

Saara-Maria Näsi

**MERKITYKSELLISET ELEMENTIT  
HAITTOJEN VÄHENTÄMISEEN PE-  
RUSTUVASSA VERTAISTUKIRYH-  
MÄSSÄ KANNABISTA KÄYTTÄVILLE  
NUORILLE AIKUISILLE**

Opinnäytetyö

Humanistisen alan ammattikorkeakoulututkinto

Yhteisöpedagogi

2023



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Yhteisöpedagogi (AMK)
Tekijä	Saara-Maria Näsi
Työn nimi	Merkitykselliset elementit haittojen vähentämiseen perustuvassa vertaistukiryhmässä kannabista käyttäville nuorille aikuisille
Toimeksiantaja	YAD, Youth Against Drugs ry
Vuosi	2023
Sivut	55 sivua, liitteitä 2 sivua
Työn ohjaaja(t)	Sari Miettinen

## TIIVISTELMÄ

Tämä opinnäytetyö käsittelee YAD ry:n Hamppupelto-hankkeen haittojen vähentämiseen perustuvaa vertaistukiryhmää kannabista käyttäville nuorille aikuisille. Työn tilaajana toimii YAD, Youth Against Drugs ry. Työssä selvitettiin, millaisia elementtejä kannabiksesta aiheutuvien haittojen vähentämiseen perustuvassa vertaistukiryhmässä tulisi esiintyä. Tarkoituksena on auttaa luomaan mahdollisimman toimiva haittojen vähentämiseen perustuva vertaistukiryhmä kannabista käyttäville nuorille aikuisille, mikä voisi juurtua YAD:n toimintaan ja myöhemmin muuallekin. Kannabis on maailmanlaajuisesti käytetyin laitoin päihde, ja vaikka Suomessakin on sen käyttö lisääntynyt koko ajan, eivät kannabisspesifit tai kannabista käyttäville soveltuvat päihdepalvelut ole lisääntyneet samassa tahdissa. Lisäksi tutkimustieto päihdehaittoja vähentävästä työstä ylipäänsä on vielä varsin vähäistä.

Opinnäytetyön tutkimusotteena oli laadullinen tutkimusmenetelmä. Aineistoa kerättiin teemahaastattelun avulla, ja kohderyhmänä olivat kevään 2023 ja kesän 2023 Hamppupellon vertaistukiryhmään osallistuneet ryhmäläiset eli vertaiset. Haastatteluja oli yhteensä kahdeksan. Ne toteutettiin yksilöhaastatteluina ja niitä analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Sisällönanalyysin muodoista hyödynnettiin teemoittelua.

Tuloksista käy ilmi, että jo pelkkä ryhmän olemassaolo ja vertaisuus tukevat kannabista käyttäviä nuoria aikuisia kannabiksesta aiheutuneiden haittojen vähentämisessä. Tärkeimpänä haastateltavat kokivat kokemusten jakamisen keskustelemalla vertaisten kesken eri teemojen avulla. Haastateltavat halusivat säännöllisesti kokoontuvan, keskustelulle perustuvan, vertaisohjaajien ja vertaisten kesken toimivan ryhmän, jossa kaikista käytännöistä, keskustelun aiheista ja mahdollisesta toiminnasta, keskustelun ohella, sovitaan yhdessä.

Opinnäytetyöstä saaduista tuloksista voi päätellä, että Hamppupelto-hankkeen valitsema linja on oikea. Kannabisspesifille, haittojen vähentämiselle perustuvalla, vertaisten ja vertaisohjaajien kesken toimivalle ryhmälle on selvästi tarvetta ja ryhmästä saatu tuki on koettu toimivaksi. Saatuja tuloksia toimivista käytännöistä ja toiveista ryhmän suhteen pystytään jatkossa hyödyntämään niin Hamppupelto-hankkeen vertaistukiryhmien kuin myös mahdollisesti muidenkin toimijoiden päihteitä käyttäville suunnattujen vertaistukiryhmien järjestämisessä.

**Asiasanat:** kannabis, haittoja vähentävä työ, vertaistuki, vertaisryhmät

Degree title	Bachelor of Humanities
Author	Saara-Maria Näsi
Thesis title	Significant elements on peer support group for reducing harmful effects in cannabis using young adults
Commissioned by	YAD, Youth Against Drugs ry
Time	2023
Pages	55 pages, 2 pages of appendices
Supervisor	Sari Miettinen

## ABSTRACT

This thesis addresses the YAD ry Hamppupelto -project's peer support group for reducing harmful effects in cannabis using young adults. This work was commissioned by YAD, Youth Against Drugs ry. The goal was to find out what kind of elements should be found in a peer support group aimed for harm reducing effects in cannabis users. The objective is to help form an effective as possible peer support group aimed to decrease the harmful effects in cannabis users which could become a permanent part of the YAD organization's operation and also be later utilized elsewhere. Cannabis is the most used illegal drug in the world and as the use has also increased in Finland the substance support services applicable for cannabis users have not met the demand. Also there is very little research done in the field of reducing harmful substance abuse.

This thesis was qualitative research. The material was gathered by thematic interviews and the focus group was the participants of the peer support group Hamppupelto in spring 2023 and summer 2023. There were eight interviews all together, every person was interviewed individually, and the interviews were analyzed with data-oriented content analysis. The form of content analysis used was thematizing.

The results show that merely the existence of the group and peers help young adults who use cannabis to reduce the harmful effects of cannabis use. What the participants found most important was the conversation about their experiences with their peers using different themes. The participants wanted a regularly assembling, conversation-based group formed of their peers and peer instructors where all of the rules, conversation topics and possible activities along with the conversations were agreed upon together.

The results based on the thesis indicate that the approach which the Hamppupelto -project has chosen is correct. Cannabis specific, harm reducing based groups formed by peers and peer instructors are in demand and have been found useful. The results based on working practices and wishes of the group can be utilized in the Hamppupelto -peer group project as well as in other peer group projects for substance abuse.

**Keywords:** cannabis, harm reduction, peer support, peer groups

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	TEOREETTINEN VIITEKEHYS .....	8
2.1	Kannabis ja sen vaikutukset.....	8
2.2	Kannabiksen käyttö Suomessa .....	9
2.3	Haittoja vähentävä työ.....	10
2.4	Vertaisuus sekä sen eri muodot ja merkitykset .....	12
2.5	Tyypillinen vertaistukiryhmä .....	13
2.6	Olemassa olevat vertaistukiryhmät päihteitä käyttäville Suomessa .....	15
3	HAMPPUPELTO .....	17
3.1	Hamppupelto-hankkeen synty.....	17
3.2	Hamppupellon toiminta ja haittoja vähentävä vertaistukiryhmä .....	18
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	20
4.1	Tutkimustehtävä, tutkimuskysymys ja kohderyhmä .....	20
4.2	Tutkimusote ja aineistonkeruumenetelmä.....	20
4.3	Aineistonkeruuprosessi .....	22
4.4	Aineiston analyysi.....	23
5	TULOKSET .....	24
5.1	Vertaisuus ja ryhmäkeskustelujen voima .....	24
5.2	Teemojen merkitys.....	28
5.3	Toiminta keskustelun ohella.....	32
5.4	Kesto, ryhmän kokoonpano ja jatkuvuus .....	35
5.5	Vertaisohjaajat ja ryhmälähtöisyys .....	37
6	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	39
6.1	Johtopäätökset tuloksista ja kehitysideat .....	39
6.2	Opinnäytetyön arviointi ja jatkotutkimusehdotukset .....	45
	LÄHTEET .....	49
	LIITTEET	

Liite 1. Teemahaastattelurunko 1 (Kevään ryhmä)

Liite 2. Teemahaastattelurunko 2 (Kesän ryhmä)

## 1 JOHDANTO

Viime aikoina julkisessa keskustelussa on ollut paljon puhetta kannabiksen dekriminallisoinnista eli sen käytön rangaistavuudesta luopumisesta. Vaikka lakiehdotukset eivät ole vielä menneet läpi, suosittelee Terveys- ja hyvinvoinnin laitos THL (2022c) yhteiskunnallisen keskustelun jatkamista “kaikkien huumeiden käytön rangaistavuuden poistamiseksi”. Rangaistavuuden sijaan suositellaan huomion keskittämistä haittoja vähentävän työn kehittämiseen, sillä se on tehokkaampi tapa vähentää päihteiden käytöstä koituvia yksilöllisiä ja yhteiskunnallisia ongelmia. Kuitenkaan tutkimustietoa toimivasta haittoja vähentävästä työstä ei vielä ole riittävän monipuolisesti (Hakkarainen & Tammi 2018; Unlu ym. 2020).

Kannabis on niin Suomessa kuin maailmanlaajuisestikin käytetyin laiton päihde (THL 2023b; EMCDDA 2023, 12; Decorte ym. 2020). Suomessa THL on vuodesta 1992 tutkinut suomalaisten päihteiden käyttöä valtakunnallisen päihdetutkimuksen avulla. Viimeisimmän, vuoden 2022, päihdetutkimuksen tulosten mukaan 29 prosenttia 15–69-vuotiaista on kokeillut kannabista, kun vuonna 1992 osuus oli kuusi prosenttia (THL 2023b). Nuorista aikuisista (25–34-vuotiaat) noin 40 prosenttia on käyttänyt tai ainakin joskus kokeillut kannabista (Karjalainen ym. 2020, 17–18; Niemelä 2018a). Vaikka kannabiksen käyttö on selvästi lisääntynyt vuodesta 1992, eivät kannabisspesifit tai kannabista käyttäville soveltuvat päihdepalvelut ole lisääntyneet samassa tahdissa. Haittoja vähentävät päihdepalvelut on suunnattu laittomien päihteiden osalta lähinnä pistämällä huumeita käyttäville sekä opioideja, eli voimakkaita keskushermostoon vaikuttavia kipulääkkeitä väärin käyttäville, kuten muun muassa buprenorfiinia, fentanyyliä tai kodeiinia käyttäville ihmisille (Kotovirta & Tammi 2018a; THL 2023b).

Nuorisjärjestö YAD, Youth Against Drugs ry, on osaltaan lähtenyt vastaamaan edellä kuvattuun tarpeeseen Hamppupelto-hankkeen avulla. Hamppupelto-hanke alkoi tammikuussa 2022, ja sen tavoitteena on ehkäistä kannabiksen käytöstä aiheutuvia haittoja ja edistää kannabista käyttävien hyvinvointia.

Yksi hankkeen toimenpiteistä tavoitteen saavuttamiseksi on haittoja vähentävän vertaistukiryhmän luominen kannabista käyttäville nuorille aikuisille. Haittoja vähentävää vertaistukiryhmää haluttiin lähteä kehittämään Hamppupellossa, sillä ainoa kannabista käyttäville suunnattu vertaistukiryhmä Suomessa on MA-ryhmä (Marijuana Anonymous), joka toimii täysin samoilla periaatteilla kuin AA- (Alcoholics Anonymous) ja NA-ryhmät (Narcotics Anonymous), joissa vaatimuksena on käytön lopettaminen kokonaan (NA:n 12 perinnettä s.a). Tällainen vaatimus ei kuitenkaan kuulu haittoja vähentävään työhön (What Is Harm Reduction? s.a.).

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, millaisia elementtejä kannabiksesta aiheutuvien haittojen vähentämiseen perustuvassa vertaistukiryhmässä tulisi esiintyä. Vertaistukiryhmä-kokeiluja on hankkeen aikana ollut viisi. Tässä tutkimuksessa on haastateltu ryhmäläisiä kahdesta viimeisimmästä vertaistukiryhmästä ja selvitetty heidän kokemuksiaan ryhmästä sekä sen toimivuudesta ja merkittävyydestä. Tutkimuksesta saatujen tulosten avulla Hamppupelto-hankkeen on tarkoitus kehittää myöhemmin ohjekirja, jota hyödyntäen YAD:n vapaaehtoisilla vertaisohjaajilla on mahdollisuus järjestää tulevia vertaistukiryhmiä itsenäisesti. Näin Hamppupellon vertaistukiryhmä voisi juurtua osaksi YAD:n toimintaa sekä levitä lisäksi järjestön ulkopuolelle muidenkin hyödynnettäväksi.

Käytän tässä työssä termiä *kannabista käyttävä* termin *kannabiksen käyttäjä* sijaan välttääkseni vahvistamasta stigmaa eli häpeäleimaa, jota huumeita käyttäviin ihmisiin kohdistuu käyttäjä-sanan myötä. Kun puhutaan kannabista käyttävästä ihmisestä, annetaan ihmisen identiteetille tilaa olla muutakin kuin pelkkä kannabiksen käyttäjä. Kannabiksen käyttäjä -termi voi muodostaa virheellisen mielikuvan siitä, että kannabis määrittäisi ihmisen elämää kokonaan, vaikka tätä ei automaattisesti voi olettaa. (Termit haltuun s.a.) Kannabikseen liittyvä tutkittu tieto on vielä melko nuorta ja näin ollen yleinen tietoisuus ja mielipiteet kyseisen päihteen osalta kääntyvät helposti asenteiltaan mustavalkoisiksi.

