktiivisemmaksi ja osallistujasta voi tulla myös toiminnan toteuttaja. Esimerkiksi osallistuja itse voi myös ohjata ryhmätoimintaa. Ryhmätoiminta tarjoaa osallistujille mielekästä tekemistä ja vahvistaa sosiaalisissa tilanteissa tarvittavia taitoja. Toiminnan on tarkoitus avata elämänpiiriä, aktivoida, tukea taitoja huolehtia itsestään ja taloudestaan sekä päivärytmistään. Toiminta auttaa asumistaidoissa, tutustuttaa koulutus- ja työllistymismahdollisuuksiin, sekä tarjoaa talous- ja velkaneuvontaa. Erittäin tärkeää on ottaa asiakkaat ja yhteistyötahot mukaan

toiminnan suunnitteluun, jotta asiakkaiden tarpeet ja toiveet tulevat huomioiduksi. (THL, 2020-a)

A-Killan yhtenä tarkoituksena on tuoda päihteettömään päivään toimintaa. Jokainen A- kiltä voi itse päättää toiminnan muodoista resurssiensa ja tarpeidensa mukaan. Tarkoituksena on tarjota kävijöiden tarpeita vastaavaa toimintaa, joka voi vaihdella ajoittain toiveiden ja kävijöiden mukaan. (Häkkinen, 2013, s. 236)

Vuonna 2022 Turun A- Killassa kokoontui erilaisia toiminnallisia ryhmiä yhteensä 290 kertaa. Toiminnalliset ryhmät olivat Tillukkaat-käsityöryhmä, kulttuuriryhmä ja askarteluryhmä. Lisäksi Turun A- Kiltä mahdollisti säännöllisesti avantouinnin ja kaksi allasosastoa, kuntosalin sekä biljardipelit.

#### **4.5 Yhteisöt ja osallisuus**

Yhteisö ja osallisuus ovat rinnakkaiskäsitteitä; yhteisö tarkoittaa yhdessä olemista ja osallisuus tarkoittaa kokonaisuuden osana olemista. Molemmat käsitteet liittyvät ihmisen perustavanlaatuisen ominaisuuteen olla yksi muista ja yhdessä muiden kanssa. Ihmisestä tulee ihminen vasta yhdessä muiden kanssa. (Törrönen ym., 2016)

Osallisuus on osa hyvinvointia. Jos osallisuuden kokemusta ei ole tai sitä on hyvin vähän, kuormittaa se psyykettä, on yhteydessä yksinäisyyden kokemukseen ja huonoksi koettuun työkykyyn. Osallisuuden kokemus taas lisää hyvinvointia, turvallisuuden tunnetta ja uskoa omiin mahdollisuuksiin ja tulevaisuuteen. Osallisuuden toteutumisen kannalta on tärkeää, että ihmiset saavat kuulua heille itselleen tärkeisiin yhteisöihin, kokea arvostusta ja voivat vaikuttaa niissä. Yhteisö voi esimerkiksi tarkoittaa kaveripiiriä, naapurustoa, harrastusryhmää, kansalaisliikettä tai yhteiskuntaa. (THL, n.d.-a) Osallisuutta voi ajatella prosessina, joka ei ole yksilön pysyvä ominaisuus, vaan se vaihtelee elämän mittaan. Joissakin elämän ikävaiheissa ollaan aktiivisempia kuin toisissa. (Raivio, 2018, s. 101).

Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmasta yhteisöt lisäävät ihmisen itseymmärrystä ja tietoisuutta itsestään osana laajempaa ympäröivää todellisuutta. Yhteisöissä ihmiset pääsevät harjoittelemaan tunteiden hallintaa ja asiointia. (Raivio, 2018, s. 114). Kun

osallisuutta pyritään edistämään yhteisöissä, on hyvä ottaa huomioon, että toimintaa kehitetään yhdessä asiakkaiden kanssa. Toiminta itsessään vahvistaa asiakkaan vaikuttamismahdollisuuksia myös toiminnan ulkopuolella ja että ihminen pääsee osaksi itselleen tärkeää yhteisöä. (THL, n.d-a.)

A-Killoissa pääsee muodostumaan arkielämän sosiaalinen yhteisö, jonka perusominaisuuksiin kuuluu yhteenkuuluvuus, turvallisuus ja vapaus. A- Killassa luodaan vuorovaikutustilanteita niin yksilö- kuin ryhmätasolla. Lisäksi yksilön valintoja ja arvoja kunnioitetaan (Häkkinen, 2004, s. 235)

Turun A-Killassa järjestettiin vuonna 2022 virkistys, -yhteisö- ja osallisuustoimintaa yhteensä 239 kertaa. Virkistystoimintaa järjestettiin muun muassa eräilyn ja mökkeilyn muodossa ja yhteisö- sekä osallisuustyötä viikonloppujen iltatoiminnan muodossa peräti 95 kertaa vuoden aikana. Osallisuuden lisäksi järjestettiin erilaisia tapahtumia, yhteisöruokailuja sekä Erätauko- menetelmän mukaisia, rakentavaan dialogiin perustuvia keskusteluja. (Rosten, 2023, ss. 16–19)

#### **4.6 Palveluneuvonta**

Palveluneuvonta luokitellaan palveluohjauksen yhdeksi työtavaksi. Se on ohjausta ja neuvontaa asiakkaan selvärajaisiin ongelmiin ja se voi tapahtua myös puhelimitse tai verkossa. Palveluneuvonnassa ammattilaisen tietämys palvelujärjestelmästä korostuu ja asiakassuhteet ovat lyhytkestoisia. (SPO ry, 2020). Palveluneuvonta ei siis ole itsessään palveluohjausta, vaikka siinä on samankaltaisia elementtejä.

Palveluneuvonnan tavoitteena on mutkattomasti ja sujuvasti varmistaa, että asiakkaat saavat heille sopivia palveluvaihtoehtoja tilanteidensa ja tarpeidensa mukaisesti. Neuvonta on erityisen tärkeää heille, joiden on itse vaikea löytää heille sopivia palveluvaihtoehtoja. Tällaisia henkilöitä voivat olla esimerkiksi ikääntyneet tai maahanmuuttajat. Neuvontaa voidaan tarvita esimerkiksi, jos asiakkaalla ei ole itsenäiseen tiedonhakuun tarvittavaa tietokonetta, verkkoyhteyttä, osaamista tai tietoa ei ole saatavilla asiakkaan tarvitsemalla tasolla. Myös haastava elämäntilanne saattaa edellyttää lisätukea. (6Aika, n.d., ss. 14–15).



Tärkeää on, että asiakas saa palveluneuvonnan avulla monipuolista ja selkeää neuvontaa sekä erilaisia vaihtoehtoja tilanteensa ratkaisemiseksi. Varsinaisella palveluntuottajalla ei palveluneuvonnassa tulisi olla merkitystä. Olennaista on, että asiakkaalle ei synny kokemusta ”luukuttamisesta” ja hän saa tarvitsemansa tiedon luotettavasti ja sujuvasti. (6Aika, n.d., ss. 4–7)

Palveluneuvontaa tai muunlaista keskusteluapua tarjottiin vuonna 2022 Turun A- Killassa yhteensä 317 kertaa. Henkilökunta toteutti palveluneuvontaa ja sen lisäksi tukeaan A- Killalla tarjosi muun muassa Talousneuvola, psykoterapeutti ja asumisneuvojat. (Rosten, 2023, s. 19)

## **5 Opinnäytetyön toteutus**

Opinnäytetyö on tutkimuspainotteinen. Tutkimuspainotteisessa opinnäytetyössä on selkeästi muotoiltu työelämälähtöinen tutkimuskysymys. Kysymykseen haetaan vastausta käyttäen aineistoja ja yleisiä tutkimusmenetelmiä. Tutkimuspainotteisissa opinnäytetyöissä voidaan tehdä esimerkiksi haastattelututkimus. (HAMK, 2023)

Tässä luvussa avataan tarkemmin, miten opinnäytetyön toteutettiin. Ensin käydään läpi opinnäytetyössä käytettyjä tutkimusmenetelmiä ja laadittua tutkimuskysymystä ja sitten kerrotaan, minkälaisia haastateltavia tutkimukseen on etsitty. Lopuksi kuvataan aineiston hankintaprosessia ja siitä, miten aineisto analysoitiin.

### **5.1 Teemahaastattelu**

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Tutkimusmenetelmänä käytettiin teemahaastattelua, sillä haluttiin kerätä nimenomaan haastateltavien omia kokemuksia Turun A-killan sosiaalisesta kuntoutuksesta. Teemahaastattelun kysymykset pohjautuivat tämän opinnäytetyön teoreettiseen viitekehykseen. Tutkimuksen tarkoitus oli kerätä tietoa toiminnassa mukana olevien omista ajatuksista ja mielipiteistä syvällisemmin ja laadullinen tutkimus soveltui tähän parhaiten.

Laadullisessa tutkimuksen aineiston hankinnassa suositaan metodeja, joissa tutkittavan oma ”ääni” ja näkökulmat nousevat esille ja ihminen on tiedon keruun kohteena. Yksi sopiva metodi on teemahaastattelu. (Hirsjärvi ym., 2009, s. 164). Teemahaastattelussa vastaamisen vapaus korostui ja haastateltavien näkemykset saatiin hyvin esiin. Teemahaastattelussa on ennalta sovitut teemat, joita haastattelussa käsiteltiin. Kaikilta haastateltavilta ei kuitenkaan kysytty välttämättä samoja kysymyksiä samassa järjestyksessä. Rajattuun aihealueeseen saatiin teemahaastattelun avulla kohdennettuja vastauksia. (Hirsjärvi ym., 2009, s. 164). Teemahaastattelu sopi tutkimukseen, sillä haastattelun kysymykset haluttiin pohjata (Liite 3) teoreettiseen viitekehykseen ja näin saada kohdennettuja vastauksia. Lisäksi kaikilta haastateltavilta ei voitu kysyä kaikkia samoja kysymyksiä, sillä tutkittavat olivat osittain keskenään eri toiminnoissa mukana ja siitä syystä kaikki kysymykset eivät soveltuneet kaikille.