## 2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

### 2.1 Kannabis ja sen vaikutukset

Kannabis on yleisnimitys *Cannabis sativa* -kasvista. Kannabiskasvin monista eri orgaanisista yhdisteistä eli kannabinoideista THC (delta-9-tetrahydrokannabinoli) on psykoaktiivinen ja näin ollen kasvin merkittävin päihdyttävä kannabinoidi. Kasvin muita pääasiallisia kannabinoideja ovat CBD (kannabidioli) ja CBN (kannabinoli), joilla ei kuitenkaan ole merkittävää päihdyttävää vaikutusta. (Häkkinen 2023; WHO 2016, 2.) Päihdyttävän vaikutuksen sijaan CBD:n vaikutukset ovat antipsykoottisia ja CBN:n mahdollisia positiivisia vaikutuksia unettomuuteen tutkitaan (Häkkinen 2023; Kannabis s.a.; Lavender ym. 2023). Kuivatun kannabiskasvin kukintoa ja lehtiä kutsutaan marihuanaksi, ja kasvin erittämästä hartsista valmistettuja kannabistuotteita hasikseksi tai kannabisöljyksi. Kannabista käytetään polttamalla, höyrystämällä tai syömällä. Yleisin käyttötapa on polttaminen. (ADF 2023; Niemelä 2018b; WHO 2016.) Polttamalla ja höyrystämällä vaikutus alkaa muutaman minuutin sisällä ja loppuu viimeistään neljän tunnin jälkeen. Syöessä vaikutus alkaa 0,5–2 tunnin sisällä ja voi kestää kymmenenkin tuntia. (Häkkinen 2023.) Päihtymistilaa tavoiteltaessa kannabiksen toivotaan tuottavan rentoa, kevyttä, luovaa ja euforista olotilaa (Niemelä 2018c). Psykkisinä lyhytaikaisina haittavaikutuksina saattaa esiintyä esimerkiksi sekavuutta, muisti- ja keskittymisvaikeuksia, reaktiokyvyn heikkenemistä, ahdistuneisuutta, epäluuloisuutta, aistivääristymiä ja paniikki-kohtauksia. Kyseisten haittavaikutusten muodostumiseen vaikuttaa annoskoko, THC-pitoisuus, käyttäjän kokemattomuus ja nuori ikä. (Niemelä 2018c; Kroon ym. 2021, 50; Huumeongelmat 2022.)

Pitkään jatkunut säännöllinen kannabiksen käyttö heikentää erityisesti tarkkaavaisuutta, oppimista ja muistia. Myös motoristen kykyjen sekä verbaalisen suoriutumisen on havaittu heikentyvän pitkään jatkuneen säännöllisen käytön myötä. (Niemelä 2018d; Kroon ym. 2021, 50.) Pitkäkestoisen ja raskaan kannabiksen käytön yhteyttä motivaation alenemiseen on tutkittu, mutta tulokset eivät vahvista asetettuja hypoteeseja. Ainoa selkeä tutkimustulos tällaisissa tutkimuksissa on ollut, että raskas kannabiksen käyttö laskee arvostusta koulunkäyntiä kohtaan ja sitä kautta altistaa heikommalle koulumenestykselle.



(Pacheco-Colón ym. 2019; Pacheco-Colón ym. 2021; Skumlien ym. 2022.) Pitkäaikaiset haittavaikutukset ja niiden korjautuminen riippuvat siitä, kuinka varhain kannabiksen käyttö on aloitettu, kuinka pitkään sitä on jatkunut ja missä määrin. Lisäksi muu päihteiden käyttö, ikä, sosiaalinen tilanne sekä psyykinen ja somaattinen terveys vaikuttavat ymmärrettävästi kannabiksen käyttöön liittyviin ongelmiin. Edellä mainittujen kannabiksesta aiheutuneiden haittojen korjautuminen kestää usein kuukauden verran kannabiksen käytön lopettamisen jälkeen. (Niemelä 2018d.)

## **2.2 Kannabiksen käyttö Suomessa**

Kannabis on niin Suomessa kuin maailmanlaajuisestikin käytetyin laiton päihde (THL 2023b; EMCDDA 2023, 12; Decorte ym. 2020). Suomessa Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) vuonna 1992 käynnistämän päihdetutkimuksen viimeisimmät tilastot ovat vuodelta 2022, ja ne kertovat kaikkien huumeiden mutta erityisesti kannabiksen kokeilun ja käytön yleistymisestä. Kun tutkimuksen aloitusvuonna 1992 15–69-vuotiaiden vastaajien joukosta 6 prosentilla oli kannabiskokemuksia, oli määrä vuonna 2022 noussut 29 prosenttiin. (THL 2023b.) Kannabista käyttävät eniten 25–34-vuotiaat nuoret aikuiset, joista noin 40 prosenttia on vähintäänkin kokeillut kannabista. Suomessa suurimmalla osalla kannabista kokeilleista kokeilu on jäänyt yhteen kertaan. (Niemelä 2018a.) Vuoden 2018 tilastojen mukaan nuorista aikuisista (15–34-vuotiaat) 15,5 prosenttia olivat edellisenä vuonna kokeilleet tai käyttäneet kannabista ja viimeisen kuluneen kuukauden aikana 6,2 prosenttia (EMCDDA 2022). Viimeisimmän arvion mukaan Suomessa on noin 100 000 kuukausittain kannabista käyttävää ja 10 000 päivittäin kannabista käyttävää (Häkkinen 2023). Kahdella prosentilla kannabista käyttävistä on havaittu kannabiksen haitallista käyttöä, kannabisriippuvuus tai käyttöhäiriö. Haitallinen käyttö ja kannabisriippuvuus arvioidaan virallisesti ICD-tautiluokituksen avulla. Kannabiksen käyttöhäiriön diagnosoimiseksi kannabista käyttävällä tulee esiintyä sekä haitallista käyttöä että kannabisriippuvuutta. (Niemelä 2018a; Niemelä 2018e.)

Niin sanottu viihdekäyttö on THL:n (2023a) mukaan suomalaisten yleisin kannabiksen käyttötarkoitus, mutta itselääkinnällistäkin tarkoitusta on havaittavissa noin viidesosalla kannabista käyttävistä. Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n ja YAD, Youth Against Drugs ry:n yhteishankkeen *Kannabisinterventio nuorille kannabiksen käyttäjille* arviointitutkimuksessa kartoitettiin myös kannabista käyttävien käyttötarkoituksia ja -tapoja kyselyn avulla (Hupli 2020). Tulokset vahvistavat THL:n (2023a) kokoamaa tietoa. Arviointitutkimuksessa teetetyssä kyselyssä selvitettiin lisäksi sitä, minkälaisia vaikutuksia kannabista käyttävät kannabiksesta saavat. Tällaisen kysymyksen kautta ilmeni, että ylivoimaisiin (70 %, N=128) toivottu vaikutus on rauhoittuminen ja rentoutuminen, ja yleisin ei-toivottu vaikutus on psyykinen itselle haitallinen vaikutus, kuten passivoituminen ja muistin pätkiminen. (Hupli 2020, 56–58.)

### **2.3 Haittoja vähentävä työ**

Laittomuus ja stigma eli häpeäleima, vaikuttavat haitallisen käytön havaitsemiseen sekä haittoja vähentävän työn tutkimiseen ja kehittämiseen (Rönkä & Markkula 2020, 3). Tutkimustietoa on lähinnä siitä, että rangaistavuuden sijasta huomio pitäisi keskittää haittoja vähentävän työn kehittämiseen, mutta tutkimustietoa toimivasta haittoja vähentävästä työstä ei vielä ole riittävän monipuolisesti (Hakkarainen & Tammi 2018; Unlu ym. 2020). Haittoja vähentävät päihdepalvelut on lähinnä suunnattu laittomien päihteiden osalta pistämällä huumeita käyttäville sekä opioideja (esim. buprenorfiini, fentanyyli ja kodeiini) eli voimakkaita keskushermostoon vaikuttavia kipulääkkeitä väärin käyttäville (Kotovirta & Tammi 2018a; THL 2023b). Kuitenkaan yleisimmän laittoman päihteen eli kannabiksen osalta haittoja vähentävää työtä ei ole tarjolla.

Haittoja vähentävällä työllä pyritään huumeiden käytöstä kumpuavien sosiaalisten, terveydellisten ja taloudellisten haittojen vähentämiseen. Haittojen vähentämiseksi tehtävä työ vaikuttaa niin yksilön, yhteisön kuin yhteiskunnankin tasolla. (Kotovirta & Tammi 2018a.) Yhteiskunnan tasolla yksi selvä tavoiteltava positiivinen muutos on kustannusten väheneminen, mutta yksilön tasolla tavoitteet riippuvat aina ihmisestä itsestään ja hänen sen hetkisestä tilanteestaan. Yhteinen tekijä yksilön tason tavoitteissa on kuitenkin käyttäytymisen muutos, joka kumpuaa yksilön omasta halusta ja vastuullisuudesta. (Kotovirta

& Tammi 2018a; Ovaska & Koskela 2017, 12–13.) Minkäänlainen syrjintä, tuomitseminen, pakottaminen tai vaatimukset päihteiden käytön lopettamiselle tai sen vähentämiseksi eivät kuulu haittoja vähentävään työhön (What Is Harm Reduction? s.a.). Huumeita käyttävälle ihmiselle kuuluvat täydet ihmisoikeudet ja täysi kansalaisuus siinä missä kenelle tahansa muullekin ja siksi heille tulee olla mahdollisuus saada apua ja tukea sosiaali- ja terveystalvveluista, vaikka he eivät haluaisi tai pystyisi lopettamaan huumeiden käyttöään (Kotovirta & Tammi 2018a).

Suomessa haittoja vähentävästä työstä on määrätty ehkäisevän päihdetyön järjestämistä koskevassa laissa (Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä 24.4.2015/523, 6. §). Yleisimmät ja parasta näyttöä antaneet toimenpiteet haittojen vähentämiseksi ovat olleet infektioiden estoon pyrkivät rokotusohjelmat, matalan kynnyksen terveystalvveluapisteet sekä pistovälineiden vaihtopisteet. Muita toimenpiteitä Suomessa ja/tai muualla maailmalla ovat muun muassa opioidikorvaushoito, päiväkeskustoiminta, vertaistuki, käyttöhuoneet ja käyttöannosten testaaminen anonymisti. (Kotovirta & Tammi 2018c.)

Vaikka haittojen vähentämiseksi tehdään työtä, vallitsee Suomessa kuitenkin vielä tällä hetkellä kahden raiteen huumeepoliittinen malli, jossa toinen raide suuntaa haittojen vähentämiseen ja toinen kokonaiskieltopolitiikkaan (Kotovirta & Tammi 2018b; THL 2022b). Monessa maassa kieltopolitiikasta on luovuttu, muun muassa juuri yhteiskunnalle aiheutuvien kustannusten vähentämiseksi. Näissä maissa on siirrytty dekriminalisaatiopolitiikkaan, jossa joko kannabiksen tai kaikkien huumeaineiden käytön ja hallussapidon rangaistavuudesta on luovuttu. Euroopassa tällaisia maita ovat muun muassa Portugali, Alankomaat, Tanska ja Viro. Haittojen vähentämisen politiikka ja dekriminalisaatiopolitiikka kulkevat käsi kädessä ja tukevat toinen toistensa onnistumista. (Unlu ym. 2020.) Tällä hetkellä, kuten jo aiemmin mainittu, laittomuus ja stigma vaikuttavat haitallisen käytön havaitsemiseen sekä haittoja vähentävän työn tutkimiseen ja kehittämiseen (Rönkä & Markkula 2020, 3). Koska tietoa monipuolisesta haittoja vähentävästä työstä ei ole riittävästi, on sitä siksi tärkeää tuottaa. Haittoja vähentäviä palveluita on tutkittava ja kehitettävä, jotta ne ovat valmiita vastaamaan suuriin yhteiskunnallisiin muutoksiin.

## 2.4 Vertaisuus sekä sen eri muodot ja merkitykset

Vertainen on henkilö, joka oman kokemuksensa pohjalta voi antaa tukea, tietoja ja taitoja muille samassa elämäntilanteessa oleville (Kotovirta 2018). Termiä *vertaistoiminta* käytetään usein kattoterminä, jonka alle lukeutuu kaikenlainen tekeminen säännöllisistä vertaistukiryhmistä ja niihin liittyvästä järjestelystä vapaa-ajan toiminnasta vertaisvalistukseen ja vapaamuotoisempaan yhteistoimintaan (Kotovirta 2018; Partanen ym. 2015, 209–210). Vertaistoiminnalla on merkittävä rooli päihdehaittojen vähentämisessä sekä niiden ennalta ehkäisemisessä, vaikkei toiminnasta saatu tuki olekaan verrattavissa ammattilaisten tarjoamaan apuun (Kotovirta 2018; Laimio & Karnell 2010, 11). Vertaistiryhmien etuna on se, ettei siihen pääseminen vaadi lähetteitä, eikä siihen yleensä ole jonotusaikojakaan (Laimio & Karnell 2010, 19). Vertaistoiminnan avulla päihdepalveluiden ulkopuolelle jääviä huumeita käyttäviä ihmisiä voidaan tavoittaa paremmin, riskejä saadaan vähennettyä, motivaatiota muutokseen herätettyä sekä ongelmakäytön hallintaa ja muutoksen vakiintumista helpotettua. Vertaistuen antamisessa keskeisiä elementtejä ovat tasavertaisuus, vapaaehtoisuus, kunnioittava kohtaaminen, osallistuminen, keskinäinen tuki ja vastuunotto. (Kotovirta 2018; Lehtinen 2010, 63.) Vertaistoiminnalla pyritään saamaan käyttöön ihmisen omia sisäisiä voimavaroja, joita hänessä uskotaan jo olevan (Laimio & Karnell 2010, 12). Tavoitteena on ylläpitää nykyistä hyvinvointia tai saavuttaa nykytilaa parempi olotila (Lehtinen 2010, 62).

Ryhmämuotoisessa vertaistoiminnassa merkityksellistä on, että vertainen pääsee jakamaan ja vaihtamaan kokemuksia, hänen identiteettinsä selkiytyy ja vahvistuu, hän saa voimaantumisen, yhteisöllisyyden ja ystävyyden kokemuksia sekä hän pääsee ottamaan osaa kansalaistoimintaan (Jyrkämä 2010, 26). Vertaistukiryhmien toimivuus nähdään perustuvan turvallisuudelle, luottamukselle, hyväksytyksi, huomioiduksi ja kuulluksi tulemisen kokemukselle sekä tasavertaisuudelle (Lehtinen 2010, 64). Vertaistukiryhmät voivat myös toimia sen jäsenelle ainoana paikkana, jossa negatiivistenkin tunteiden ilmaiseminen ainakin kyseisen asian tiimoilta on sallittua (Holm 2010, 55).