## 5.2 Tutkimuskysymys

Opinnäytetyössä tutkittiin sosiaalisen kuntoutuksen ilmenemismuotoja Turun A-Killassa toimintaan osallistuneiden näkökulmasta, ja varsinainen tutkimuskysymys oli:

- Miten Turun A-Killan eri toiminnot tukevat toiminnassa mukana olevien sosiaalista kuntoutusta?

Jotta saataisiin mahdollisimman laajasti kokemustietoa Turun A-Killan eri toimintojen vaikuttavuudesta, etsittiin haastateltavia toiminnallisista ryhmistä, riippuvuusryhmistä, teema-ryhmistä, vapaaehtoistyöstä, työtoiminnasta, kokemusasiantuntijuudesta ja päihteettömistä illanvietoista ja virkistystoiminnasta. Tavoitteena oli, että löydettäisiin yhteensä viisi haastateltavaa ja heillä olisi yhdessä kokemusta kaikista edellä mainituista toiminnoista. Toiminnanjohtajan ja vertaisohjaajan avulla saatiin hankittua viisi haastateltavaa, joilla oli tutkimuskysymyksen kannalta tarpeellinen kokemus toiminnoista.

## 5.3 Aineiston hankinta

Laadittua teemahaastattelurunkoa (Liite 3) mukaillen haastateltiin viittä Turun A-Killan toiminnassa mukana olevaa. Teemahaastattelussa haastateltavan näkemykselle ja vapaalle

puheelle annetaan tilaa ja pyritään huomioimaan heidän omat tulkintansa ja merkityksenantonsa. Haastattelutilanne on keskustelunomainen ja kaikkien kanssa ei puhuta samoista teemoista samassa laajuudessa. Tutkijalla on hyvä olla mukanaan, vain lyhyet muistiinpanot, jossa on hahmoteltu teemahaastattelun runkoa. Haastattelutilanteen tulisi olla vapaa ja keskustelunomainen, jolloin keskittyminen kohdentuu tutkittavaan, ei papereista lukemiseen. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006d)

Tämän tutkimuksen haastatteluissa korostuivat jokaisessa eri teemat sen mukaan, mihin toimintoihin kukin haastateltava oli osallistunut. Lisäksi toiminnot, jotka olivat haastateltavalle merkittävimpiä, korostuivat puheenvuoroissa. Kaikilta ei ollut luontevaa kysyä samoja kysymyksiä ja haastattelussa keskityttiin teemoihin, joista haastateltavilla oli eniten kokemusta. Jokainen haastattelu oli aivan erilainen, vaikka teemat olivatkin samoja. Haastattelut järjestettiin Turun A-Killan tiloissa ja haastattelutilanteen pyrittiin pitämään rennon keskustelunomaisena. Mukana oli vain teemahaastattelurunko, josta pystyi tarvittaessa katsomaan sopivia kysymyksiä muistin tueksi.

Jotta haastattelu voidaan kohdentaa tiettyihin teemoihin, on tärkeää, että tutkija on ennalta hyvin perehtynyt haastateltavien tilanteisiin ja tutkittavaan aihepiiriin. Tutkittaviksi on hyvä valita sellaisia ihmisiä, joiden oletetaan antavan aineistoa tutkimuksen kiinnostuksena olevaan aiheeseen. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006e)

Tässä tutkimuksessa teoreettinen viitekehys oli kirjoitettu lähes valmiiksi ennen haastatteluja ja sitä kautta perehdytty tutkittavaan aihepiiriin. Toiminnanjohtajan ja vertaisohjaajan avulla löydettiin ihmiset, jotka sopivat tutkimukseen haastateltaviksi. Ennen tutkimuksen aloittamista oli käyty tutustumassa riippuvuusryhmään sekä saatu yleinen esittely Turun A-killan toiminnasta yhdistyksen tiloissa. Tällä tavoin päästiin etukäteen kurkistamaan toiminnassa mukana olleiden sosiokulttuuriseen todellisuuteen. Keskustelua haastattelutilanteissa oli helpompi käydä, kun oli edes yhden kerran kokemus riippuvuusryhmästä.

## 5.4 Aineiston analyysi

Haastattelut äänitettiin ja sen jälkeen litteroitiin. Litterointi on puheen ja toiminnan purkamista kirjoitettuun muotoon ja on osa laadullisen aineiston haltuunottoa ja analyysiprosessia. (Kallinen & Kinnunen, n.d.). Tutkimuksessa oltiin kiinnostuneita asiasisällöstä, joten valittiin ylimalkainen litterointi. Siinä ei kiinnitetä huomiota puheen takelteluun, taukoihin tai muihin yksityiskohtiin, vaan siihen mitä sanotaan (Kallinen & Kinnunen, n.d.).

Aineiston analyysissä käytettiin teemoittelua. Teemoittelu on yksi laadullisessa tutkimuksessa käytetyistä analyysimenetelmistä ja sisällönanalyysimuodoista. Teemoittelua voidaan käyttää jo sisällönanalyysin alkuvaiheessa, kun aineistosta nostetaan esiin tutkimuksen kannalta oleellisia asiakokonaisuuksia tai toistuvia tyypillisiä piirteitä. (Juhila, n.d.) Teemoittelua on luontevaa käyttää teemahaastattelun sisällönanalyysivaiheessa ja yleensä teemahaastattelun teemat löytyvät aineistosta vaihtelevissa määrin ja eri tavoin. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Tämän tutkimuksen teemahaastattelun kysymykset oli tehty teoreettisen viitekehyksen pohjalta, joten niistä nousivat esiin luonnollisesti vapaaehtoisuuden, vertaisuuden, kokemuksellisuuden, toiminnallisuuden, yhteisöllisyyden ja osallisuuden teemat.

Teemahaastattelu ja teemoittelu sisällönanalyysimuotona eivät tarkoita samaa asiaa ja tutkijan on oltava varovainen, että teemahaastattelun runko ei ohjaa liikaa sisällönanalyysin teemoittelua ja tutkijan ennakkojäsennys ohjaa liikaa analyysia. Teemoittelu tehdään herkällä korvalla, jotta myös muunlaisille teemoille on tilaa nousta esiin. (Juhila, n.d.). Joskus teemat muistuttavat teemahaastattelurunkoa ja joskus aineistoista löytyy täysin uusia teemoja, jotka eivät noudata tutkijan tekemää jäsennystä. Litteroitua, ihmisten puheesta koottua tekstiä on syytä tarkastella ennakkoluulottomasti. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b)

Koska oli tiedossa, että teemahaastattelun runko ja siihen valitut teemat ohjaavat jonkun verran teemoittelua myös tässä tutkimuksessa (Juhila, n.d.), tarkasteltiin haastatteluja huolella ennalta arvaamattomien teemojen näkökulmasta. Tarkastelun tuloksena löytyi vielä

yksi uusi haastatteluissa toistuva teema, päihteetön tuki arjessa. Siitä kirjoitettiin vielä oma luku tutkimuksen tuloksiin.

Aineiston teemoittelussa järjestellään aineistoa eri teemojen mukaisesti ja kootaan haastatteluista kohdat, jotka sopivat teemojen alle. Kun teemoja muodostetaan, voidaan käyttää apuna esimerkiksi koodausta. Koodaus tarkoittaa aineiston jäsentelemistä erilaisin keinoin kuten kirjaimin, numeroin tai vaikka värikynällä alleviivauksia tekemällä. Koodauksen avulla laajastakin aineistosta on helpompi löytää tiettyä aihepiiriä käsitteleviä keskeisiä teemoja ja lajitella niitä. Aineisto tulee teemoitella niin, että se vastaa tutkimuskysymyksiin. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006e)

Tämän tutkimuksen haastatteluaineiston jäsentely aloitettiin ensin lukemalla litteroitu aineisto tarkasti ja sitten jäsentelemällä aineisto teoreettisen viitekehyksen neljän otsikon alle. Jokaiselle haastateltavalle valittiin eri väri ja poimittiin haastatteluista tekstiä löydettyjen otsikoiden alle. Koko ajan pidettiin mielessä sen, että aineiston tulee vastata tutkimuskysymykseen. Otsikoiden avulla saatiin samanlaiset teemat haastatteluista yhteen ja värien avulla pystyttiin tunnistamaan, kuka oli sanonut mitäkin. Teoreettisten otsikoiden (Taulukko 1) alle kertynyt aineistoa tutkittiin ja nimettiin otsikot kertyneen aineiston pohjalta uudestaan. Tutkimuksen tuloksille syntyi otsikot: Vapaaehtoistyö ja toisten ihmisten auttaminen, Vertaistuki ja luottamuksen ilmapiiri, Toiminnan merkitys, Sosiaaliset kontaktit ja ryhmään kuuluminen ja Päihteetön arjen tuki.