Vertaisuus ja kokemusasiantuntijuus ovat eri asioita. Kun vertaisena voi toimia kuka tahansa samassa tilanteessa ollut tai oleva, vaaditaan kokemusasiantuntijuuteen vähintäänkin asianmukainen kouluttautuminen. Kokemusasiantuntijat saavat myös palkkaa tekemästään työstä, kun taas vertaiset tai vertaisohjaajat tekevät puhtaasti vapaaehtoistyötä ilman palkkiota. (Falk ym. 2013; Toikko 2011 Virokankaan 2014, 659 mukaan; Nieminen 2020; Niemi 2023.) Kokemusasiantuntijalta odotetaan, että hän kokemustiedon jakajana on jo käsitellyt kokemuksiaan eikä kokemuksen kertominen näin ollen nostattaisi enää suuria tunnekuohuja (Vahtivaara 2010, 22).

Kuitenkin niin sanottu kokemustieto ja sen jakaminen voidaan nähdä yhdeksi vertaistuen muodoksi. Pelkkä vertainenkin voi antaa tukea pohjaten omaan kertyneeseen kokemustietoonsa. Kokemustiedon jakamisesta voivat hyötyä kummatkin osapuolet niin tiedon saaja kuin sen jakajakin. Siinä, missä tiedon vastaanottaja, tukea tarvitseva henkilö saa toivoa, tukea, neuvoja ja valmiuksia, saa tiedon jakaja kokemuksen siitä, että on voinut olla avuksi muille. Lisäksi tiedon jakaminen voi auttaa jakajaa itseään kokemustensa uudelleen prosessoinnissa ja tuoda sitä kautta vielä esille uudenlaisia näkökulmia asian käsittelemiseen. Yhteisenä hyötynä kullekin osapuolelle kokemustiedon jakamisesta voidaan nähdä ei-toivotun yksinäisyyden ja avuttomuuden väheneminen sekä tieto siitä, että muutkin kokevat tai ovat kokeneet samoja asioita kuin itsekin. (Vahtivaara 2010, 21–23.)

## **2.5 Tyypillinen vertaistukiryhmä**

Jyrkämä (2010, 25–49) on koonnut teokseen *Vertaistoiminta kannattaa* vertaistukiryhmän järjestämiseen liittyviä tyypillisiä ja toimivia vaiheita. Vaiheita on viisi, ja ne etenevät ryhmän käynnistämisestä alkavaan ryhmään, alkavasta ryhmästä tutustuvaan ryhmään, yhdessä toimivaan ryhmään ja lopulta lopettavaan ryhmään. Ryhmän käynnistämisen vaiheessa tulee löytää vastaukset siihen, miksi ryhmä on tarpeellinen, millä tavalla ryhmä aiotaan toteuttaa, kuka sen järjestää ja keitä siihen halutaan osallistuvan. Kun vastaukset kysymyksiin on saatu, tulee ryhmästä tiedottaa oikein ja monipuolisesti. Tiedottaminen voi

tapahtua esimerkiksi järjestön tiedotuskanavissa, yhteistyössä julkisen sektorin tahojen kanssa, paikallislehdissä, lentolehtisten avulla tai henkilökohtaisella ryhmään kutsumisella.

Alkavan ryhmän vaiheessa ohjaajan vastuu on suurimmillaan, kun hänen tulee valmistella ja käynnistää ensimmäinen ryhmäkerta. Ensimmäisestä tapaamisesta on tiedotettava, tila varattava ja valmisteltava sekä suunniteltava ensimmäisen tapaamisen kulkua. Ensimmäisellä kerralla tutustutaan ja sitoudutaan keskinäiseen salassapitoon. Tutustumista voi helpottaa erilaisilla harjoituksilla, mutta muutoin ei tarvitse olla vielä mitään erityistä teemaa tai toimintaa. Pyrkimyksenä on lähinnä luoda pohjaa luottamukselliselle ja avoimelle ilmapiirille. (Jyrkämä 2010, 39–42.)

Alkavasta ryhmästä muuntuu viimeistään muutaman tapaamisen jälkeen tutustuva ryhmä, joka voi tarkemmin suunnitella ryhmän yhteisiä sääntöjä, toimintamuotoja ja tavoitteita. Näin ryhmän ohjaajankin rooli alkaa kaventua, kun ryhmäläiset ottavat osaa suunnitteluun. Yksi suunniteltavista asioista voikin olla se, millaiseksi ohjaajan ja ryhmäläisten roolit muotoutuvat: kuinka paljon vastuuta ohjaajan toivotaan ottavan ryhmässä? Muuten voidaan miettiä esimerkiksi sitä, millaista käytöstä ryhmäläisiltä toivotaan. Yhteisistä säännöistä ja tavoitteista voi tehdä esimerkiksi huoneen taulun. (Jyrkämä 2010, 42–45, 49.)

Kun tutustumisvaihe on onnistunut, on ryhmässä turvallinen, avoin ja lämmin ilmapiiri. Yhdessä toimivan ryhmän vaiheessa tyypillinen ryhmäkerta etenee ryhmäkertaan virittäytymisestä, teeman käsittelyyn tai yhdessä sovittuun tekemiseen ja lopulta tapaamisen sulkemiseen. Jos ohjaajan rooli on haluttu pitää ohuena, riittää, että ohjaaja huolehtii ryhmän aloituksesta ja lopetuksesta, aikataulussa pysymisestä ja siitä, että kaikki saavat riittävästi ja mahdollisimman tasapuolisesti aikaa. Muutoin keskustelun aiheita ja ryhmän muuta ohjelmaa voidaan sopia ryhmän kanssa yhdessä. Tällainen toimintatapa on usein silloin, kun ohjaajakin on vertainen. Suositeltavaa kuitenkin on, että vertaisohjaaja hakeutuisi sellaisiin koulutuksiin, jotka tukisivat ohjaajuutta. Näin hän voi tuoda toimintaan mukaan oppimiaan hyödyllisiä menetelmiä sekä reagoida paremmin erilaisiin ryhmän sisäisiin ilmiöihin. (Jyrkämä 2010, 29, 44, 46–48.)

Myös siitä, kuinka kauan ryhmä kokonaisuudessaan toimii, voidaan sopia yhdessä. Jos yksi ja sama ryhmä toimii kauemmin kuin vuoden, on ryhmän onnistumista hyvä arvioida vuoden jälkeen. Ryhmää tulee arvioida perusteellisesti: mitä pitää parantaa tai uudistaa ja onko ryhmää tarpeellista vielä jatkaa. (Jyrkämä 2010, 48.) Kun ryhmä päättää lopettaa kokonaan, on silloinkin arviointi toteutettava huolellisesti ja ryhmän lopettaminen kunniallisesti. Tästä syystä Jyrkämä (2010, 48) onkin määritellyt lopettavalle ryhmälle kokonaan oman vaiheensa. Yhteistä aikaa arvioinnille ja ryhmän loppumisen sisäistämiseksi tulee olla riittävästi, jotta ryhmän päättymisestä jäisi ryhmäläisille mahdollisimman hyvä kokemus. Arviointi on hyvä suorittaa yhdessä keskustelemalla. Apuna voidaan hyödyntää erilaisia arviointiin tarkoitettuja lomakkeita. Kyseinen teos, *Vertaistoiminta kannattaa*, tarjoaa yhden esimerkin nelikenttäarviosta, joka antaa hyvät eväät ryhmän vahvuuksien, heikkouksien, uhkien ja mahdollisuuksien arviointiin. (Jyrkämä 2010, 48; Huuskonen 2010, 75.)

## **2.6 Olemassa olevat vertaistukiryhmät päihteitä käyttäville Suomessa**

Tällä hetkellä Suomessa yleisimmät vertaistukiryhmät päihteiden käyttäjille ovat AA- ja NA-ryhmät, jotka molemmat toimivat samoilla periaatteilla (Kotovirta 2018). Kun AA-ryhmä (Alcoholics Anonymous s.a.) on suunnattu raittiutta tavoitteleville alkoholisteille, on NA-ryhmä eli Narcotics Anonymous suunnattu ensisijaisesti raittiutta (ryhmän mukaan puhtautta) tavoitteleville huumeita käyttäville ihmisille. Toiminta perustuu 12 askeleen ohjelmaan ja sen 12 perinteeseen, joissa korostuu nimettömyys, halu käytön lopettamisesta, hengellinen herääminen sekä sanoman saattaminen muille vielä kärsiville addikteilta. (Nimettömien Narkomaanien toiminnan periaatteet 2018; NA:n 12 askelta s.a.; NA:n 12 perinnettä s.a.) Puhuttaessa vertaistoiminnan historiasta ylipäänsä on AA-ryhmä mainittu olevan maailmanlaajuisesti ensimmäinen varsinainen vertaistukiryhmä. Nimi ryhmälle syntyi vuonna 1939, ja perinteet ovat jatkuneet tähän päivään saakka. (Laimio & Karnell 2010, 9–10.) AA- ja NA-ryhmien rinnalle on myös luotu MA-ryhmä eli Marijuana Anonymous, jota Suomessakin on alettu järjestämään. MA-ryhmä on suunnattu pelkästään kannabista käyttäville ja perustuu täysin samoihin askeliin ja perinteisiin kuin AA- ja NA-ryhmätkin. (MA Suomi s.a.; Marijuana Anonymous s.a.) Suomessa kannabisspesifejä

vertaistukiryhmiä ei MA-ryhmän lisäksi ole saatavilla, eikä mistään sellaisesta kannabisspesifistä vertaistukiryhmästä, joka perustuisi vain päihdehaittojen vähentämiselle, ole tietoa.

Vastamäki (2021) on vertaillut opinnäytetyössään AA- ja NA-ryhmiä niiden tuottamien perusteosten, *Kaksitoista Askelta ja Kaksitoista Perinnettä* ja *Se toimii – Miten ja miksi*, pohjalta ja nostanut esille teoksissa ilmenneitä stigmati-soivia kuvauksia. Hän pyysi opinnäytetyössään myös kommentteja löydöksiinsä NA-ryhmässä käyneeltä kannabista käyttävältä henkilöltä, joka ei ollut saanut ryhmästä tarvitsemaansa vertaistukea. Vastamäen tutkimustulokset osoittivat, että NA-ryhmissä ilmapiiri on helposti vaativa, paineistava, tuomitseva sekä vähättelevä, ja saattaa näistä syistä aiheuttaa muun muassa riittämättömyyden tunnetta ja omista kokemuksista ja tunteista vaikenemista. Opinnäytetyön tarkoituksena ei ollut väittää, etteikö AA- ja NA-ryhmät voisi olla joillekin toimiva vertaistuen muoto. Tarkoituksena oli ennemminkin osoittaa, miksi ryhmät eivät välttämättä sovi kaikille ja että muunlaisiakin vaihtoehtoja, joihin tukea tarvitsevan voisi ohjata, tulisi olla tarjolla.

Muita vertaistuki- ja vertaistoimintaryhmiä päihteitä käyttäville, joita tätä opinnäytetyötä kirjoitettaessa on käynnissä, on A-kiltojen Liitolla ja Tukikohta ry:llä. Vaikka molempien toimijoiden tarjoamat vertaistuki- ja vertaistoimintaryhmät ovat suunnattu kaikkia päihteitä käyttäville, tiedustelin silti tätä opinnäytetyötä varten molemmilta toimijoilta heidän tarkempia toimintatapojaan vertaistuki- ja vertaistoimintaryhmissä. Kahdesta toimijasta A-Kiltojen Liiton VEERAT-hankkeen vertaistukiryhmän työntekijät vastasivat. A-kiltojen Liitolla on tällä hetkellä käynnissä VEERAT-hanke, jonka vertaistukiryhmä on suunnattu päihdeongelmallisille lähisuhdeväkivaltaa kokeville naisille. Ryhmäkerroilla käsitellään lyhyen tiedollisen osion, yhteisen keskustelun ja erilaisten harjoitusten avulla muun muassa tunteiden, kuten vihan ja aggression, sanoittamista ja tunnistamista, omia rajoja ja voimavaroja sekä lähisuhdeväkivaltaan ja turvallisuuteen liittyviä kysymyksiä. Tiedollisessa osiossa ryhmän ohjaajat kertovat aina jokaisen ryhmäkerran alussa lyhyesti kustakin teemasta perustietoja ja erilaisia näkökulmia ryhmän tarpeista ja työskentelyvalmiuksista riippuen. Ohjaajien teettämät harjoitukset ovat joko kirjoittamisen, maalaamisen tai kuvien avulla tunteiden sanoittamista ja kuvaamista, ja ne tehdään pääasiassa itsenäisesti.



Ryhmäläisille annetaan myös vapaaehtoisia kotitehtäviä. Niin ryhmäkerroilla tehtävien harjoitusten kuin vapaaehtoisten kotitehtävienkin on tarkoitus syventää kunkin kerran teemaa ja antaa ryhmäläiselle mahdollisuus peilata sitä hänen omaan elämäänsä. Kokonaisuudessa yksi ryhmä toimii kerran viikossa 5–6 viikon ajan. Ohjaajat itse eivät ole vertaisia. (VEERAT ryhmätoiminta s.a.; Lehtonen & Taskinen 2023.)

Tukikohta ry:n verkkosivuilla kuvatuista palveluista Elämäntaitoryhmä on sellainen, jonka toiminta on lähimpänä Hamppupellon tavoitteita, lukuun ottamatta kannabisspesifiyttä (ks. luku 3.). Elämäntaitoryhmä ei kuitenkaan nimitä itseään Tukikohta ry:n verkkosivuilla vertaistukiryhmäksi, mutta kirjoittaa tarjoavansa tukea ja avointa keskustelua ilman edellytystä päihteettömyydestä tai siihen pyrkimisestä. Sen lisäksi, että ryhmän keskustelun aiheina ovat arjen haasteet, oma itse, ihmissuhteet ja turvallisempi päihteiden käyttö, on ryhmässä tarkoitus myös virkistäytyä ja rentoutua. Ryhmän toiminnalla tavoitellaan osallistujan hyvinvoinnin vahvistumista sekä pyritään tarjoamaan hänelle työkaluja itsensä huolta pitämiseen. (Elämäntaitoryhmä s.a.).