Taulukko 1 Teoriapohjainen ja aineistopohjainen otsikointi

Teoreettisen viitekehyksen otsikot	Aineiston pohjalta luodut otsikot
Vapaaehtoistyö	Vapaaehtoistyö ja toisten ihmisten auttaminen
Kokemuksellisuus ja vertaisuus	Vertaistuki ja luottamuksen ilmapiiri
Toiminnallisuus	Toiminnan merkitys
Yhteisöllisyys	Sosiaaliset kontaktit ja ryhmään kuuluminen
	Päihteetön arjen tuki

Valmiissa tutkimusraportissa esitetään usein sitaatteja aineistosta, joiden tarkoituksena on osoittaa lukijalle, että esitellyt teemat ovat relevantteja ja tutkijalla on tosiaan ollut käytössä todellinen aineisto. Myös sitaattien käytössä tulee olla tarkka ja harkita onko sitaatti varmasti tarpeellinen ja sopii suunniteltuun kohtaan. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b). Kun haastatteluaineisto saatiin jäsenneltyä, tiivistettiin se tekstiksi tutkimustuloksiin eri otsikoiden alle. Kuvaavimmat sitaatit valittiin elävöittämään tekstiä ja todisteeksi siitä, että todellinen aineisto on tosiaan ollut käytössä. Tutkimustulosten otsikoita ja aineiston sitaatteja hyödyntäen tehtiin opinnäytetyön liitteeksi (Liite 5) esite Turun A- Killan sosiaalisesta kuntoutuksesta.

## 6 Tutkimuksen tulokset

Tutkimukseen haastateltiin yhteensä viittä Turun A-Killan toiminnassa mukana ollutta tai edelleen toiminnassa mukana olevaa. Osa haastateltavista oli ollut mukana lähes kaikissa ja

muutama vaan parissa toiminnassa. Haastateltavat nostivat esiin aika paljon samankaltaisia teemoja Turun A-killan toiminnan vaikuttavuudesta, mutta eroavaisuuksiakin löytyi.

Tässä luvussa avataan haastateltavien ajatuksia ja kokemuksia Turun A-Killan eri toiminnoista. Aluksi käydään läpi millaista vapaaehtoistyötä haastateltavat ovat tehneet ja mitä vapaaehtoistyö on heille antanut. Kerrotaan minkälaisessa vertaistuellisessa toiminnassa he ovat olleet mukana, ja mitä se on heille merkinnyt. Avataan minkälaiseen toimintaan haastateltavat ovat osallistuneet, ja miten he ovat toiminnasta hyötäneet. Lisäksi tiivistetään mitä ryhmään kuuluminen ja sosiaalinen tuki on heille merkinnyt. Lopuksi kerrotaan minkälaista arjen apua ja tukea päihdeettömyyteen haastateltavat ovat saaneet.

### **6.1 Vapaaehtoistyö ja toisten ihmisten auttaminen**

Muutama haastateltavista oli tehnyt vapaaehtoistyötä Turun A-Killassa. Vapaaehtoistyö oli ollut ruoka-apua, ryhmän ohjaamista, ruuanlaittoa, päihdeettömistä illanvietoista vastaamista ja ruuan valmistusta. Haastatteluista kävi ilmi, että vapaaehtoistoiminta toi tekijälleen yhteenkuuluvuuden ja osallisuuden tunnetta. Tärkeäksi koettiin myös se, että saa vuorostaan antaa panostaan toisille ja tehdä jotain merkityksellistä muille ihmisille. Muiden auttaminen koettiin tukevaksi elementiksi myös oman päihdetoipumisen kannalta.

Kyl se niinku antaa voimaa siihen omaan toipumiseen. Oikeestaan mikkään ei auta niin paljo, mikkään ei tue sitä omaa toipumist nii paljo, ku se että auttaa muita.

Yksi vapaaehtoistyötä tehnyt koki saavansa hyvää oloa muiden auttamisesta ja tärkeän työn tekemisestä.

Sitä ei voi mitata missään, siit tulee hirveen hyvä mieli, et mä voin tehdä jotain niin arvokasta, että joku toinen saa siitä hyvän mielen. Se on ittelleenki et jostain pienestä asiasta on hyvällä fiiliksellä koko päivän. Ihan sama ku joku tuntematon tulee vastaan ja hymyilee sulle ihan vilpittömästi. Se vaan tuo hyvän fiiliksen ja kokee et tekee tärkeätä työtä ja on kiitollinen siitä että saa tehdä.

Vapaaehtoistyötä tehneet kertoivat, että vapaaehtoisella ryhmänohjaajalla on erityinen merkitys. Eräs koki, että ryhmäläisten on tärkeää tiedostaa, että ohjaaja ei tee työtä rahan takia. Yksi toi esille näkökulman vapaaehtoisen ohjaajan vertaisuuden ja kokemuksellisuuden hyödyistä.

Oikeestaan se, että mä haluan olla siellä aivan niin kuin hekin, et mä oon vertainen. Ihan samalla viivalla, et en oo yhtään sen ihmeellisempi tai muuta. Pidän tärkeänä sitä itse ryhmän ylläpitoa, että olen myös valmis antamaan omastani.

Muutama haastatelluista oli tehnyt toisten auttamiseen liittyvää työtä osana työkokeilujaksoaan. Auttamistyötä oli ollut hävikkiruuan haku ja ruokakassien jako, täyttäminen ja hävikkiruuan lajitteleminen. Auttamistyö oli erään haastateltavan mukaan tuonut hänelle hyvää oloa ja merkityksellisyyttä, sekä nostanut mielialaa.

Se tuo hyvän fiiliksen. Heti ekal viikol olin sitä mieltä et tää on tosi tärkeetä. Siit tulee hyvä fiilis, ku asiakas tulee ja mä täytän sen nii et se on just täynnä, painava kassi. Jos sitä saa antaa, sitä on niin paljon ollut nyt meillä.

## 6.2 Vertaistuki ja luottamuksen ilmapiiri

Lähes kaikki haastateltavat olivat olleet mukana Turun A-Killan päihdetoipujien vertaistukiryhmässä, ohjaajina tai osallistujina. Suurin osa haastatelluista kävi haastatteluhetkellä vertaistukiryhmissä. Enemmistö kertoi käyneensä vertaisryhmissä useammin raittiuden alussa. Kolme kertoi käyvänsä ryhmissä nykyään harvemmin, kaksi viikoittain, yksi kun siltä tuntuu ja neljäs ei enää kokenut tarvetta käydä ollenkaan vertaistukiryhmissä.

Kaikki vertaistukiryhmissä käyneet toivat haastatteluissa esiin, että vertaisryhmien kautta he olivat oivaltaneet, että eivät ole yksin ongelmiansa kanssa, vaan myös muut käyvät samankaltaisia kamppailuita omassa elämässään. Kaikki kokivat tärkeäksi omien vaikeiden asioiden jakamisen ryhmässä ja yksin omien ajatusten kanssa jääminen koettiin raskaaksi ja kuormittavaksi. Yksi kertoi, että muiden vaikeiden elämäntapahtumien kuuleminen auttoi



ymmärtämää, että omista vaikeuksistaikin voi selviytyä ja kaksi kertoi, että uskoivat heidän omien elämäntarinoiden valaneen uskoa selviytymisestä muihin ryhmäläisiin.

Mä kuulun varmaan siihen ryhmään tai moni on sanonut, että ei ois ikinä uskonut et mä voin elää normaali elämää. Oon toiminut semmosena voimavarana tavallaan, et näinki pohjal ollut kaveri voi nousta sieltä.

Kaksi haastateltavaa nosti esiin luottamuksen tunteen merkityksen vertaisryhmissä. Molemmat kertoivat jakavansa enemmän itsestään niinä kertoina, kun kokivat voivansa luottaa ryhmään. Toinen totesi kokevansa olevan luottamuksen arvoinen silloin kun muut uskaltavat kertoa omista vaikeista kokemuksista. Hänen mukaansa se lisäsi myös omaa luottamusta ryhmää kohtaan ja luottamuksen kautta kannusti jakamaan myös omia vaikeita asioita muille.

Koska se luo sitä luottamusta sillon ku huomaa et hei tää ihminen kertoo nyt näin rankkoja asioita omasta elämästään. Ei se kertois niitä jollei hän luottais siihen muuhun porukkaan, että siitä voi kertoa. Se luo ittellekkin semmosen luottamuksen tunteen, että mä voin yhtä hyvin avautua sitten niistä vaikeista asioista mitä on.

Kaikki vertaistukiryhmään osallistuneet kertoivat hyötynensä rennommasta, keskustelunomaisesta ryhmätoiminnasta. Kaikilla oli kokemusta myös toisenlaisesta vertaisryhmätoiminnasta, jossa puheenvuorot olivat olleet kiertäviä ja aikaan sidottuja eikä toisten puheenvuoron kommentoinneille ei ollut jäänyt aikaa.

Tääl mä tykkäsin siitä, et tääl ei ollut sellast niinku kiertävää puheenvuoroo, vaan just se et se oli keskustelevaa ja oli aiheet josta juteltiin ja en mä tiä se oli jotenkin paljon luontevampaa.

Kaksi haastateltavista kertoivat kokevansa tärkeäksi sen, että on paikka ja aika omien tunteiden ja ongelmien purkamiselle vertaisten kesken. Päihderiippuvuudesta puhuminen muussa ympäristössä tuntuisi molempien mielestä kummalliselta.

Suurin osa vertaistukiryhmissä käyneistä oli solminut vertaisryhmien kautta pysyviä ystävyysuhteita, jotka ovat säilyneet vielä tähän päivään asti. Yksi haastatelluista kertoi, että uskaltaa nykyään kysyä A-Killassa tutustumiltaan ihmisiltä apua käytännön asioihin ja on nyt oppinut siihen, että tässä maailmassa ollaan toinen toisiamme varten. Kaksi haastateltavaa kuvasi vertaisryhmää myös sosiaalisena tapahtumana, jonne on aina mukava tulla vaihtamaan kuulumisia.

Kaksi haastatelluista oli käynyt kokemusasiantuntijakoulutuksen ja yksi oli tehnyt muuten kokemusasiantuntijatyypistä tiedotustyötä. Haastateltavat kertoivat että, omista kokemuksista kertominen oli muistutus menneestä elämästä ja antoi voimaa jatkaa nykyistä elämää eteenpäin.

Vastauksissa korostui erityisesti vertaisten merkitystä ongelmien ymmärtäjinä ja oikeanlaisen tuen antajina.

Niin jos mä sanon että mul on kokemusta toisella jakkarallakin istumisesta niin se dynamiikka heti muuttuu siinä. Koska se toinen on ensikertaa paniikissa siinä, ni se häpeä ja muu, ni siinä aletaan puhua niinku samaa kieltä

Kyl siinä pääasiallisena syynä on se että siinä kokee että nää muut ihmiset oikeesti ymmärtää mistä puhuu. Jos näistä asioista puhuu semmosille, kellä ei oo ollut minkäänlaista päihdeongelmaa niin suurin osa ei ymmärrä ollenkaan mistä on kyse. Tossa on äärimmäisen helppo sen takia puhua et on mikä tahansa ongelma ni tietää että nää ihmiset ymmärtää mistä on kyse.

Ennen kuin oli löytänyt vertaistukiryhmät, yksi haastateltavista oli kokenut muiden kuin vertaisten tarjoaman avun jopa ahdistavana.

Yks sun toinen ihminen koitti olla auttamassa ja neuvomassa kovin mitä tarttis tehdä, mut mun oli sit pakko lopulta muille sanoo, että hei nyt peli poikki. Et te ette nyt ollenkaan ymmärrä missä mennään. Et se vaan pahensi asiaa, mä sanoin et lopettakaa nyt et tää vaan pahentaa tätä tilannetta. Niinku vääränlaisen avun tuputtaminen. Siinä kun ei ymmärretä sitä ongelman kokonaisuutta.

### 6.3 Toiminnan merkitys

Muutama haastateltava oli ollut mukana Turun A-Killan toiminnallisissa ryhmissä ja yksi oli lisäksi ollut toiminnassa mukana yhdyskuntapalvelun ja opintoihinsa liittyvän harjoittelun kautta. Haastatellut olivat olleet mukana liikunnallisissa ryhmissä, käsityöryhmässä, naisten ryhmissä ja retkillä. Kahdelle toiminta A-Killassa oli ollut osa heidän työkokeiluun, keittiötyötä sekä työtä hävikkiruuan ja ruoka-avun parissa.

Kaikille toiminnassa mukana oleminen oli tuonut elämään sisältöä. Muutama oli kokenut saavansa toiminnasta liikunnallista hyötyä ja yksi lisäksi harrastusmahdollisuuksia, intoa ja jaksamista. Muutama kertoi toiminnan tukeneen raittiutta. Eräs haastateltava kertoi, että olisi ilman toimintaa aloittanut todennäköisesti päihteiden käytön uudestaan ja yksi kertoi tarvitseensa toimintaa vertaistukiryhmien lisäksi.

Ja se toiminta itessään piti mua raittiina. Et se tuki siihen, ku mul oli päivässä ohjelmaa ja mul oli sitä työtä, mitä mä olin tehnyt nuoresta iästä saakka. Sitä ois pudonnut ihan tyhjän päälle, jos ois pelkästään ollut ryhmät. Tavallaan se toiminta ja sitä sopivassa suhteessa, et sä et näännytä itteäs, vaan sitä on kuitenkin ja on sitä vertaistukea ympärillä. Sil on erittäin suuri merkitys

Yksi haastatelluista kertoi lisäksi toiminnan tukeneen hänen arkirytmäänsä. Hän kertoi toiminnan alettua nukkuneensa paremmin ja vähentäneensä pelikonsoleilla pelaamista sekä innostuneensa kuntosalilla käymisestä. Hän sanoi myös, että ennen toimintaa hän saattoi käydä baarissa keskellä viikkoa ja nykyään jos hän menee, menee hän vain viikonloppuisin.

### 6.4 Sosiaaliset kontaktit ja ryhmään kuuluminen

Kaikki haastateltavat kokivat, että heidät oli otettu A-Killassa hyvin vastaan ja he olivat päässeet helposti porukkaan mukaan. Yksi haastateltavista kertoi, että tupakkapaikka on luonteva paikka vaihtaa kuulumisia. Hänen sanoi, että A-Kiltaan on aina mukava tulla koska ihmiset ovat mukavia ja saa sosiaalisia kontakteja. Toinen kertoi päässeensä tosi nopeasti sisälle porukkaan ja A-Killan tuntuneen heti kodikkaalta.

Eräs haastateltavista kertoi, että nykyään hänen ystäväpiirinsä koostuu lähinnä A-Kiltalaisista ja kolme muutakin totesi saaneensa ystäviä A-Killan kautta. Muutama kertoi tapaavansa A-Killasta saamiaan ystäviä myös Killan ulkopuolella ulkoilun, festivaalien ja laivareissujen merkeissä. Suurin osa toi haastattelussa esiin, että A-Killassa heidät on hyväksytty juuri sellaisena kuin ovat. Yksi kuvasi sen olleen suunnattoman helpottavaa ja toinen kertoi kokevansa itsensä Kiltalaiseksi ja kelpaavansa porukkaan omana itsenään.

Siin jotenkin vaan niinku kelpaa siihen porukkaan. Ei oo semmonen et kokis, et joku arvostelee tai jollakin taval sun pitäis esittää jotain tai kertoo kui fiksui työpaikkoi sul on vähintääki ollu jos ei oo enää. Ni et ei tuu niinku semmosii. Jotenki sillai mä niinku aattelen sitä.

Useampi haastateltava kertoi tulevansa välillä A-Kiltaan vaan juttelemaan ja tapaamaan ihmisiä mitään sen suurempaa syytä. Yksi kertoi tulevansa päihitteetömiin illanviettoihin pelailemaan ja juttelemaan ja toinen kertoi tulevansa välillä ilman mitään varsinaista asiaa, vaan ”höpöttelemään” ihmisten kanssa ja A-Kiltaan tuleminen tuntuu hänestä todella luontevalta.

Eräs haastateltava kertoi tulevansa A-Killan vertaisryhmiin mielellään, vaikka ei mitään varsinaista mielen päällä olisikaan. Hän sanoi, että ryhmä on hänelle sosiaalinen tapahtuma ja tulee mielellään muutamaksi tunniksi ryhmään.

Tää on ollut kaikella tavalla toisaalta, ku ajattelee ku yksin asuu, ni vaihtoehto on se että nytki tää perjantai... Jollen mä ois tullut tähän ryhmään ni vaihtoehto on se että mää menen kotiin yksin. Mielummin tuun tähän sen parikin tuntia ja lähden sitten kotiin.

Osallisuus ja toimijuus korostui kaikilla haastateltavilla vapaaehtoistyön, työkokeilun ja ryhmien kautta. Muutama oli ollut A-Killan hallituksessa ja ohjanneet myös ryhmiä, ja toiset olivat päässeet vastuullisempiin työtehtäviin työkokeilussaan. Vastuullisiin tehtäviin oli haastateltavien mukaan kuulunut uusien työkokeilijoiden perehdyttäminen ja vastuun ottaminen A-Killan keittiöstä. Eräs haastatelluista koki kuuluvansa porukkaan vertaisryhmän kautta.

## 6.5 Pääteetöntä tukea arkeen

Suurin osa haastateltavista toi esiin, että A-Kilta oli tuonut heidän päiviinsä rytmiä ja sisältöä. Eräs kuvasi kuinka A-Killan toiminnan tuoma säännöllinen arkirytmä on ehkäissyt masennusta.

Jos niin voi oikeestaan sanoo et ennen, kun oli työttömänä silloin oli esim. juominen juhliminen, ni se oli koska vaan, ei mitään välii. Jos ajatellaan et ku mä olen täällä, ni ei tulis mieleenkään arkipäivinä mitään tehdä. Jos jotain tekee ni se on sit vaan viikonloppu. Et siitä mä pidän, että nyt on niinku säännöllinen arkirytmä. Et ei niinku työttömänä, ni silloin oli ihan sama heräs joskus kolmen aikaa päiväl . Sit sä vaan oot ja meet nukkuu aamu kaheksalta. Ni se tavallaan oli siin sellasta masennusta, et se masensi lisää. Et jos joskus joku tuli käymään, ni mä annoin itelleni syyn et mun täytyy siivota, vaik ei tarvii. Mut mä sin itelleni syyn. Että haluan siivota. Mun on pakko vaik ei oo pakko. Ja siitä mä pidän mikä nyt on. Et se on maanantaist perjantaihin on sama.

Muutama toi esiin, että A-Killassa käyminen on motivoinut heitä pitämään huolta itsestään, käymään suihkussa tai esimerkiksi parturissa. Haastatteluissa kävi ilmi, että pääteetön päiväkeskus ja sen mukana tuoma pääteetön seura tuki toipumista. Muutama toi esiin sen, kuinka helpottavaa oli, kun he pystyivät A-Killassa olemaan täysin rehellisiä ja ilman naamioita päihdemenneisyydestään huolimatta.

Se on äärimmäisen vapauttavaa et sä saat olla oma ittes. En mä edelleenkään kaikille julistais sitä et mul on päihdetausta, koska ei se oo mikään meriitti, mut se et mul ei oo häpeää sen kanssa. Meninpä sit minne hyvänsä jos se tulee puheeks ni... Joo se on osa mua. Mut se on tänäpäivänä mun voimavara. Se ei määrittele mua ihmisenä. On moni asia, jota en ymmärtäis ni ymmärrän sen kautta.