### **3 HAMPPUPELTO**

#### **3.1 Hamppupelto-hankkeen synty**

Hamppupelto-hanke on syntynyt vastaamaan edellisessä luvussa kuvattuihin tarpeisiin ja täydentämään edellä kuvattuja puutteita päihdepalveluissa. Hamppupelto-hanke on yksi YAD, Youth Against Drugs ry:n, hankkeista, jossa pyritään kehittämään ehkäisevän huumetyön toimintamalleja. YAD nuorisojärjestönä tarjoaa tukea, tietoa ja päihteetöntä toimintaa tavoitteinaan huumeista aiheutuvien haittojen vähentäminen ja ihmisten huumeasenteisiin vaikuttaminen. (Ehkäisevää huumetyötä nuorilta nuorille s.a.; Tietoa YAD ry:stä s.a.; Tervetuloa Hamppupeltoon s.a.) Hamppupelto-hanke on jatkohanke vuosina 2018–2020 toteutetusta Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n ja YAD, Youth Against Drugs ry:n, yhteishankkeesta nimeltään Kannabisinterventio nuorille kannabiksen käyttäjille. Hankkeessa keskityttiin silloin luomaan interventiomalleja, joiden avulla kannabista säännöllisesti käyttäviä nuoria voidaan tukea kannabiksen käytön vähentämisessä ja lopettamisessa sekä ehkäistä ja vähentää käytöstä aiheutuvia haittoja. Interventiomallit suunniteltiin ja toteutettiin

tavoitettujen asiantuntijanuorten (eli kannabista usein käyttävien nuorten) kanssa, mutta valmiit toimintamallit suunnattiin nuoria kannabiksen käyttäjiä kohtaavien ammattilaisten hyödynnettäviksi. (Peltola 2022; Euroopan sosiaali-rahaston (ESR) rahoittaman hankkeen kuvaus s.a.; Kannabishanke.fi s.a.)

Hankkeen myötä YAD:lle tuli paljon kannabista käyttäviä nuoria, jotka ilmaisivat tarpeestaan puhua omasta kannabiksen käytöstään ja sen haitoista, mutta mitään kannabisspesifejä palveluita, joihin nuoret olisi voinut ohjata, ei ollut tarjolla (Peltola 2023a). Moni kannabista käyttävistä nuorista ei ole hakeutunut kannabiksen käytön vuoksi päihdepalveluiden piiriin tai päihteen laittomuuden takia ei uskalla kertoa käytöstään sosiaali- ja terveyspalveluissa. Osa taas vielä odottaa avun piiriin pääsyä. Myös olemassa olevat vertaistukiryhmät kannabista käyttävien nuorten aikuisten keskuudessa on mielletty liian ras-kaiksi muun muassa siksi, että niissä vertaisuus perustuu täysraittiuuden tavoit- telulle ja ilmapiiri on koettu tuomitsevaksi ja stigmatisoivaksi. (Avustushake- mus 2021; Peltola 2023a; Vastamäki 2021, 4.)

Nyt vuosien 2022–2024 aikana toteutettavassa Hamppupelto-hankkeessa am- mattilaisten kouluttamisen sijasta keskitytään päihdepalveluiden ulkopuolella oleviin kannabista käyttäviin 18–35-vuotiaisiin nuoriin aikuisiin ja heidän tuke- miseensa. Hankkeen päätarkoituksena on luoda helposti lähestyttävä kanna- bisterveysneuvontapalvelu, joka tarjoaa yksilöllistä keskusteluapua sekä ver- taistukea ja -toimintaa sitä tarvitseville nuorille aikuisille. Tavoitteena on eh- käistä kannabiksen käytöstä aiheutuvia haittoja ja edistää kannabista käyttä- vien hyvinvointia. (Avustushakemus 2021.)

### **3.2 Hamppupellon toiminta ja haittoja vähentävä vertaistukiryhmä**

Hamppupelto-hanke tarjoaa vertaistukiryhmän lisäksi yksilöllistä keskustelu- apua sekä ryhmätoimintaa erilaisissa muodoissa. Hankkeen Hyviä nousuja - kiipeilyryhmä antaa mahdollisuuden tietoisien läsnäolon ja vuorovaikutustaito- jen harjoittamiselle sekä omien fyysisten ja psyykkisten rajojen tutkimiselle. Kuumottaako?-ryhmätoiminnassa vertaisohjaajat suunnittelevat ja toteuttavat muiden vertaisten kanssa erilaisia aktiviteetteja, joita ovat halunneet kokeilla mutta eivät yksin ole uskaltaneet. Tällaisia aktiviteetteja ovat muun muassa

avantouinti, päihteetön reivaaminen (tanssiminen/juhliminen) ja tulitaide. Vai- kuta!-illoissa kokoonnutaan suunnittelemaan kantaaottavia kampanjoita ja ta- pahtumia, joiden tavoitteena on kannabista käyttäviin kohdistuvan stigman vä- hentäminen ja sitä kautta heidän hyvinvointinsa lisääminen. Lisäksi Hamppu- pelto-hankkeella ja KorentoArt ry:llä on tällä hetkellä käynnissä yhteinen näyt- tümötaideprojekti, jossa siinäkin teemana on stigman vähentäminen. Kaikki Hamppupellon toiminta on päihteetöntä. (Peltola 2023b.)

Hamppupelto-hankkeen vertaistukiryhmä eroaa muista Suomessa tällä het- kellä toimivista vertaistukiryhmistä siten, että se on a) kannabisspesifi b) ryh- mässä vaatimuksena ei ole käytön lopettaminen, vaan tavoitteena on haittojen vähentäminen ja c) ryhmän on tarkoitus toimia vapaaehtoisten vertaisohjaa- jien ohjaamana. Muissa päihteitä käyttäville suunnatuissa vertaistukiryhmissä voi olla samanlaisia elementtejä, mutta missään ei toteudu kaikki kolme edellä mainittua elementtiä samanaikaisesti. Vertaistukiryhmiä on Hamppupelto- hankkeen aikana järjestetty tähän mennessä yhteensä viisi. Neljässä vertais- tukiryhmässä ohjaajina toimivat Hamppupelto-hankkeen työntekijät ja viimei- simmässä ohjaajana toimin itse, toisen vertaisohjaajan kanssa. Koska YAD on vapaaehtoistoiminnalla pääasiassa pyörivä järjestö, on tarkoituksena, että ver- taistukiryhmä voisi toimia jatkossa pelkästään vapaaehtoisten vertaisten ja vertaisohjaajien kesken. Tästä syystä tavoitteena Hamppupellon vertaistuki- ryhmän kehittämisessä on luoda ohjekirja, jonka avulla vapaaehtoiset vertais- ohjaajat voivat järjestää vertaistukiryhmää.

Kaikki vertaistukiryhmät Hamppupellolla ovat tähän mennessä toimineet pää- asiassa Jyrkämän (2010, 25–49) tyypillisellä kaavalla. Vertaistukiryhmille on muodostunut tiettyjä toimivia käytäntöjä, kuten WhatsApp-/Telegram-ryhmän luominen ryhmän alussa ja siellä ryhmän asioista tiedottaminen. Lisäksi ryh- män sopivaksi maksimikooksi on todettu olevan kymmenen henkeä. Tällä ryh- mäkoolla ryhmäläisten kokemusten sanoittamisille on riittävästi aikaa. Hamp- pupelto-hankkeessa tällä hetkellä ollaan kiinnostuneita siitä, millaisia asioita juuri haittoja vähentävässä kannabisspesifissä vertaistukiryhmässä on hyvä ottaa huomioon.

## 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 4.1 Tutkimustehtävä, tutkimuskysymys ja kohderyhmä

Tässä tutkimuksessa selvitetään, millaisia elementtejä kannabiksesta aiheutuvien haittojen vähentämiseen perustuvassa vertaistukiryhmässä tulisi esiintyä. Tutkimuksen tarkoituksena on auttaa luomaan mahdollisimman toimiva haittojen vähentämiseen perustuva vertaistukiryhmä kannabista käyttäville nuorille aikuisille, mikä voisi juurtua YAD, Youth Against Drugs ry:n toimintaan ja myöhemmin muuallekin.

Tutkimuskysymykseni on: Millaisia elementtejä kannabiksesta aiheutuvien haittojen vähentämiseen perustuvassa vertaistukiryhmässä tulisi esiintyä?

Tutkimuksen kohderyhmänä ovat kahteen viimeisimpään Hamppupellon vertaistukiryhmään osallistuneet vertaiset. Vertaiset ovat kaikki kannabista käyttäviä (18–35-vuotiaita) nuoria aikuisia, jotka ovat tulleet ryhmään kannabiksen käytöstä aiheutuneiden haittojen vuoksi. Toinen ryhmä alkoi helmikuun alussa 2023 ja päättyi huhtikuun lopussa 2023, ja se toimi joka toinen viikko. Ryhmäkertoja kertyi yhteensä kuusi. Kesän ryhmä toimi kesä-heinäkuun 2023 joka viikko, yhteensä seitsemän kertaa. Haastateltuja on yhteensä kahdeksan: kevään ryhmästä neljä ja kesän ryhmästä neljä.

### 4.2 Tutkimusote ja aineistonkeruumenetelmä

Tämän tutkimuksen tutkimusotteena on laadullinen menetelmä. Laadullisessa tutkimuksessa tavoitteena on ymmärtää ihmisten toiminnan ja kokemusten merkityksiä heidän näkökulmastaan ulkopuolisen tarkkailun ja selittämisen sijasta (Juhila 2021a). Valitsin kyseisen menetelmän, koska halusin selvittää juurikin subjektiivisten kokemusten kautta, mitä vertaistukiryhmissä käyneet vertaiset kokevat toimiviksi ja merkityksellisiksi elementeiksi kannabiksesta aiheutuvien haittojen vähentämiseen perustuvassa vertaistukiryhmässä. Koska haastattelin vertaisia kahdesta ryhmästä, joissa kummassakin oli viisi osallistujaa, ei määrällinen tutkimusmenetelmä olisi ollut perusteltua.

Aineistonkeruumenetelmänä hyödynsin teemahaastattelua. Haastattelu ylipäänsä on Ojasalon ym. mukaan nopea tapa saada syvällistä ja merkittävää tietoa kehitettävästä toiminnasta tai tuotteesta. Haastattelua suunniteltaessa on lähdettävä liikkeelle siitä, millaista tietoa haastattelun avulla halutaan saada, sillä siten on helpompi valita käytettäväksi otettava haastattelumenetelmä. Erilaiset haastattelumenetelmät voidaan erottaa niiden strukturointias-teen mukaan. (Ojasalo ym. 2015, 106–107.) Täysin strukturoitu haastattelu on sellainen, joka ei salli kysymyksissä yhtään joustoa, vaan kysymysten muo- toilu ja järjestys ovat ennalta määriteltyjä. Vastaukset kuitenkin saavat olla va- paamuotoisia. (Robson 2002 & Yin 2014, Ojasalon ym. 2015, 108 mukaan.) Toinen ääripää on avoin haastattelu, joka on enemmänkin haastattelijan ja haastateltavan välinen haastatteluaihetta tai -ongelmaa käsittelevä yleinen keskustelu. Tällaiselle haastattelutilanteelle ominaista on molempien osapuol- ten aktiivinen ja tasavertainen osallistuminen keskusteluun. Näiden kahden menetelmän välimaastossa on puolistrukturoitu haastattelumenetelmä, jossa haastattelun kysymykset laaditaan etukäteen, mutta jokaisen haastattelun kohdalla voi muuttaa, poistaa tai lisätä kysymyksiä tarvittaessa tilanteen mu- kaan. (Ojasalo ym. 2015, 108–109.) Tällainen haastattelu voi esimerkiksi olla juurikin teemahaastattelu. Nimensä mukaisesti teemahaastattelussa keskity- tään tiettyyn teemaan, josta haastateltavilla on subjektiivisia kokemuksia. Haastattelut toteutetaan usein yksilöhaastatteluina, mutta toimivia muotoja ovat myös pari- ja ryhmähaastattelut. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 47–48, 61; Routio 2007, Hannilan & Kynkään 2008, 3 mukaan.)

Työhöni teemahaastattelu soveltui varsin hyvin, sillä tarkoituksenani oli saada tiettyihin ennalta määrättyihin teemoihin vastauksia subjektiivisista kokemuk- sista. Haastattelun teemoiksi valikoitui *syyt ryhmään tulemiselle, ryhmän toimi- vuus, ryhmän vaikuttavuus ja kehittämisideat jatkolle*. Koska kevään ja kesän ryhmät erosivat muutamissa käytännöissä toisistaan, muutin myös kysymyk- siä hieman niiden mukaan. Teemat pysyivät kuitenkin molemmissa samana. (Liite 1; liite 2.) Toteutustavaksi valitsin yksilöhaastattelun. Ryhmähaastattelun etuna olisi voinut olla se, että ryhmäläiset olisivat voineet täydentää toistensa kokemuksia sekä auttaneet mahdollisesti muistamaan ryhmän tapahtumia pa- remmin (Ojasalo ym. 2015, 111). Ryhmähaastattelun riskinä olisi kuitenkin ol-

lut se, että vain yksi tai muutama henkilö olisi kertonut kokemuksistaan syvemmin ja muiden kokemukset olisivat jääneet toisten varjoon. Yksilöhaastatteluisissa pystyin keskittymään jokaisen haastateltavan yksilölliseen kokemukseen vertaistukiryhmästä ja tarvittaessa lisäkysymysten avulla syventämään ja tarkentamaan ymmärrystäni kerrotusta kokemuksesta.