Haastateltavat olivat kokeneet hyötyneensä A-Killasta myös ihan konkreettisella tavalla. Eräs kertoi työtoiminnassa mukanaolon lisänneen jokapäiväistä liikuntaa niin työpaikalla kuin työmatkoillakin ja toinen kertoi hyötyneensä ruoka-avusta ja edullisista lounaista tiukassa

elämäntilanteessa. Yksi haastateltavista kertoi, että A-Killassa hän on taas keskustelujen kautta ja lehtiä lukemalla päässyt selville mitä yhteiskunnassa ja ympärillä tapahtuu.

Ihan niinku tommonen keskustelu, et ne lukee niinku lehtii ja pääsee niinku takas nii sanotusti kartal. Koska siinä vaihees ku käyttää se ajatus maailma ja kaikki se siirtyy sinne päihdemaailmaa ja sen touhuihin ja ajatuksiin, ni siin käy helposti nii et sä oot iha pihal kaikest mikä on tän hetken niinku elämä. Sä et tiedä et jossai on sotia tai maanjäristyksii tai koht on vaalit tai jotain tämmösii. Tämmöset asiat jää jotenki sinne jonnekki. Sä vaa pyörit siin mist sä saat seuraavaks päihteit ja miten niitten kans ollaa ja et sä tiedä mistää mittää et kaupungis on uus kaupunginjohtaja tai pormestari tai mitä tahansa kauppatori on rakentunu tai. Siis kaikki tämmöset asiat jää. Se on iha käsittämätönt.

Turun A- Kilta koettiin yleisesti haastateltavien keskuudessa paikkana, jonne on helppo tulla omana itsenään ja yleisesti kaikkeen sai tarvittaessa apua ja tukea.

Tosi mahtavaa porukkaa tääl töissä niinku. Tääl uskaltaa olla oma ittensä . Ei tarvii olla missään maskin takana tai tiäks ei sun tarvii tietää jollet sä tiä ja sä saat kaikkeen neuvoo ja apuu.

## 7 Johtopäätökset

Tutkimuskysymyksenä oli, miten Turun A-Killan eri toiminnot tukevat toiminnassa mukana olevien sosiaalista kuntoutusta? Haastattelujen perusteella toiminnassa mukana olleiden sosiaalista kuntoutumista tukivat:

1. vapaaehtoistyö ja toisten ihmisten auttaminen
2. vertaistuki ja luottamuksellinen ilmapiiri
3. toiminnallisuus
4. sosiaaliset kontaktit ja ryhmään kuuluminen sekä
5. päihteetön arjen tuki.

Vastausten perusteella vapaaehtoistyö on tuonut toiminnassa mukana olleille yhteenkuuluvuuden ja osallisuuden tunnetta. Myös muiden ihmisten auttaminen esimerkiksi ruokakassien jaon muodossa tai vertaisryhmän ohjaajana on vastausten perusteella tuonut hyvää oloa sekä edesauttanut omaa toipumista. Osallisuuden tunne ja kyky toimia yhteisössä ovat merkittäviä tekijöitä sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitämisen näkökulmasta ja sitä kautta tukevat sosiaalista kuntoutumista (THL, 2015). Vapaaehtoistyö ja yhteiseen hyvään osallistuminen tuovat tutkitusti arvokkuuden tunteen tekijälleen ja vahvistavat osallisuuden kokemusta. Erityisen tärkeää tämä on työelämän ulkopuolella oleville, joilla ei ole mahdollista saada vastaavaa kokemusta palkkatyön kautta. (THL, n.d.-b)

Erityisesti riippuvuusryhmissä käyneet haastateltavat olivat hyötynneet vertaistuesta. Sosiaalinen toimintakyky rakentuu yksilön suhteessa ympäristöön ja yhteiskuntaan (Sosped, n.d) ja päihdeongelmaiset usein kokevat itsensä muita ihmisiä alempiarvoisiksi. Tämä kokemus usein korjaantuu vertaisryhmissä tasa-arvoisen kohtaamisen ilmapiirissä (Ilomäki, ym., 2018, ss. 48–49). Vertaisryhmien kautta haastateltavat olivat ymmärtäneet, että eivät ole ongelmiensa kanssa yksin, vaan myös muut kamppailevat samankaltaisten asioiden kanssa. Haastateltavat kokivat vertaisryhmän luottamuksellisen ilmapiirin tärkeäksi. He kokivat myös itsensä arvokkaiksi ollessaan muiden luottamuksen arvoisia ja sitä kautta todella kuuluvansa ryhmään. Tämä vahvistaa osallisuuden kokemusta, joka nähdään merkittävänä tekijänä sosiaalisessa kuntoutuksessa (THL, 2015).

Toiminnalla oli suuri merkitys tutkimuksessa mukana olleille haastateltaville. Toiminnallisuus oli tuonut heidän elämäänsä sisältöä, intoa, jaksamista ja tukenut vuorokausirytmää sekä raittiutta. Aiemmat tutkimukset sosiaalisesta kuntoutuksesta vahvistavat toiminnallisuuden tukevan sosiaalista kuntoutusta. Johanna Laurilan ja Marjo Thodénin tutkimuksessa kävi ilmi, että toimintaan osallistuminen vahvisti kuntoutujan toimintakykyä suuresti (Laurila & Thodén, 2017, s. 71). Myös Marjo Vehniäisen tutkimuksen tulosten perusteella toiminnallisuus ja osallistava tekeminen tukivat sosiaalista kuntoutusta (Vehniäinen, 2018, s. 40).

Tässä tutkimuksessa kävi ilmi, että sosiaaliset kontaktit ja ryhmään kuuluminen nähtiin tärkeänä oman kuntoutumisen kannalta. Vastausten perusteella haastateltavat kokivat saaneensa ystäviä Turun A-Killasta ja päässeensä mukaan porukkaan. He kokivat tärkeäksi,

että on paikka, jonne voi mennä omana itsenään ja tavata muita ihmisiä. Myös Johanna Laurilan ja Marjo Thodénin tutkimuksessa sosiaalisen kuntoutuksen haastateltavat kokivat, että muiden kanssa toimiminen vahvisti osallisuuden tunnetta ja vähensi yksinäisyyttä. Tutkimuksen mukaan sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaat tarvitsevat yksilöllisen tuen lisäksi muita ihmisiä kuntoutuakseen. (Laurila & Thodén, 2017, s. 2). Sosiaalisen kuntoutuksen yhtenä päämääränä on vahvistaa ihmisen sosiaalista toimintakykyä ja sosiaalinen toimintakyky pääsee vahvistumaan vain sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa (THL, 2020).

Tämän opinnäytetyön tutkimuksessa nousi esiin, että haastateltavat olivat hyötäneet siitä, että heillä on päihteetöntä seuraa ja päihteetön paikka, jonne tulla. Lisäksi haastateltavat kokivat hyötäneensä arjen tuesta, kuten ruoka-avusta, edullisista lounaista, liikunnasta, arkirytmistä ja motivoituneet pitämään huolta itsestään. Sosiaalisen kuntoutuksen yhtenä tavoitteena on, että ihminen pystyisi suoriutumaan jokapäiväisistä toimistaan kuten liikunnasta, itsestään huolehtimisesta ja sosiaalisista suhteista (THL, 2020-b).

Päihdetoipujalle taas on toipumisen kannalta tärkeää, että hän pääsee harjoittelemaan turvallisesti sosiaalista elämää ja vuorovaikutustaitoja muiden vertaisten kanssa (Helminen, 2020, s. 150).

## **8 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys**

Tutkimusmenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Suurena etuna haastattelussa oli se, että aineiston keruuta voitiin säädellä joustavasti muihin tiedonkeruumuotoihin verrattuna ja vastaajaa myötäillen. Luotettavuutta lisäsi se, että aiheiden järjestystä on mahdollista vaihdella ja haastattelutilanteessa oli mahdollista tulkita vastauksia paremmin kuin esimerkiksi postikyselyssä. Luotettavuuden kannalta hyvinä puolina on, että saatuja vastauksia voidaan haastattelussa tarkentaa tai selventää ja vastauksiin voidaan tarvittaessa sukeltaa syvemmin. Haastattelussa ihminen nähdään subjektina ja hänelle annetaan mahdollisuus tuoda esiin itseään koskevia asioita mahdollisimman vapaasti, luovasti ja aktiivisesti. (Hirsijärvi ym., 2009, s. 205)

Haastattelutilanteessa pystyttiin kysymään tarkentavia kysymyksiä ja puhumaan aiheista, jotka tutkittaville itselleen olivat merkityksellisimpiä. Jos joku asia jäi epäselväksi, voitiin esittää tarkentava kysymys ja saamaan sitä kautta luotettava vastaus. Haastattelija pystyi



joustavasti vaihtelevaan kysymysten järjestystä ja jättämään tarpeettomia kysymyksiä tarvittaessa pois. Sovitut haastattelut toivat myös varmuutta siihen, että tutkimukseen saatiin tarpeeksi aineistoa. Kasvokkain ja vuorovaikutuksessa tapahtuvan haastattelun avulla taattiin se, että henkilö tulee ymmärretyksi oikein. Lisäksi haastattelussa oli mahdollista avata kokemuksiaan ilman mahdollisten lukivaikeuksien tuomia rajoitteita.

Haastattelun edut saattavat sisältää myös varjopuolia. Esimerkiksi vuorovaikutuksellinen haastattelutilanne saattaa heikentää haastattelun luotettavuutta. Haastattelussa on taipumus antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia. Haastateltava haluaa esiintyä esimerkiksi hyvänä kansalaisena ja vaieta taloudellisesta tilanteestaan tai rikollisesta ja norminvastaisesta käyttäytymisestään. (Hirsijärvi ym., 2009, ss. 206–207). Toisaalta tutustumiskäynnillä riippuvuusryhmään, tehtiin huomio, että haastateltavat olivat tottuneet puhumaan myös vaikeuksistaan todella avoimesti ja uskottiin sen toteutuvan myös haastattelutilanteessa.

Teemahaastattelun riskinä sisällönanalyysivaiheessa voi olla myös liika teemoihin keskittyminen, jolloin tärkeitä haastateltavien esiin tuomia uusia teemoja ei nähdä (Juhila, n.d.). Tässä tutkimuksessa kuitenkin pyrittiin katsomaan aineistoa myös jo olemassa olevien teemojen ulkopuolelta ja löydettiin vielä uusi haastatteluja yhdistävä teema, päihteen arjen tuki. Se lisättiin tutkimustuloksiin.

Tämä tutkimus edistää sosiaalista kestävästä kehitystä, sillä se tuottaa tärkeää kokemustietoa sosiaalisesta kuntoutuksesta. Opinnäytetyön tuottamaa tietoa voidaan käyttää ihmisten hyvinvoinnin edistämiseen, joka on yksi sosiaalisesti kestävä kehityksen tavoituksista (Kestävä kehitys, 2023). Sosiaalisen kestävyuden ajatuksena on myös taata, että edellytykset hyvinvoinnille siirtyvät sukupolvelta toiselle (Kestävä kehitys, 2023). Ylisukupolvisten ketjujen katkaiseminen on mahdollista tuomalla perheiden elämään suojaavia tekijöitä (Nousiainen & Petrelius, 2016, s. 3). Sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteena on vahvistaa myös perheellisten ihmisen sosiaalista toimintakykyä, edistää osallisuutta sekä torjua syrjäytymistä (THL, 2020-b). Tutkimus sosiaalisen kuntoutuksen tukevista elementeistä edistää kuntoutujan lisäksi myös hänen perheensä hyvinvointia ja näin voi katkaista ylisukupolvisten ongelmien ketjun.

Opinnäytetyöprosessin aikana toimittiin ammattikorkeakoulujen opinnäytetyön ammattieettisten ohjeitten mukaan (Arene ry, 2019). Ennen opinnäytetyön aloittamista perehdyttiin tutkimusetiikkaan ja tutkivan kehittämiseen 5 opintopisteen verran sekä hyviin tieteellisiin käytäntöihin (TENK, 2012). Ennen varsinaisia haastatteluja syvennyttiin tutkimuksen teoreettiseen viitekehykseen, selvitettiin esteellisyys ja hankittiin tutkimuslupa opinnäytetyön tilaajalta.

Huomio kiinnitettiin tutkittavien anonymiteettiin ja ei kysytty haastateltavilta heidän henkilötietojaan ollenkaan. Se ei ollut olennaista tässä tutkimuksessa. Myös aineistohallintasuunnitelma tehtiin ja siinä avattiin aineiston hankintaa, käsittelyä ja säilytystä koskevia seikkoja (Liite 4).

## 9 Pohdinta

Kaikki tutkimukset, kuten tämäkin, on vain ”pinnan raapimista” tutkittavasta ilmiöstä. Ilmiötä ei voida koskaan saavuttaa kaikessa syvällisessä kokonaisuudessaan tutkimuksen avulla. Tutkimalla ilmiötä useista näkökulmista, voidaan kuitenkin tavoittaa monipuolista tietoa ja lisätä siten ymmärrystä ilmiön luonteesta ja ilmiöön liittyvistä syy-seuraussuhteista. (Saaranen- Kauppinen & Puusniekka, 2006). Tämä tutkimus lisää ymmärrystä siitä mikä sosiaalista kuntoutumista edesauttaa ja minkälaisia erilaisia tapoja sitä on toteuttaa. Tutkimus nostaa toiminnassa mukana olleiden oman äänen kuuluviin ja tuo kokemustietoa sosiaalisen kuntoutuksen toteuttajille.

Opinnäytetyön tutkimuksen tuotoksena syntyi jäsennelty ja tiivistetty kuvaus viiden henkilön kokemuksista Turun A-Killan eri toiminnoissa. Yhdessä teoreettisen aineiston kanssa toiminnassa mukana olleiden kokemukset kietoutuivat Turun A-Killassa tehtäväksi sosiaalisesti kuntoutukseksi. Olisi mielenkiintoista toteuttaa tutkimustulosten pohjalta vastaavanlaiset haastattelut kaikissa Suomen A-Killoissa. Nousisivatko samat sosiaalista kuntoutusta tukevat teemat esiin myös muissa päiväkeskuksissa?

Opinnäytetyön liitteeksi (Liite 5) on tehty tiivistetty esite Turun A-Killassa tehtävästä sosiaalisesta kuntoutuksesta, joka pohjautuu tutkimuksen tuloksiin. Esitettä on elävöitetty haastatteluista poimituilla sitaateilla ja sitä voidaan käyttää Turun A-Killan esittelyssä ja

markkinoinnissa. Toivon, että tästä tutkimuksesta on erityisesti hyötyä Turun A-Killan toiminnassa mukana oleville ja siellä sosiaalista kuntoutusta toteuttaville. Lisäksi toivon, että opinnäytetyön tulokset hyödyttävät toiminnan painotuksissa ja suunnittelussa myös tulevaisuudessa.

Sosiaalisen kuntoutuksen perustarkoituksena on auttaa ihmistä saavuttamaan riittävä sosiaalinen toimintakyky, jotta hän kykenee selviytymään arkipäivän toiminnoista, vuorovaikutussuhteista ja oman toimintaympäristönsä rooleista. (STM, n.d.). Myös sosiaalisesti kestävä kehityksen tarkoituksena on turvata ihmisille tasavertaiset mahdollisuudet, voida hyvin, hankkia elämän perusedellytykset, saavuttaa perusoikeudet ja mahdollistaa osallistuminen päätöksentekoon omassa maassaan ja maailmanlaajuisesti. (Kestävä kehitys, 2023)

Tämä tutkimus osoittaa, että Turun A-Kilta on ollut mukana edistämässä haavoittuvassa asemassa olevien ihmisten hyvinvointia ja tasavertaisuutta. Turun A-Kilta on tarjonnut ajan ja paikan vertaisuudelle. Se on mahdollistanut vapaaehtoistyön kautta osallisuuden ja arvokkuuden kokemuksia. Se on toiminnallisuudellaan pitänyt arjessa kiinni ja raittiina sekä tarjonnut konkreettista apua elämän vaikeina aikoina. Se on tuonut yksinäisiä ihmisiä yhteen ja tarjonnut porukan, johon voi liittyä omana itsenään, juuri sellaisena kuin on.

Opinnäytetyöprosessin aikana opin teorian kautta valtavasti sosiaalisesta kuntoutuksesta ja siihen liittyvistä elementeistä. Kuitenkin eniten opin haastateltavilta itseltään. Keskustelunomaisissa haastatteluissa sain kuulla häkellyttävän avoimia ja rohkeita kertomuksia todellisesta elämästä. Opin miten päihderiippuvuus ja yhteiskunnasta syrjäytyminen ihmiseen todella vaikuttaa ja mitkä tekijät ovat haastateltavia niissä hetkissä tukeneet. Suurin kiitos tämän opinnäytetyön syntymisestä kuuluu haastatteluihin osallistuneille.

## Lähteet

6Aika. (n.d.). *Käsikirja palveluneuvonnan tarjoamiseen ja kehittämiseen*

*monituottajaympäristössä* [PowerPoint-esitys]. [https://6aika.fi/wp-content/uploads/2018/04/20180202\\_Ka%CC%88sikirja\\_Palveluneuvonta-monituottajaympa%CC%88risto%CC%88ssa%CC%88.pdf](https://6aika.fi/wp-content/uploads/2018/04/20180202_Ka%CC%88sikirja_Palveluneuvonta-monituottajaympa%CC%88risto%CC%88ssa%CC%88.pdf)

Arene ry. (2019). *Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset*.

<http://www.arene.fi/wpcontent/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OOPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf? t=157848032>

A-Kiltojen liitto ry. (n.d.). *A-Killat*. <https://a-kiltojenliitto.fi/a-killat/>

Duunitori. (n.d.). Sosionomi. <https://duunitori.fi/ammattiopas/sosiaali-ja-hoiva-ala/sosionomi>

Hakkarainen, T. (2020). *Kykyviisari -Arviointimenetelmä monialaisessa palvelussa* [pro-gradu tutkielma, Lapin yliopisto]. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2020062245306>

HAMK. (24.3.2023). *Tutkimuspainotteinen opinnäytetyö*. Opinnäytetyö.

<https://www.hamk.fi/opiskelijan-ohjeet/opinnaytetyo/>

Hietala, O & Rissanen, P. (2015). *Opas kokemusasiantuntijan toiminnasta*. Kuntoutussäätiö ja

Mielenterveyden Keskusliitto. <https://www.mtkl.fi/uploads/2020/09/f27fa53c-kokemusasiantuntijaopas.pdf>

Hietanen, O. (2018). Päihdekuntoutuksen mielekkyys rakentuu sosiaalisissa suhteissa.

Teoksessa J. Lindh, K. Härkäpää & K.Kostamo-Pääkkö (toim.), *Sosiaalinen kuntoutuksessa*. (ss.143–144). Lapland University Press.

Jauhiainen, H. & Tainio, T. (2020). Päihteet sosiaalisen kuntoutuksen haasteena- Esimerkkinä

sosiaalinen kuntoutus Harjulan kumppanuustalon toipumiskulttuurissa. Teoksessa J.