### **4.3 Aineistonkeruuprosessi**

Halusin suorittaa molempien vertaistukiryhmien haastattelut mahdollisimman nopeasti ryhmän päätyttyä, jotta kokemukset ryhmästä olisivat haastateltavilla mahdollisimman tuoreessa muistissa. Kevään 2023 vertaistukiryhmän haastattelut toteutin huhti-toukokuun 2023 aikana. Haastatteluiden sopimiseksi olin sopinut Hampuppellon työntekijöiden (ryhmän ohjaajien) kanssa tulevani viimeiselle vertaistukiryhmäkerralle 15 minuuttia ennen ryhmän päättymistä. Työntekijät olivat jo edellisellä ryhmäkerralla kertoneet tulostani ryhmäläisille, joten he osasivat hyvissä ajoin varautua tulooni ja tiesivät jo hieman etukäteen, mitä odottaa. Tulin ryhmään sovitusti sekä kerroin ryhmäläisille tutkimuksestani ja siihen liittyvästä haastattelusta sekä siitä, millaisiin teemoihin olin kiinnostunut saamaan vastauksia. Esittelyn jälkeen pyysin kiinnostuneita osallistumaan yksilöhaastatteluuni. Viidestä ryhmäläisestä neljä ilmoittivat halustaan osallistua haastatteluun ja sovimme kaikkien kanssa haastatteluajat paikan päällä.

Kesän 2023 vertaistukiryhmän haastattelut suoritin elokuun 2023 aikana. Olin itse ohjaamassa kesän ryhmää toisen vertaisohjaajan kanssa, ja viimeisen ryhmäkerran lopussa kerroin ryhmäläisille tutkimuksesta ja tarpeestani haastatteluihin. Kaikki vertaistukiryhmän viidestä osallistujasta olivat kiinnostuneita suostumaan haastatteluun, mutta päädyin toteuttamaan neljä, sillä yksi viidestä oli jo edellisen ryhmän päätyttyä osallistunut haastatteluun. Ryhmät eivät niin radikaalisti eronneet toisistaan, että olisin kokenut tarvetta saada vertailunäkökulmaa tähän tutkimukseen kyseiseltä henkilöltä. Sovimme myöhemmin kaikkien neljän kanssa haastatteluajat puhelimen WhatsApp-sovelluksessa. Aina päivää ennen kaikkia haastatteluja toimitin haastateltaville tarvittavan tutkimustiedotteen ja suostumuslomakkeen henkilötietojen käsittelystä,

jotta haastateltavat pystyivät tutustua niihin etukäteen. Vielä ennen haastattelujen suostumuslomakkeen allekirjoittamista ja itse haastattelua tein selväksi, että haastattelu on anonyymi.

Seitsemän kahdeksasta haastattelusta suoritettiin YAD:n toimistotiloissa, missä vertaistukiryhmäkin oli kokoontunut. Haastattelujen toteutuminen YAD:n tiloissa mahdollisti sen, että haastateltavat pystyivät virittymään samaan olotilaan kuin vertaistukiryhmänkin aikana. Tällainen aidossa toimintaympäristössä tapahtuva haastattelu on nimeltään kontekstuaalinen haastattelu. (Ojasalo ym. 2015, 107.) Yksi haastatteluista suoritettiin kuitenkin etäyhteydellä puhelimitse, sillä haastateltava asui sen verran kaukana, ettei haastattelun takia halunnut lähteä YAD:n toimistolle asti.

Äänitin kaikki haastattelut. Lähitoteutuksena tehdyt haastattelut äänitin oman puhelimeni äänitystoiminnolla. Puhelinhaastattelun äänitin ystäväni puhelimen äänitystoiminnolla ja lähetin tiedoston haastattelun jälkeen omaan puhelimeeni sekä poistin haastattelun ystäväni puhelimesta suojellakseni haastateltavan henkilötietoja. Tallennettu haastattelu auttaa muistamaan, ymmärtämään ja tulkitsemaan haastattelutilannetta ja siinä esille tulleita asioita monipuolisemmin (Ojasalo ym. 2015, 106–111).

Haastattelut sujuivat kaikki hyvin. Jokaisen haastattelun ilmapiiri oli luonteva ja avoin, mikä mahdollisti hyvän keskusteluyhteyden sekä sen myötä monipuolisen ja laajan tiedonsaannin haastateltavilta. Kaikkien haastateltavien olemuksesta ja vastauksista oli aistittavissa tutkimusaiheeni tärkeys sekä halu auttaa tutkimustyöni etenemisessä.

#### **4.4 Aineiston analyysi**

Aineiston analyysimenetelmänä hyödynsin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä ja sisällönanalyysin muodoista teemoittelua. Sisällönanalyysi on laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmä. (Tuomi & Sarajarvi 2018, 78–81.) Teemoittelussa aineiston analyysi synnyttää teemat. Aineistoa siis analysoidaan etsimällä eri haastatteluista yhdistäviä tekijöitä, jonka jälkeen yhdistävät tekijät

teemoitellaan. Vaikka teemahaastatteluissa nimensä mukaisesti onkin jo teemoiteltu aihealueita, joita haastattelussa käsitellään, eivät teemahaastattelun teemat ole useinkaan samoja, kuin analyysissä ilmenneet teemat. (Juhila 2021b.) Näin kävi myös odotetusti oman työni kohdalla. Olin teemoitellut teemahaastattelun kysymykset neljään eri teemaan: syyt ryhmään tulemiselle, ryhmän toimivuus, ryhmän vaikuttavuus ja kehittämisideat jatkolle. Laajat teemat antoivat haastateltaville hyvin tilaa kertoa omista kokemuksistaan. Näiden teemojen kautta sainkin haastatteluissa monipuolisesti selville, mistä ryhmäläiset pitivät ja mistä mahdollisesti eivät sekä minkä asioiden he kokivat olevan haittoja vähentäviä. Näin ollen analyysissä ilmenneet teemat olivat ymmärrettävästi jotain muuta kuin teemahaastattelun teemat.

Haastatteluaineiston analyysi etenee aineiston keräämisestä sen luentaan, luokitteluun, yhteyksien löytämiseen ja lopulta raportointiin (Hirsjärvi & Hurme 2022, 152). Tallennettu aineisto puretaan tyypillisimmin litteroimalla eli kirjoittamalla aineisto tekstimuotoon. Aineiston luokittelussa kerättyä aineistoa uudelleen järjestellään, jotta siinä ilmenneiden yhtäläisyyksien yhdistely on myöhemmin helpompaa. Yhdistely voi juurikin olla esimerkiksi teemoittelua. (Hirsjärvi & Hurme 2022, 145, 154–158.) Teemoittelussa perehdytään luokittelua tarkemmin siihen, mitä kukin haastateltava kustakin teemasta sanoo (Tuomi & Sarajärvi 2018, 79). Teemat voidaan itse nimetä haastattelussa ilmenneitä ilmiötä kuvaaviksi käsitteellisiksi termeiksi ja ne voidaan esittää esimerkiksi erilaisina kuvioina (Hirsjärvi & Hurme 2022, 180–181). Edellä kuvattu olikin oma tapani menetellä. Analyysin myötä aineistostani nousi esille viisi selkeää teemaa, jotka olivat: 1. vertaisuus ja ryhmäkeskustelujen voima, 2. teemojen merkitys, 3. toiminta keskustelun ohella, 4. kesto, ryhmän kokoonpano ja jatkuvuus sekä 5. vertaisohjaajat ja ryhmälähtöisyys.

## **5 TULOKSET**

### **5.1 Vertaisuus ja ryhmäkeskustelujen voima**

Jokaisessa haastattelussa kävi selvästi ilmi, että ryhmäläisille merkityksellistä ja antoisaa oli jo pelkkä ryhmän olemassaolo ja vertaisuuden kokeminen. Tieto on merkittävä, sillä se vie painetta pois tulevien ryhmien järjestämisestä.



Haastateltavat kertoivat kaikki tavalla tai toisella, kuinka heille oli ensinnäkin tärkeää päästä puhumaan ja purkamaan ajatuksiaan sekä kuuntelemaan muiden ajatuksia ja kokemuksia paikkaan, jossa kaikki ymmärtävät mistä puhutaan eli kaikilla on kokemusta kannabiksen käytöstä. Toisekseen he kokivat tärkeäksi, että kaikki ovat saapuneet ryhmään samasta tarpeesta eli halusta vähentää kannabiksen käytöstä aiheutuvia haittoja. Osa haastateltavista kertoi aiemmista kokemuksistaan, joissa he ovat ottaneet puheeksi huolensa kannabiksen käytöstään, mutta saaneet vastineeksi ymmärtämättömyyttä ja vähätelyä joko läheisiltään tai muilta päihteiden käyttäjiltä toisessa vertaistukiryhmässä.

Mulla on kavereita, joille mää oon puhunu tästä (kannabiksen haittoista) ja ne vähättelee tätä mun ongelmaa, että “ei se kannabis nyt oo niin paha” ja “mää pystyn oleen ilman vaan tosta vaan”, niin sit heidän kanssa on vaikea puhua (H2).

Ku noi viralliset vertaisyhmät AA (Alcoholic Anonymous), NA:t (Narcotics Anonymous) ja muut ne ei houkuttele, koska siel käytetään nii paljon kovempii huumei ja kamaa, ja se on ihan eri meininki siel, ja pajapäitä (kannabista käyttäviä) siellä ei ymmärretä. – – ne näkee pilven siellä lähinnä silleen, et “mut sähän poltat vaan pilvee, eihän siihen nyt voi jäädä koukkuun, eihän siitä nyt mitään haittaa oo” ja sit ku monelta ittekin joskus kysy, et no mitä sä vedät sit, jos et sä saa sitä mitä sä yleensä käytät “no sit mä poltan pilvee” tai sit ne polttaa aina sitä siinä ohella, kun käyttää mitä lie sit muuta, et siellä ei ihmiset vaan hahmottanu sitä, et... nii ei siel ollu sit kiva keskustella jotenki ihmisten kanssa. (H6.)

Vertaistukiryhmä voi toimia jäsenilleen ainoana paikkana, jossa arkaluontoisia ajatuksia ja kysymyksiä sekä negatiivisia tunteita, tässä tapauksessa kannabiksen suhteen, voi päästä esittämään ja purkamaan. Kun kaikilla on samantyyppisiä kokemuksia, on tarjolla spesifimpää ymmärrystä ja empatiaa. Vertaisilta voi myös odottaa neutraalimpaa suhtautumista, eikä tiettyjä kokemuksia ja tunteita kannabiksen käyttöön liittyen tarvitse turhaan lähteä selittämään. (Vrt. Laimio & Karnell 2010, 13, 18; Holm 2010, 55.) Vaikka vertaistukiryhmät eivät ole verrattavissa ammattiapuun, voivat ne toimia tukena ammattiavun rinnalla (Kotovirta 2018; Laimio & Karnell 2010, 11). Etuna pidettiin myös sitä, että ryhmä on anonyymi. Tällaisia elementtejä vahvistavat muun muassa seuraavat kommentit:

Ylipäättään ehkä silleen ryhmässä puhuminen, kun ei itsellä oo tällä hetkellä terapiaa tai oo ollukkaan ja pitäis olla, niin (ryhmä) on ollu vähän myös semmonen terapeutin (H7).

Toi oli äärimmäisen tärkeä, että pääsi puhumaan paikkaan, jossa ihmiset kokevat samoja haittoja mutta kuitenkin ymmärtävät myös sen kannabiksen hyödyt – – että se ei ole niin mustavalkoista ja siellä ei tuomita tai leimata eikä tuu merkintöjä minnekkään (H2).

Kelle muulle mä puhun? Kun ei voi puhua kellekkään, joka ei käytä tai porukoille tai terapeutille on hyvin vaikeaa mennä sanomaan, et ”mut ryöstettiin tossa kannabiskaupoilla”. (H8.)

Koska kyseessä on haittojen vähentämiseen perustuva vertaistukiryhmä, ei ryhmässä ollut tavoitteena tai veloitteena käytön lopettaminen. Kaikissa haastatteluissa kävi tavalla tai toisella ilmi, että tämä oli ryhmäläisille merkittävä elementti. Yksi haastateltavista sanoitti asian näin:

– – sinne (ryhmään) saatto mennä just siinä kohtaa, kun on omassa tilanteessansa, että jos siellä ois ollut käytön lopettaminen tavoitteena, niin emmä ois sinne pystynyt menemään, et se ois ollut liian korkea kynnyksen epäonnistua (H2).

Monien ryhmäläisten omina tavoitteina oli kuitenkin tauottaminen tai käytön vähentäminen. Ryhmästä saatu tuki auttoi haastateltavia molemmissa. Haastateltava, jonka tavoitteena oli pitää taukoa, kertoi tauon onnistumisen olleen mahdotonta ilman ryhmän tukea. Vertaisilta saadulla tuella ja työkaluilla hän koki pystyvänsä pitämään asettamistaan rajoista kiinni myös ryhmän päätyttyäkin. Ryhmästä sai haastateltavan mukaan rohkeutta, voimaa ja uskallusta. Toinen tauottaja koki vertaisten kokemukset tauoista motivoivina.

– – sitten ku oli myös se, et kannabiksen ku jättää pois tai pitää taukoo, niin mulla ne kaks ekaa viikkoo oli ihan täyttä helvettiä, mut sit siihenkin mä olin varautunu, ku ihmiset (ryhmässä) just puhu siitä välivaiheesta, et se on se kaikista pahin, niin se kyl autto hirveesti... Toimi motivaattorina tossa hommassa. Et en ois pärjänny näin hyvin siitä paussaamisesta, jos en oisi ollut ryhmässä. (H1.)

Ne haastateltavat, jotka eivät halunneet pitää taukoa kannabiksen käytöstä, tavoittelivat kuitenkin joko käytön tai haittojen vähentämistä. Se, että ryhmä kokoontui säännöllisesti keskustelemaan kannabiksen käytön haittojen vähen-

tämisestä, antoi haastateltaville motivaatiota vähentämiseen. Yksi haastateltavista kertoi, kuinka vertaisuus oli konkreettisesti vähentänyt stressiä ja ryhmä tukenut hyvinvoinnin kasvua. Osa haastateltavista nosti esille sen, kuinka heille oli tärkeää osoittaa muille kykenevänsä tauottamiseen.

Mulla on niin tarkat omat säännöt, mistä mä haluun ehdottomasti pitää kiinni, niin tavallaan voisin kuvitella, että mä lipsuisin niistä säännöistä tosi helposti, jos mä tietäisin, et ei ois seuraavaa ryhmää tulossa, et ei ois sitä tukee olemassa mitä on ollu – – et jos vaikka tulee sellanen olo, että haluaa lipsua, niin sit heti helpommin ajattelee sitä, että pääsee sinne ryhmään taas, eikä sitä, että sillä ei oo mitää väliä kellekkään, jos mä lipsun. (H7.)