Helminen (toim.), *Sosiaaliohjaus- lähtökohtia ja käytäntöjä* (ss.144–162). Edita.

- Helske, S., Koskinen, H. & Ylöstalo, H. (2022). Eriarvoisuus voi jatkua pitkään koronaepidemian jälkeen. Teoksessa J. Varanka, P. Packalen, L.-M. Voipio-Pulkki, S. Määttä, P. Pohjola, M. Salminen, J. Railavo, J. Berghäll, S. Rikama, H. Nederström & J. Hiitola, COVID-19-kriisin yhteiskunnalliset vaikutukset Suomessa - Keskipitkän aikavälin arvioita (ss. 68–71). Valtioneuvosto. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-708-9>
- Henttinen, M., Huhtala, P., Mustonen, K., Pönttiö, I. & Ruokonen, S. (2023). *Mielenterveys ja päihdetyö*. Edita. <https://digioppikirja.edita.fi/web/state-jurdcnjgqaydcig/63ac513419b3fe22c5a9e4cf>
- Hirsijärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. & Sinivuori, E. (2009). *Tutki ja kirjoita*. Tammi.
- Häkkinen, I. (2013) Toipumiskulttuuri - Päihdetoipuminen ja esimerkin voima. Prometheus.
- Ilomäki, T., Mäenpää, E., Hautamäki, L. & Ala-Kauhaluoma, M. (2018). Vertaisuus ja kokemusasiantuntijuus toipumisen ja kuntoutumisen tukena. *Kuntoutus*, 41(3), 46–51. <https://journal.fi/kuntoutus/article/view/97467/55581>
- Juhila, K. (n.d.). *Teemoittelu*. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampereen yliopisto. Haettu 3.3.2023 osoitteesta <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/>
- Kallinen, T. & Kinnunen, T.(n.d.). Etnografia. Teoksessa J. Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Haettu 3.3.2023 osoitteesta <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-prosessi/litterointi/>
- Kannasoja, S. (2018). Sosiaalinen toimintakyky – käsitteen suomalainen kehityshistoria. Teoksessa K. Kostamo-Pääkkö (toim.), *Sosiaalinen kuntoutuksessa*. (ss.39–61). Hansaprint.
- Kela. (30.9.2022). *Pikaopas kuntoutukseen*. <https://www.kela.fi/kuntoutus-pikaopas>
- Kestävä kehitys. (2023). *Sosiaalinen kestävä kehitys*. Kestävän kehityksen edistäminen. <https://keke.bc.fi/Kestava-kehitys/suomi/sosiaalinen/>

- Ketola, M. (2020). *Voimaantumista tuottavat tekijät sosiaalisessa kuntoutuksessa* [pro-gradu tutkielma, Tampereen yliopisto]. <http://www.urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-202003262891>
- Kykyviisari. (2023). *Kykyviisari työ- ja toimintakyvyn tukena*. Työterveyslaitos.  
<https://sivusto.kykyviisari.fi/>
- Laine, E. (2020). *Ensimmäiset askeleet tiellä tulevaisuuteen- sosiaalisen kuntoutuksen määrittelyjä aikuissosiaalityössä* [pro gradu- tutkielma, Itä-Suomen yliopisto].  
<http://urn.fi/urn:nbn:fi:uef-20200740>
- Laurila, J. & Thodén, M. (2017). *Sosiaalisen merkitys kuntoutumisessa: "Pidettäis napanuoralla kiinni yhteiskunnassa"* [pro gradu- tutkielma, Jyväskylän yliopisto].  
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-201801251330>
- Nousiainen, K. & Petrelius, P. (2016). *Puheista tekoihin! - Ylisukupolvisten ongelmien ehkäiseminen lastensuojelussa ja perhe- ja sosiaalipalveluissa*. Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-677-3>
- Oravisjärvi, J. (2012). *Tavoitteet korkealla, päämäärät huipulla! Turun A-kilta ry 50 vuotta*. Jari Orasjärvi.
- Raivio, H. (2018). Yhteenveto: sosiaalinen kuntoutus voimavaraistamisena. Teoksessa A. Nieminen (toim.) & H. Kostilainen (toim.), *Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia* (97–118). Diak Työelämä 13. Diak. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-493-307-0>
- Rissanen, P. & Puumalainen, J. (2016). *Kokemuksen kautta osaamiseen: vapaaehtoisuus, vertaisuus ja kokemusasiantuntijuus*. Kuntoutus, 39 (2016), 52–58. <https://issuu.com/kuntoutussaatio/docs/kuntoutus-lehti-1-16>
- Rosten, J. (2023). *Tuloksellisuusraportti*. Turun A-Kilta ry.
- Saaranen-Kauppinen, A & Puusniekka, A. (2006). *KvaliMOTV – Koodaus*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto.  
[https://www.fsd.tuni.fi/metelmaopetus/kvali/L7\\_2\\_2.html](https://www.fsd.tuni.fi/metelmaopetus/kvali/L7_2_2.html)

Saaranen-Kauppinen, A & Puusniekka, A. (2006a). *KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto.

[https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L1\\_2.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L1_2.html)

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006b). *KvaliMOTV - Strukturoitu ja puolistrukturoitu haastattelu*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto

[https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6\\_3\\_3.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_3.html)

Saaranen-Kauppinen, A & Puusniekka, A. (2006c). *KvaliMOTV – Teemahaastattelu*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto.

[https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6\\_3\\_2.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_2.html)

Saaranen-Kauppinen, A & Puusniekka, A. (2006d). *KvaliMOTV – Teemoittelu*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto.

[https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7\\_3\\_4.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html)

Siivikko, J., Vainio, M. & Salomaa, J. (2017). De Leon: Toipumisen vaiheet [kuva]. Julkaisussa N. Tamminen, Helsinki toipumisympäristönä - Toipumissuuntautunut päihdepalvelujärjestelmä Helsingissä [PowerPoint-esitys]. Toipumisorientaatio ry.

[https://toipumisorientaatio.fi/wp-content/uploads/2018/09/helsinki-toipumisympc3a4ristc3b6nc3a4-pori-29-11-17\\_-mikko-tamminen.pdf](https://toipumisorientaatio.fi/wp-content/uploads/2018/09/helsinki-toipumisympc3a4ristc3b6nc3a4-pori-29-11-17_-mikko-tamminen.pdf)

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301#Pidm45053756195792>

Sote-uudistus. (n.d.). *Hyvinvointialue. Kohti Varsinais-Suomen hyvinvointialuetta*. Haettu

24.1.2023 osoitteesta: <https://vshyvinvointialue.fi/article/hyvinvointialue/>

Sosped. (n.d.-a). *Mitä on sosiaalinen toimintakyky?* Sosiaalinen toimintakyky.

<https://sosped.fi/toiminta/toimintakyky/>

Sosped. (n.d.-b). *Toimintakyvyn ulottuvuudet* [kuva].

<https://sosped.fi/toiminta/toimintakyky/>

STM (n.d.). *Sosiaalinen kuntoutus*. Sosiaali- ja terveysministeriö. Haettu 3.3.2023 osoitteesta

<https://stm.fi/sosiaalinen-kuntoutus>

SPO ry (n.d.). *Mitä palveluohjaus on?* Suomen palveluohjausyhdistys SPO ry.

<https://www.palveluohjaus.fi/mita-palveluohjaus-on/>

TENK. (2012). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa.*

Tutkimuseettinen neuvottelukunta.

[https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

THL. (n.d- a.). *Osallisuus yhteisöissä ja vaikuttamisen prosesseissa.* Terveyden ja hyvinvoinnin

laitos. [https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-](https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet/osallisuus-yhteisoissa-ja-vaikuttamisen-prosesseissa%20)

[johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-](https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet/osallisuus-yhteisoissa-ja-vaikuttamisen-prosesseissa%20)

[osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet/osallisuus-](https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet/osallisuus-yhteisoissa-ja-vaikuttamisen-prosesseissa%20)

[yhteisoissa-ja-vaikuttamisen-prosesseissa%20](https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet/osallisuus-yhteisoissa-ja-vaikuttamisen-prosesseissa%20)

THL. (n.d- b.). *Vapaaehtoistoimintaa järjestämällä ja tukemalla voidaan lisätä osallisuutta.*

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-](https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/vapaaehtoistoimintaa-jarjestamalla-ja-tukemalla-voidaan-lisata-osallisuutta)

[edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-](https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/vapaaehtoistoimintaa-jarjestamalla-ja-tukemalla-voidaan-lisata-osallisuutta)

[osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/vapaaehtoistoimintaa-jarjestamalla-ja-](https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/vapaaehtoistoimintaa-jarjestamalla-ja-tukemalla-voidaan-lisata-osallisuutta)

[tukemalla-voidaan-lisata-osallisuutta](https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/vapaaehtoistoimintaa-jarjestamalla-ja-tukemalla-voidaan-lisata-osallisuutta)

THL. (25. 9 2015). *Sosiaalinen kuntoutus.* Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

[https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalinen-](https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalinen-kuntoutus)

[kuntoutus](https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalinen-kuntoutus)

THL. (2017). *Sosiaalihuoltolaki ja sosiaalinen kuntoutus- Kuntakyselyn tulokset.* Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131975/Sosiaalihuoltolaki\\_Tyo\\_47-](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131975/Sosiaalihuoltolaki_Tyo_47-2016_net.korj%20240217.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

[2016\\_net.korj%20240217.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131975/Sosiaalihuoltolaki_Tyo_47-2016_net.korj%20240217.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