Jos on joku tommonen mihin pitää mennä, niin sit se helpottaa tosi paljon, koska sit on yleensä silleen, että emmä nyt viitti ennen sitä polttaa, mä meen duunaan sen homman ja sit tulee pyörityä koko päivä ja sitten tulee poltettua vasta illalla, jos polttaa. – – sai paljon muuta ajateltavaa, kun kävi siellä, niin ei ollu sellanen fiilis, että haluis nyt välttää polttaa heti tai semmonen, että kyllä se autto. (H8.)

Mää muutenkin halusin tulla tähän ryhmään vähän semmosella tuulella, että on onnistunu jotakin tekemään, vähän niinku tavallaan pitänyt näyttääkin muille ryhmäläisille, että kyllä mä nyt pystyn vähentämään, niin on sekin ollut yks motivaatio itselläni. Mää halusin osottaa, että kyllä se on mahdollista vähentää sitä polttelua ja jotenki kohtuukäytännöllä jatkaa. (H5.)

Toisen vertaisen kokemus ja esimerkki voivatkin auttaa toista vertaista selviytymään samanlaisista tilanteista ja uskomaan muutoksen mahdollisuuteen. Sosiaalisen tuen ansiosta vertainen kykenee omien voimavarojensa löytämiseen, vastuunottoon ja näiden myötä passiivisuuden sijaan aktiiviseen toimimiseen. (Laimio & Karnell 2010, 13, 19.) Edellä esitetyt kommentit tukevat myös tätä vertaistoiminnalle kuvattua vaikutusta (H7; H8; H5).

Haastatteluissa korostui nimenomaan ryhmäkeskusteluiden voima ja tärkeys. Kahdeksasta haastateltavasta viisi oli alun perin päätenyt Hamppupellon vertaistukiryhmään yksilökäyntien kautta, ja neljä heistä oli lopulta kokenut yksilökäynnit tarpeettomiksi ryhmän rinnalla. Kolme muuta haastateltavaa oli ollut YAD:n muussa toiminnassa jo aiemmin mukana, mutta halusivat käydä lisäksi myös vertaistukiryhmässä.

– – YAD:lla on kuitenkin muuta, missä pääsee liikkumaan ja tekemään käsillä ja jaloilla ja kaikilla asioilla pystyy liikkua muissa juutuissa, nii sit – – tarvitaan tollasta aikaa, mis vaan rauhotutaan kuuntelemaan toisia (H1).

## 5.2 Teemojen merkitys

Vaikka jo ryhmän olemassaolo ja vertaisten kanssa kokemusten jakaminen on tärkeää, todistivat haastateltavat sen, että jokaisen ryhmäkerran on hyvä pohjautua jonkin teeman ympärille. Niin kevään kuin kesänkin ryhmissä kaikki ryhmäkerrat perustuivat johonkin ennalta päätettyyn teemaan. Kaikki haastateltavat näkivät tämän hyvänä käytäntönä.

Teema on hyvä, koska sit se pitää jonkun selkärangan ees jotenkin päin, et vaik siel... ohan se silti vapaata keskustelua, et kumminkaan siel ei oo kukaan piiskaamas sillee "pysy aiheessa!", mikä ois ihan hirveetä samaan aikaan. Mut et niinku kyl joku aihe vähä mis pysyy, koska sit, jos se on täysin vapaa, niin sit se rönnyilee. (H6.)

Vaikka ryhmäkerroille onkin jokin teema, on keskustelun silti hyvä pysyä vapaamuotoisena, jotta kaikki saavat varmasti sanottua asiansa. Haastateltavat kesän ryhmästä pitivätkin siitä, että teemat olivat liukuvia. Kevään ryhmässä ollut haastateltava pohti, että vaikka teemat tuovat rakennetta, saattavat ne myös estää avautumisen mahdollisuutta.

Se on kiva et se tuo jotain semmost rakennetta tai kiintopistettä sille hommalle. Sit jos on avoimempaa keskustelua, niin sit pääsee ehkä enemmän avautuun, mis on puolensa. Toki ehkä jossain mielessä noi teemakerrat oli niinku kevyempi tai emmä tiä olikse sattumaa kuinka paljon. Se oli hyvä juttu mun kannalta et se oli kevyempi, kun mä saan sanottuu, mitä mä halusin sanoo, mut voisin kuvitella, et jos ois enemmän sanottavaa niin sit ehkä haluis sanoo enemmän. Mulle toi oli ihan sopiva toi teemahomma. (H3.)

Merkityksellisimpiä teemoja ryhmässä oli haastateltaville kannabiksen haitat ja niiden vähentäminen, mikä ei sinänsä tullut yllätyksenä, kun kyseessä on haittojen vähentämiseen perustuva vertaistukiryhmä. Kyseinen teema ja sen tärkeys nousivat jokaisessa haastattelussa useaan otteeseen esille. Erittäin tärkeäksi haastateltavat nostivat tiedon ja vinkkien jakamisen haittojen vähentä-

misestä vertaisten kesken. Muiden tarinat, koetut haitat ja vinkit haittojen vähentämiseen auttoivat oivaltamaan omaan kannabiksen käyttöön liittyviä seikkoja.

On ainaki saanu paremmin selville, että mitä kannabis tekee ja miks mä käytän sitä ja miten mä voin käyttää sitä niin, et siitä koi-tuu vähemmän haittoja tai miten mä vähennän haittoja ylipäättään (H3).

Sit se tylsyyden sietäminen... Siitä oli hyvää pohdintaa, et sain siihen just niitä näkökulmia, et jotkut oikeen lähtee hakemaan sitä tylsistymistä, että voivat inspiroitua, ja että maailma on kuitenkin täynnä tekemistä, että tylsää ei tuu, ja se tunne vaan tulee ja menee. (H2.)

Haastateltava, joka oli ryhmän käynnissä olon aikana ollut tauolla kannabiksen käytöstä jo jonkin aikaa koki silti tärkeäksi saada puhua ja käsitellä päänsisäisiä mielteitä käytön haitoista ryhmässä ääneen sekä auttaa ja inspiroida muita omalla tarinallaan. Yksi haastateltavista huomautti pohdiskelun tekevän hyvää, vaikkei haittoja kokisikaan, sillä siten oma tilanne ei pääse eskaloitumaan. Muiden kokemat haitat saivatkin vertaisia pohtimaan omaa käyttöönsä uudesta näkökulmasta.

On fiilis et on saanu kaikenlaista, et niin et kannabis voi tehdä ihmisille tämmöstä et ehkä se voi tehdä mullekin tai jotain, jotain tällaisia vinkkejä tai oivalluksia (H3).

Sai uusia näkökulmia, kun kuuli, että toisilla ihmisillä voi tulla ongelmia pienistä määristä. Suhteutti sitä, että näki sen, että jos jollekin voi tulla noin pienestä ongelmia, niin ehkä itselle voi tulla sit kans ongelmia jostain x määrästä, niin silleen se autto vähän hahmottaa sitä, et ihmiset on eri lailla herkkiä ja se (kannabis) vaikuttaa ihmisiin eri tavalla. Autto kuulla niitä juttuja ja pisti asioita niinku mittasuhteisiin. (H8.)

Kevään ja kesän ryhmissä teemoina oli kannabiksen merkitys, käytön hyödyt ja haitat, omat vahvuudet ja niiden hyödyntäminen, haittojen vähentäminen, haastavat tilanteet ja oman käytön vaikutukset lähipiiriin. Kaikki haastateltavat pitivät teemoja hyvinä. Kysyttäessä kehitysehdotuksia käsiteltävistä teemoista seuraavia ryhmiä varten, liittyivät suurin osa saaduista ehdotuksista juurikin kannabiksen haittoihin. Haastateltavat toivoivat, että haitoista keskustelemi-

seen käytettäisiin useampi ryhmäkerta, jotta aihetta voisi käsitellä mahdollisimman monipuolisesti. Yhtenä teemaehdotuksena oli esimerkiksi laittomuuden haitat, johon liittyy muun muassa häpeä, huonot ostokokemukset sekä kiinnijäämiskokemukset.

Se vois olla sellanen, mikä itelle auttais, jos sais kuulla, miten muut on diilannu (selvinnyt) niitten asioitten kanssa. Sit, jos jollain ei oo tollasia kokemuksia, niin se vois myös herättää niitä ajattelemaan. (H8.)

Kaikki ryhmäkerrat eivät kuitenkaan voi perustua haittojen pohtimiselle, sillä silloin ryhmällä on vaarana joutua negatiiviseen kierteeseen. Negatiivisessa kierteessä mahdollisuudet ryhmäläisten turhautumiselle, tapaamisilta poisjäämiselle ja ryhmän hajoamiselle kasvavat (Lehtinen 2010, 66). Lisäksi mahdollisuus ei-toivotulle häpeän tunteelle saattaa kasvaa. Tällaiseen negatiiviseen kierteeseen joutumista onkin Lehtisen (2010, 66) mukaan mahdollista estää juuri teemojen laatimisella eri ryhmäkerroille. Kun teemat sovitaan etukäteen, on mahdollisuus vaikuttaa keskusteluiden monipuolisuuteen ja tasapainoon. Muutama haastateltavista korostikin positiivisten teemojen sisällyttämistä ryhmäkerroille tärkeänä.

Vois olla lisää just tommisii omiin vahvuuksiin ja niihin hyviin puoliin keskittyviä asioita, et ei mieltis vaan niin paljon hiisaamista (polttamista) mut enemmän silleen niinku omaa kantaa siihen, että miks polttaa, mihin polttaa, miten polttaa, joka yleensä lähtee just siitä, et ajattelee niitä omia vahvuuksia ja heikkouksia ja juttuja (H7).

– – jos vaikka yhdessä pohdittaisi ja tehtäisi listaa erilaisista sijais-toiminnoista, mitä vois tehdä, vaikka pestä hampaat tai lukee kirjaa, mitä nyt ikinä keksiikään ja/tai sitten lista voimalauseita, niin että semmonen ois vaikka heti saatavilla, niin vois tsempata itteensä (H2).

Tiedollisen osuuden lisääminen kiinnosti suurinta osaa haastateltavista. Ajatus syntyi, kun eräs haastateltava kevään ryhmästä kertoi jääneensä kaipaamaan tutkimustietoa haittojen vähentämisestä.

– – Haittojen vähentämiseen haluais tutkimustietoo myös. Vähän niinku on kaikkee nikotiinista, että kun sä lopetat tupakoimisen niin näin ja näin monta päivää menee, että tätä ja tätä tapahtuu.

Innostuin tutkiin tuota aihetta, että mitä on odotettavissa, kun vähentää tai lopettaa. – – koen, että semmonen tieto lisää omaa motivaatiota lopettamiseen, että millaisia terveysvaikutuksia voi olla, ja ihan vaikka, että taukojen pitäminen on tärkeää aivoille. (H2.)

H2:n kommentin jälkeen otin asian puheeksi kaikissa seuraavissa haastattelussa. Kaikki haastateltavat myötälivätkä ehdotusta tutkimustiedosta. Tiedolle nähtiin olevan tarvetta.

Kyl se vois olla hyvä... Noihin tollasiin juttuihin on itekin joskus tutustunu tai koittanu hakee tietoo, mut siit on jo nyt niin paljon aikaakin, ettei ihan muistakaan. Et aika paljon mulla on omien kokemusten kautta hankittu käsitys, et mitä tapahtuu kahen ensimmäisen viikon aikana ja sen pidemmälle en oo hankkinu sitä kokemusta. (H3.)

Ois hauska tutkia yhdessä, miten kannabis toimii, esim. kemialliset faktat, esim. miks tulee mässyt (ruokahalun lisääntyminen) ja miks silmät punottaa. Tilastot kiinnostaa. Tosi moni esimerkiks yllättyy, et kukaan ei oo koskaan kuollu kannabikseen. (H7.)

Yksi haastateltava huomautti, kuinka tiedollisen osuuden lisääminen toisi ryhmään vakaampaa pohjaa ja lisää uskottavuutta. Haastatteluissa ehdotettiin, että tietoa ja tuoreimpia tutkimustuloksia voisi ainakin halukkaat listata yhteisesti koko ryhmälle, jotta tieto olisi kiinnostuneille saatavilla ja sitä voisi vertailla ryhmäläisten kokemustietoon. Mitään suoranaista luennoimista ei käivattu.

Tiedollista osiota hyödynnetään esimerkiksi A-Kiltojen Liiton VEERAT-hankkeen vertaistukiryhmässä, joka on suunnattu päihdeongelmallisille lähisuhdeväkivaltaa kokeville naisille. Tiedustellessani VEERAT-hankkeen työntekijöiltä tiedollisesta osiosta kertoivat he sen olevan lyhyt ja ohjaajavetoinen, jossa käytännön esimerkkien avulla nostetaan esille ennalta määritellyn teeman perustietoja ja näkökulmia. Työntekijöiden mukaan osio voi kuitenkin olla luennoimisen sijaan hyvinkin keskusteleva riippuen kunkin ryhmän tarpeista, toiveista ja työskentelyvalmiuksista. Riippumatta siitä, millaiseksi osio kunkin ryhmän kohdalla muotoutuu, annetaan jokaisesta osiosta aina jokin kokoava materiaali mukaan. (VEERAT ryhmätoiminta s.a.; Lehtonen & Taskinen 2023.)

Kesän ryhmässä, jossa ohjaajat olivat vapaaehtoisia vertaisohjaajia, päädyttiin siihen, että ensimmäisellä ryhmäkerralla aiheet päätetään yhdessä ryhmäläisten kanssa. Kaikki kesän ryhmässä olleet haastateltavat sanoivat päätöksen olleen hyvä, sillä näin kaikki saivat vaikuttaa siihen, mistä puhutaan. Päätös oli tietoinen, sillä pelkkien vapaaehtoisten vertaisohjaajien ohjaamassa ryhmässä ryhmäläisten osallistaminen helpottaa vertaisohjaajien työtä (Jyrkämä 2010, 35, 44). Tieto siitä, mistä ryhmäkerroille keskustellaan, madalsi haastateltavien mukaan kynnystä ryhmään tulolle ja viritti heidät ajattelemaan teemaa halutessaan. Vaikka aiheet oli päätetty yhdessä, toivottiin seuraavan kerran aiheesta muistutusta etukäteen ennen ryhmän alkamista. Näin pyrittiinkin tekemään kummassakin ryhmässä.

On se ihan hyvä, et on joku tavallaan mihin tarttua – – sit on ainaki silleen alitajunnassa just joku, että “okei ens kerralla me puhutaan tämmösist asioist” ja sit jos on motivoitunu miettiin asiaa enemmän niin se on vaan hyvä, jos ei niin se on hyvä myös (H7).

Jos infotaan etukäteen, mikä on illan teema, niin jokainen vois pohtia halutessaan etukäteen. Se ois käytännöllistä. (H4.)

### 5.3 Toiminta keskustelun ohella

Koska Hamppupelto-hanke tarjoaa paljon muutakin toimintaa, haluttiin hankkeessa alun perinkin luoda pääasiassa keskustelulle perustuva ryhmä. Kuitenkin sekä kevään että kesän ryhmässä kokeiltiin jotain pientä toiminnallista elementtiä. Kevään ryhmässä keskustelun apuna käytettiin piirrettyä hahmoa, jonka kautta kannabiksen käyttöä pohdittiin. Vertaistukiryhmän ensimmäisellä kerralla koko ryhmä piirsi yhden ihmisen kokoisen hahmon, jonka päälle liimattiin post-it -lappuja aina tietyn aiheen ympäriltä, esimerkiksi siitä, minkälaisia haittoja hahmo voi kokea kannabiksen käytöstä. Kaikki kevään ryhmässä olleet haastateltavat pitivät hahmoa sinänsä toimivana, muttei millään tavalla välttämättömänä. Etuna nähtiin mahdollisuus omien ongelmien ulkoistamiseen ja sitä kautta niiden tarkasteluun.

Hahmo oli ihan hyvä, varsinkin, jos tuntuu siltä, että ei jotenkin halua liian henkilökohtaisesti puhua asiasta, niin sit sen voi vähän niinku ulkoistaa tai jotain (H4).



Ois hoitunu ilman hahmookin mun puolesta, mut oli luonteva jakaa juttui jonkun tietyn aihepiirin ympäriltä. Ei ollu välii, oliks siinä sitä hahmoo vai ei. (H3.)

Kesän ryhmässä ei enää hyödynnettyä hahmoa, mutta yhdellä ryhmäkerralla käytettiin vahvuuskortteja. Lattialle levitettiin kortteja, jotka kuvasivat erilaisia vahvuuksia ja joista ryhmäläiset saivat valita kolme itseänsä kuvaavaa vahvuutta ja kertoa niistä muille. Kaikki kesän ryhmästä haastattelemani kokivat korttien käytön mielekkääksi ja hyödylliseksi.

– se just toimi mun mielestä tosi hyvin sen takia, koska siinä oli käyty hirveen raskaita keskusteluja aluks ja sit vietiin niinku pois siitä kannabiskeskusteluista ja mentiin vaan siihen, että mikkä on teidän vahvuudet. Se oli hyvä sellanen kontrasti siihen. (H8.)

Keskustelu riitti, mutta vahvuuskortit olivat kiva. Ei haittaa vaikka olisi joku sen tyyppinen uudelleen. (H5.)

Ryhmäläisiltä kysyttiin: oliko kokonaan keskustelulle perustuva ryhmä hyvä vai olisivatko ryhmäläiset kaivanneet myös jotain toiminnallista osuutta? Kaikki vastasivat keskustelun olevan riittävää. Hahmon hyödyntämistä ei silti nähty pahitteeksi ja vahvuuskortit toivat hyvän lisän kesän ryhmäkerran muuten raskaaseen aiheeseen. Kukaan ei kuitenkaan suoranaisesti kaivannut oheistoimintaa keskustelun rinnalle. Huomio haluttiin edelleen pitää keskusteluissa.

Must se oli hyvä, että se koko aika oltiin omistettu semmoselle ns. ryhmäterapialle (H1).

Yks tai kaks tollasta samanlaista pienempää toimintaa ois voinu olla lisää, mutta ei sitä keskustelua kannata hirveesti vaihtaa siihen, koska sit jos on hirveesti jotain mielen päällä tai keskusteltavaa, niin sit se ei hirveesti auta niitä kortteja katella (H8).

Myös VEERAT-hankkeen työntekijät kertoivat kokeilleensa vertaistukiryhmissä erilaisia harjoitteita kuten maalaamista, piirtämistä ja kuvien kanssa työskentelyä. Työntekijöiden mukaan kuvien avulla työskentely on poikkeuksetta innostanut kaikkien ryhmien ryhmäläisiä, mutta maalaamisesta tai piirtämisestä ei alkuoletuksesta poiketen olla innostuttu. Harjoitteiden lisäksi VEERAT-hankkeen työntekijät kertoivat antavansa ryhmäläisille myös kotitehtäviä,

jotka syventävät käsiteltyä teemaa ja joita ryhmäläiset voivat halutessaan koittaa soveltaa omassa arjessaan. Kotitehtävien tekeminen on kuitenkin ollut sekin vähäisempää kuin mitä työntekijät alun perin odottivat. (Lehtonen & Taskinen 2023.) Kysyin tämän tutkimuksen haastateltavilta, haluaisivatko he jatkossa ryhmään kotitehtäviä. Kahdeksasta haastateltavasta seitsemän ensireaktio oli kielteinen.

Ei. kyllä kotitehtäviä voi antaa, mutta pelkään pahoin, ettei niitä tulisi tehtyä. – – miettimistehtäviä voisi tulla tehtyä... (H5.)

Ei. – – mut se voi olla joku semmonen, et ”keksikää kolme hyvää juttua itsestänne ens kerralle”... Semmone maksimissaan kotitehtäväks. Tai mieti sun paskin tai paras kannabiskokemus. Ei mitään semmosta, missä pitää kirjottaa. (H8.)

En ois todellakaan saanu aikaseks. Eikä silleen... joo voisin kuvitella, et se ois hyödyllistä, mut itelle se vaan pakkautuis siihen listaan, mitä pitäis olla tekemässä mutta en oo. Se voi muillekin olla tosi painostava asia, mut tostakin kannattaa kysyä uuden ryhmän alkaessa. (H7.)

Tulokseni tukevat siis VEERAT-hankkeen työntekijöiden kokemusta kotitehtävistä. Kommenteista kuitenkin huomaa, ettei pohdintatehtävien antamista nähty välttämättä huonoksi toimintatavaksi. Kevään ryhmässä annettiinkin välillä kotitehtäväksi jokin pohdintatehtävä, joka usein viritti ryhmäläisiä seuraavan kerran aiheeseen. Kesän ryhmässä muistutettiin vain WhatsAppissa seuraavan kerran aiheesta päivää ennen.

Sit, kun siitä teemasta muistutettiin, niin se herätti jo hyvin ajatuksia (H8).

En koskaan pohtinut himassa annettuja pohdintatehtäviä. Yleensä pohti sit vaan siinä tilanteessa kun oli. Unohdin kotiläksyt aika lailla saman tien, kun lähdin ovesta ulos. Pohdinta ryhmässä oli riittävää. Kukin tavallaan, riippuu yksilöstä. (H4.)

Kuten H4 sanookin, kaikki riippuu yksilöstä. VEERAT-hankkeenkin työntekijät kertoivat, että ryhmässä oli kuitenkin yksittäisiä henkilöitä, jotka kertoivat kokeneensa kotitehtävät erittäin hyödyllisiksi (Lehtonen & Taskinen 2023). Myös tässä tutkimuksessa yksi haastateltavista innostui kotitehtävistä ja toivoi juuri sellaisia tehtäviä, joita taas aikaisempi haastateltava ei missään nimessä kaihannut.

Voishan se olla ihan hauska, jos sinne keksis jotain vaikka ihan vaan jotain kirjotus- tai luovaa piirrostehtävää kotiin, et jos halua tehdä... Ottas jotain vaan eri lähestymiskantaa siihen. Kun ite on luova ihminen, niin kiinnostaa myös sellanen tulokulma. (H2.)

Vaikka Hamppupellon vertaistukiryhmässä ei ole tarkoitus toimia NA-ryhmien 12 periaatteen tai askeleen mukaisesti, otettiin kuitenkin sekä kevään että kesän ryhmiin käyttöön NA-ryhmien käyttämä palvelukäytäntö. Kotovirta (2009, 135) viittaa Nimettömien Narkomaanien (2003) teokseen avatessaan palvelukäytäntöä ja sen merkitystä vertaistukiryhmään osallistujalle. Palvelukäytännössä ryhmäläinen on tarkoitus osallistaa ryhmän toiminnan ylläpitoon eli esimerkiksi siivoamiseen tai kahvin keittämiseen. Kun ryhmäläinen ottaa vastuuta palvelun muodossa ja on näin ollen tarpeellinen ryhmän toiminnan kannalta, nähdään sen auttavan ryhmäläistä ryhmään sitoutumisessa. (Kotovirta 2009, 135.) Koska Hamppupellon työntekijät ovat kertoneet ongelmista juuri-kin ryhmäläisten sitoutumisessa, otettiin kyseinen käytäntö tästä syystä Hamppupellonkin vertaistukiryhmiin käyttöön. Selvitin haastatteluissa, mitä mieltä vertaiset olivat palvelukäytännöstä. Kaikki haastateltavat pitivät kyseistä käytäntöä toimivana. Vaikka kukaan ei sanonut palvelukäytännön lisänneen heidän haluansa sitoutua ryhmään, toivat he esille kyseisen käytännön muita hyviä puolia.

Miksei. pääsee luomaan moodin jo ennen ryhmää. (H8.)

Mun mielest se on kiva, ku sit siinä saa se, joka siihen sit tulee-kaan, niin jos on sellanen olo, et halua jutskailla jotain vähän lisää tai niinku pienemmäs porukas, nii sit siinä on toisaalt oma hyvä hetki myös sellaseen (H6).

Ylipäätänsä se, et siellä (ryhmässä) oli tarjolla teetä ja kahvia ja naposteltavaa oli tosi kiva. Emmä odottanu et siel ois mitään... Osottaa huomaavaisuutta ja välittämistä. (H2.)

#### **5.4 Kesto, ryhmän kokoonpano ja jatkuvuus**

Sekä kevään että kesän ryhmäkerrat etenivät vertaistukiryhmille tyypilliseen malliin (ks. Jyrkämä 2010, 25–49): Alku käytettiin aina kuulumisten vaihtoon, loppu yhteenvetoon ja muu aika aina kunkin kerran teeman käsittelyyn. Tällä mallilla on selvää, että ryhmäkertojen tuli kestää vähintäänkin kaksi tuntia ja

näin toimittiinkin molemmissa ryhmissä. Kysyttäessä mielipiteitä ryhmän keston ei kukaan haastateltavista halunnut ryhmäkerran keston olevan aina-kaan lyhyempi. Viimeisimmästä ryhmästä kolme neljästä haastateltavasta oli sitä mieltä, että ryhmäkerrat olisivat voineet olla vielä esimerkiksi puoli tuntia pidempiä, sillä puhuttavaa riitti.

Ois voinu olla kaks ja puol tuntii. Sillon kerkeiskin tekeen jonkun pienen jutun joka keskustelun jälkeen. Sehän vois olla vaikka jotain piirtämistä. Jos se on noin tiivis, nii sit siinä menee väkisin se eka tunti siihen kuulumisiin ja sit toka tunti, jos se ois vähän pidempi, niin siitä saisi enemmän irti. Kun on kuitenkin vaivautunu sinne asti ja päässy sinne, niin ois ihan hyvä, et ottaa siitä sen irti. (H8.)

Ennen tässä haastattelussa tutkittuja kevään ja kesän ryhmiä on Hampuppelto-hankkeen aikana järjestetty kolme vertaistukiryhmää. Niistä saatujen kokemusten kautta ryhmän sopivaksi maksimikooksi on todettu kymmenen henkeä. Tällä ryhmäkoolla ryhmäläisten kokemusten sanoittamisille on riittävästi aikaa. Näin ollen toiveista ryhmäkoon suhteen ei erikseen haastattelussa kysytty. Mainittakoon kuitenkin, että muutamat haastateltavat kysymättä vahvistivat valittua linjaa ja sanoivat maksimikooksi 8–10 jäsentä. Tässä toisen heistä kommentti:

Kuus oli hyvä. Kymmenen olis viel menny, mut jos ois menny sen yli, niin sit ittee alkais jännittää tai ahdistaan ja mä luulen et siin ihmiset ei oikeesti ehtis keskustella rauhassa, jos ois liikaa (ihmisiä). Sit tarvis olla enemmän aikaa, että joku oikeesti saisi ihan rauhassa sanoo sen, mitä halua sanoo ja nyt meillä on ollu hyvä aika siihen. (H7.)

Kesän ryhmässä päätettiin ryhmäläisten kesken yhteisesti, että ryhmätapaamiset ovat kerran viikossa. Haastatteluissa kaikki kesän ryhmäläiset olivat yhtä mieltä siitä, että tämä oli hyvä päätös. Kevään ryhmäkerrat taas olivat työntekijöiden päätöksestä joka toinen viikko. Kolme neljästä kevään ryhmäläisestä koki tapaamisvälin sopivaksi. Vain yksi kevään ryhmän haastateltavista oli sitä mieltä, että joka toinen viikko oli liian pitkä väli tapaamisille. Yksi niistä kolmesta, joka koki kahden viikon välein kokoontuvan ryhmän riittäväksi, pohti kuitenkin ryhmäkertojen välejä seuraavasti:

Nii ehkä se on, et kun mul menee paremmin, niin mä en koe niin tärkeänä sitä, et se ryhmä on joka viikko. Et ehkä aikasemmin, ku on menny huonommin, niin se on tuntunu tärkeemmältä, et se on viikottainen. (H3.)