THL. (13.7.2020-a). *Ryhmätoiminta ja toiminnalliset menetelmät.* Terveyden ja hyvinvoinnin

laitos. [https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-](https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas/palvelun-sisallot/ryhmatoiminta-ja-toiminnalliset-menetelmat)

[hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas/palvelun-sisallot/ryhmatoiminta-ja-](https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas/palvelun-sisallot/ryhmatoiminta-ja-toiminnalliset-menetelmat)

[toiminnalliset-menetelmat](https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas/palvelun-sisallot/ryhmatoiminta-ja-toiminnalliset-menetelmat)

THL. (2.9.2020-b). *Sosiaalisen kuntoutuksen opas.* [https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-](https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalinen-kuntoutus)

[kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalinen-kuntoutus](https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalinen-kuntoutus)



Turun A-Kilta ry. (2023- a). *A-kiltatoiminnan tarkoitus ja kohderyhmä*. <https://www.turun-a-kilta.fi/index.php/mita-teemme>

Turun A-Kilta ry. (2023- b). *Kiltatoiminnan arvot*. <https://www.turun-a-kilta.fi/index.php/jasenille/kiltatoiminnan-arvot>

Törrönen, M., Hänninen, K., Jouttimäki, P., Lehto-Lundén, T., Salovaara, P., Veistilä, M. & Anttonen, A. (2016). *Vastavuoroinen sosiaalityö*. Gaudeamus

Vehniäinen, M. (2018). *Sosiaalinen kuntoutus kunnallisessa aikuissosiaalityössä* [pro gradu-tutkielma, Jyväskylän yliopisto]. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-202002212147>

Virolainen, T. (18.8.2020). *Yksilöllistä toipumista toipumisorientaation avulla*. A-klinikkasäätiö. <https://a-klinikkasaatio.fi/ajankohtaista/yksilollista-toipumista-toipumisorientaation-avulla/>

## Liite 1 Saatekirje

Olen Venla Koivisto ja opiskelen Hämeen ammattikorkeakoulussa sosionomiksi. Opinnäytetyöni ” Sosiaalinen kuntoutus Turun A-Killassa- Kokemuksia ja näkemyksiä sosiaalisesta kuntoutuksesta päiväkeskuksen eri toiminnoissa ” toimeksiantajana on Turun A-Kilta ry. Opinnäytetyön tavoitteena on koota mahdollisimman kattava ja jäsenelty kuvaus Turun A-killassa tehtävästä sosiaalisesta kuntoutuksesta. Tutkimuksen tuloksena syntyy tiivistetty esittely A-Killassa tehtävästä sosiaalisesta kuntoutuksesta ja esittelyssä mukana toiminnassa mukana olevien näkemyksiä. Haastattelen toiminnassa mukana olevia saadakseni näkemyksiä siitä, mitä sosiaalinen kuntoutus heidän mielestään Turun A-Killassa on. Haastateltavien anonymiteetti on suojattu, eikä heitä voi tutkimuksesta tunnistaa. Tiivistettyä esittelyä voidaan käyttää toiminnan markkinoinnissa ja jakaa flyer- tyyppisesti yhteistyökumppaneille sekä kuntoutuksesta päättävillä tahoille. Lämmin kiitos haastatteluun osallistumisesta!

**Liite 2 Suostumuslomake teemahaastatteluun**

Suostun vapaaehtoisesti haastatteluun, jossa selvitetään miten Turun A-Killan eri toiminnot tukevat toiminnassa mukana olevien sosiaalista kuntoutusta. Olen tietoinen opinnäytetyöstä, sen tarkoituksesta ja tavoitteista. Tiedän, että minulla on mahdollisuus keskeyttää haastattelu ja tutkimukseen osallistuminen milloin tahansa. Ainoastaan tutkija säilyttää ja käsittelee tietojani ja poistaa ne tietokoneeltaan lopullisesti vuoden päästä tutkimuksen hyväksymispäivästä. Mitään henkilötietoja (kuten ikää, sukupuolta tai asuinpaikkaa) ei haastateltavilta kerätä ja minua ei voida tunnistaa lopullisesta opinnäytetyöraportista.

Aika ja paikka \_\_\_\_\_

Allekirjoitus \_\_\_\_\_

### Liite 3 Teemahaastattelun runko

Minkälaisesta elämäntilanteesta ja miten olet tullut mukaan A-Killan toimintaan?

Missä A-Killan toiminnassa/toiminnoissa olet mukana?

Minkälaista tukea/apua olet A-Killasta saanut?

Mitä toiminnassa mukana oleminen on tuonut elämääsi?

Miten koet konkreettisen tekeminen toiminnallisissa ryhmissä tukevan sinua arjessa?

Kuvaa sosiaalisen elämäsi muutosta toiminnan myötä: Oletko saanut toiminnan kautta ystäviä/tuttavia? Koetko kuuluvasi toiminnassa mukana olevien ryhmään?

Kuvaa jakamisen kulttuuria: Oletko jakanut omia vaikeitakin kokemuksiasi ryhmässä? Entä kuullut muiden jakavan omiaan?

Miltä omien kokemusten jakaminen ryhmässä tuntuu? Entä muiden kokemusten kuuleminen?

Kuvaa vertaisuutta: Ovatko toiminnassa olevat ovat kokeneet samankaltaisia asioita elämässään kuin sinä?

Minkälaista hyötyä vertaisista sinulle on? Minkälaista hyötyä sinun kokemuksistasi voisi olla muille vertaisille? Oletko pystynyt hyödyntämään omia kokemuksiasi muiden auttamisessa?

Kuvaa vapaaehtoistoimintaa: Oletko tehnyt vapaaehtoistyötä A-Killassa? Mitä vapaaehtoisuustyö on tuonut elämääsi? Mitä se sinulle merkitsee?

Oletko saanut A-Killasta palveluneuvontaa? Minkälaisissa asioissa?

Miten kuvaisit elämäntilannettasi tällä hetkellä?

## **Liite 4 Aineistonhallintasuunnitelma**

### **AINEISTOHALLINTASUUNNITELMA**

Opinnäytetyön nimi: Sosiaalinen kuntoutus Turun A-Killassa- Kokemuksia ja näkemyksiä sosiaalisesta kuntoutuksesta päiväkeskuksen eri toiminnoissa

Opinnäytetyön tekijä: Venla Koivisto

### **AINEISTON HANKINNAN MENETELMÄT JA AINEISTON MUOTO**

Aineisto kerättiin Turun A-Killan viideltä toiminnassa mukana olleelta ja aineisto kerättiin teemahaastatteluilla. Haastattelut äänitettiin. Analysoitava aineisto oli äänitallenteista litteroitua tekstiä. Henkilötietoja (kuten nimeä, ikää, asuinpaikkaa tai sukupuolta) ei kerätty, sillä ne eivät olleet tutkimuksen kannalta olennaisia.

### **AINEISTOJEN SÄILYTYS OPINNÄYTETYÖPROSESSIN AIKANA**

Opinnäytetyöhön kerätty tutkimusaineisto tallennettiin ja säilytettiin vain opiskelijan henkilökohtaisella tietokoneen työasemalla. Vain opiskelijalla oli pääsy käsittelemään aineistoa.

### **AINEISTOJEN KÄSITTELY OPINNÄYTETYÖN VALMISTUTTUA**

Opinnäytetyössä kerättyä aineistoa käytetään vain tässä opinnäytetyössä ja tutkimuksessa. Opinnäytetyön valmistumisen jälkeen aineisto tuhoetaan 1 vuoden kuluttua opinnäytetyön hyväksymispäivästä. Tähän asti aineistoa säilytetään tutkimuseettisiä periaatteita noudattaen ja niin, että aineisto on vain tutkijan/opiskelijan saavutettavissa.

# Liite 5 Sosiaalinen kuntoutus Turun A-Killassa

## Vapaaehtoisuus ja toisten ihmisten auttaminen

"Kyl se niinku antaa voimaa siihen omaan toipumiseen. Oikeestaan mikkään ei auta niin paljo, mikkään ei tue sitä omaa toipumist nii paljo, ku se että auttaa muita."

## Vertaistuki ja luottamuksen ilmapiiri

"Kyl siinä pääasiallisena syynä on se että siinä kokee että nää muut ihmiset oikeesti ymmärtää mistä puhuu. Jos näistä asioista puhuu semmosille, kellä ei oo ollut minkäänlaista päihdeongelmaa niin suurin osa ei ymmärrä ollenkaan mistä on kyse"

## Päihteetöntä tukea arkeen

"Tosi mahtavaa porukkaa tääl töissä niinku. Tääl uskaltaa olla oma ittensä . Ei tarvii olla missään maskin takana tai tiäks ei sun tarvii tietää jollet sä tiä ja sä saat kaikkeen neuvoo ja apuu."

## Toiminnan merkitys

"Se toiminta itnessään piti mua raittiina. Et se tuki siihen ku mul oli päivässä ohjelmaa ja mul oli sitä työtä, mitä mä olin tehnyt nuoresta iästä saakka. Sitä ois pudonnut ihan tyhjän päälle, jos ois pelkästään ollut ryhmät. Tavallaan se toiminta ja sitä sopivassa suhteessa, et sä et näännytä itteäs, vaan sitä on kuitenkin ja on sitä vertaistukea ympärillä. Sil on erittäin suuri merkitys."

## Sosiaaliset kontaktit ja ryhmään kuuluminen

"Siin jotenkin vaan niinku kelpaa siihen porukkaan. Ei oo semmonen et kokis, et joku arvostelee tai jollakin taval sun pitäis esittää jotain tai kertoo kui fiksui työpaikkoi sul on vähintääki ollu jos ei oo enää. Ni et ei tuu niinku semmosii. "