H3:n kommentti antaa viitteitä siihen, että ryhmäkertojen välistä on aina hyvä puhua ryhmän alkaessa, jotta pystytään kartoittamaan, mitkä ovat ryhmäläisten sen hetkiset toiveet ja tarpeet.

Osa haastateltavista kertoi, kuinka säännöllisesti kokoontuva ryhmä antoi motivaatiota haittojen vähentämiseksi. Tähänastinen käytäntö Hamppupellon vertaiskiryhmissä on ollut, että yhden vuoden aikana ryhmiä on kolme (kevällä, kesällä ja syksyllä) ja yksi ryhmä on kestänyt kuusi kertaa. Hamppupellon työntekijät ovat kuitenkin kertoneet olevansa avoimia idealle pidempikes- toisestakin ryhmästä. Monet haastateltavista kokivat tarvitsevansa haittojen vähentämiseen enemmän aikaa ja sitä myötä toivoivat ryhmän jatku- vuutta. Näin ollen, jos mahdollisuus vain on, ryhmät voisivat toimia pidem- päänkin ilman taukoja.

Mielelläni tulisin uuteen ryhmään, sillä pohdittavaa kyllä riittää (H2).

– – mä en oo mitenkään valmis tän kannabishomman kanssa vielä... Tuntuu hyvälle käydä siinä ryhmässä. (H3.)

Mun ois parempi tulla sinne syksyn ryhmään... Saisin lisää moti- vaatio vähentämiseen. Syksylläkin pitää pitää taukoja. (H5.)

## 5.5 Vertaisohjaajat ja ryhmälähtöisyys

Sekä kevään että kesän ryhmässä oli kaksi ohjaajaa. Kevään ryhmää vetivät YAD:n Hamppupelto-hankkeen työntekijät, kun taas kesän ryhmässä ohjaajat olivat vapaaehtoisia vertaisohjaajia. Sitä, että jollain ryhmässä oli vetovastuu, pidettiin tärkeänä kaikkien haastateltavien kesken. Pelkkää täysin tasaver- taista vertaisten kesken pyörivää ryhmää ei pidetty hyvänä ideana.

Se on kyl hyvä, et siin on joku, joka pitää niinku paketin kasassa ja vetää vähän niinku sitä koko tilannetta ja näin. Kyl mun mie- lestä aina pitää olla joku ohjaaja, jos on joku ryhmä tai muuten se on vaan kaoottista. (H6.)

Haastatteluissa tuli kuitenkin esille, että vertaistukiryhmän toimintatavoista ja keskustelun aiheista haluttiin päättää yhdessä ryhmän kanssa. Jyrkämän (2010, 44) mukaan kevyimmillään vertaistukiryhmän ohjaaja huolehtii ryhmän aloituksesta ja lopetuksesta, pitää huolta aikataulussa pysymisestä ja siitä, että kaikki saavat riittävästi ja mahdollisimman tasapuolisesti aikaa, sekä tuo toimintaan mukaan oppimiaan hyödyllisiä menetelmiä. Edellä mainitulla tavalla toimivat niin kevään kuin kesänkin vertaistukiryhmät, ja kyseistä ohjaajien toimintatapaa kaikki haastateltavat pitivät riittävänä. Kukaan ei toivonut ohjaajilta enempää.

Hamppupellon vertaistukiryhmässä ohjaajan roolin pitäminen kevyenä on tärkeää, sillä tarkoituksena on, että ryhmää voisi jatkossa ylläpitää täysin vapaaehtoisten voimin. Kevään ja kesän ryhmissä ohjaajan vastuun taakkaa kevennettiin myös sillä, että ohjaajia oli kaksi. Kyseinen käytäntö on toiveena Hamppupelto-hankkeen vertaistukiryhmissä myös jatkon suhteen. Tilanne saattaa kuitenkin jatkossa olla sellainen, jossa kahta vertaisohjaajaa ei löydy sitoutumaan kaikille ryhmäkerroille. Kun haastateltavilta kysyttiin, voisivatko he itse toimia vertaisohjaajina, olivat suurin osa valmiita toimimaan ainakin muutaman kerran itse toisena vertaisohjaajana. Kevään ryhmäläisistä yksi tulikin kesän ryhmään toiseksi vertaisohjaajaksi. Haastattelujen myötä lähti myös jalostumaan idea yhdestä vaihtuvasta vertaisohjaajasta. Ideaa pidettiin hyvänä, kunhan on kuitenkin yksi selkeä vastuuhenkilö. Haastateltavat kokivat myös, että oma tilanne pitää olla tarpeeksi tasapainoinen, jotta vertainen voi toimia ohjaajana. Myös koulutuksen merkityksestä mainittiin.

Vaikka kuinka kevyt ohjaajan taakka olisikin, on siinä silti ymmärrettävästi aina jonkinlainen vastuun tuottama paine. Sitä voi kuitenkin helpottaa tietoisuudella haastateltavien toiveesta ryhmälähtöisyydestä ryhmän suunnittelussa ja ylläpitämisessä sekä vertaisuuden merkitys. Haastateltaville tärkeintä oli pelkkä vertaisuuden kokeminen ja kokemusten jakaminen. Eräs haastateltavista mainitsi erikseen, kuinka hän nimenomaan kaipaa vertaisten välistä keskustelua haittojen vähentämiseksi, eikä niinkään odota vertaisohjaajilta valmiita ratkaisuja ongelmiin. Sitä, että vertaisohjaajillakin on kokemusta kannabiksen käytön hyödyistä ja haitoista, lisäsi haastateltavien mukaan ryhmän uskottavuutta.

Lisäksi haastatteluiden perusteella jo hyvä ilmapiiri auttoi haastateltavia olemaan omina itsenään, kertomaan avoimemmin kokemuksistaan ja saamaan motivaatiota haittojen vähentämiseen. Molempien ryhmien ilmapiiriä kuvailtiin turvalliseksi, rennoksi, hyväksyväksi ja välittäväksi. Turvallisuuden tunne syntyi ryhmäläisille hyväksytyksi tulemisen kokemuksesta. Kesän ryhmässä, jossa oli vain vertaisia ja vertaisohjaajia eikä työntekijöitä, kertoivat haastateltavat juuri tasavertaisuuden olleen ryhmässä merkittävä elementti ja luoneen rentoutta. Molemmissa ryhmissä oli välittämisen ilmapiiri, sillä siellä oltiin kiinnostuneita siitä, mitä ryhmäläisille todella kuuluu ja annettiin tilaa kertoa. Kyseisten elementtien varaan vertaistukiryhmien toimivuus nähdäänkin kirjallisuudessa perustuvan (Lehtinen 2010, 63–64; Kotovirta 2018; Holm 2010, 51–59). Lisäksi rentouden kerrottiin haastatteluissa syntyvän siitä, että tapaamiset eivät olleet liian jäykkiä ja että ryhmäläisillä oli mahdollisuus puhua myös muusta, kuin vain kannabiksesta ja sen käytöstä.

Must oli kivaa, et se oli semmost, et vaik käytiin just jotain fiilisrinkei ja kysymyksii vuorotellen nii sit semmost vapaat kommentointii kuitenkin, ettei vaa oltu jossain haudan hiljasuudessa ja kädet ristissä ja odotettu... niinku liian sellast aavemaista avautumista, vaan semmost niinku olohuonehengailuu just enemmän, niin se oli semmonen mikä auto ehkä sit avoimuudessa kans siellä (H1).

– – aina vaan pysty puhuun myös vaan siitä, miten menee ja koulujutuista ja ylipäätään niinku sanoinki, et se oli mulle vähän semmone niinku terapiatyypinen enemmän, et tottakai siinä on selkee aihe, joka on kannabis, mutta koska elämään ja kannabiksen polttoon liittyy niin helvetisti muutakin (H7).

## **6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA**

### **6.1 Johtopäätökset tuloksista ja kehitysideat**

Koska nimenomaan kannabisspesifeistä vertaistukiryhmistä on todella vähän tutkimusta tai tietoa ylipäänsä, oli tässä tutkimuksessa tarkoitus selvittää, minäläisiä elementtejä juuri kannabista käyttävät tai sitä käyttäneet pitävät toimivina haittojen vähentämiseen perustuvassa vertaistukiryhmässä. Tutkimuksen kohteena oli YAD ry:n Hamppupelto-hankkeen kaksi viimeisintä haittojen vähentämiseen perustuvaa vertaistukiryhmää kannabista käyttäville nuorille aikuisille. Saatujen tulosten avulla Hamppupelto-hankkeen on tarkoitus kehittää

myöhemmin ohjekirja, jota hyödyntäen YAD:n vapaaehtoisilla vertaisohjaajilla on mahdollisuus järjestää tulevia vertaistukiryhmiä itsenäisesti.

Hamppupelto-hankkeen vertaistukiryhmä eroaa muista Suomessa tällä hetkellä toimivista vertaistukiryhmistä siten, että se on a) kannabisspesifi b) ryhmässä vaatimuksena ei ole käytön lopettaminen, vaan tavoitteena on haittojen vähentäminen ja c) ryhmän on tarkoitus toimia vapaaehtoisten vertaisohjaajien ohjaamana. Muissa päihteitä käyttäville suunnatuissa vertaistukiryhmissä voi olla samanlaisia elementtejä, mutta missään ei toteudu kaikki kolme edellä mainittua elementtiä samanaikaisesti.

Kannabisspesifisyys, kannabiksen käytön haittojen vähentäminen ja vertaisuuden merkitys nousivat juuri merkityksellisiksi teemoiksi haastatteluissa. Haastateltavat näkivät tärkeäksi, että kaikki olivat tulleet ryhmään vähentämään nimenomaan kannabiksen käytöstä aiheutuvia haittoja eikä keskustelemaan yleisesti päihdeongelmista. Vastaavaa kokemustietoa YAD:n työntekijät ovat saaneet myös aiemmin (Peltola 2023a). Tieto on tärkeää, sillä Suomessa on tällä hetkellä Hamppupellon vertaistukiryhmän lisäksi vain yksi toinen pelkästään kannabista käyttäville suunnattu vertaistukiryhmä MA (Marijuana Anonymous), joka toimii täysin samoilla periaatteilla kuin NA- ja AA-ryhmät. Päämääränä näillä ryhmillä on käytön lopettaminen kokonaan. Tällainen päämäärä ei kuitenkaan kuulu haittoja vähentävään työhön (What Is Harm Reduction? s.a.).

Hamppupelto-hanke on halunnut lähteä kehittämään haittojen vähentämiseen perustuvaa vertaistukiryhmää. Kaikista haastatteluista käy ilmi, että valittu linja on oikea, sillä suurimmalla osalla ryhmiin osallistuneista ei ollut tavoitteena käytön lopettaminen kokonaan. Sen sijaan ryhmäläisten pääasiallisina tavoitteina oli vähentää haittoja joko tauottamalla, vähentämällä käyttöä tai muuttamalla käyttötottumuksia. Kun ryhmässä ei ole selkeää yhteistä tavoitetta esimerkiksi käytön lopettamiselle, vaan kaikilla on omat yksilölliset tavoitteensa, herää kysymys: onko tavoite haittojen vähentämisestä liian häilyvä ja onko sitä mahdollista saavuttaa? Tulokset kuitenkin osoittavat, että ryhmäläiset saivat apua ja tukea tavoitteisiinsa omien ajatusten ja tunteiden purkamisen sekä vasta-



vuoroisen kokemustiedon käsittelyn myötä. Ryhmä tarjosi haastateltaville turvallisen paikan, jossa omia voimavaroja ja tavoitteita sekä suhdetta kannabikseen pääsi rauhassa pohtimaan. Haastateltavien kertomukset ja kokemukset ryhmästä korreloivat sen kanssa, mitä vertaistuen ylipäänsä nähdään merkitsevän, ja mitä sillä nähdään olevan annettavana niin päihdehaittojen vähentämisessä kuin elämässä ylipäänsä. (Vrt. Laatikainen 2010; Kotovirta 2018). On muistettava, että vertaistukiryhmän tarkoitus on toimia täydentävänä apuna niin ammattiavun kuin läheistenkin tuen rinnalla. Opinnäytetyön tulosten perusteella voidaan todeta, että ainakin kaksi viimeisintä Hampuppellon vertaistukiryhmää ovat onnistuneet tavoitteessaan haittoja vähentävänä vertaistukiryhmänä. Tuloksista käy ilmi, että kannabista käyttävät ovat selvästi kaivanneet paikkaa, jossa he pääsevät puhumaan avoimesti käytöstään. Tällaiselle ryhmälle on siis tarvetta ja saatu tuki on koettu toimivaksi. Tämäkin tieto on merkittävä, sillä haittoja vähentävästä työstä on vain vähän tutkimusta.

Jotta tavoitteeseen haittojen vähentämisestä päästään, on jokaiselle ryhmäkerralla hyvä olla jokin selkeä teema, joka toimii keskustelun selkärankana. Tätä kaikki haastateltavat pitivät kannattavana toimintatapana. Tärkeimmiksi teemoiksi nousivat ymmärrettävästi kannabiksen haitat ja keinot haittojen vähentämiseen. Muita hyviä keskustelun aiheita, jotka haastateltavat kokivat avuksi haittojen vähentämisen pohdinnassa, olivat muun muassa laittomuuden haitat, oman käytön vaikutukset lähipiiriin sekä omat vahvuudet. Moni haastateltavista kuitenkin huomautti, että teemoista huolimatta jokaisella ryhmäkerralla on hyvä antaa tilaa myös vapaalle keskustelulle, jotta jokainen pääsee purkamaan myös sen hetkisiä ajatuksiaan. Hyödyllisiksi koetuista keskustelun aiheista on hyvä kerätä listaa, jotta seuraavat ryhmät voivat hyödyntää sitä oman ryhmänsä suunnittelussa. Haastateltavien ehdotusten lisäksi koen itse, että esimerkiksi oman kannabiksen käytön vaikutuksia työhön, opiskeluun tai terveyden ylläpitoon olisi kannattavaa pohtia.

Sen lisäksi, että kokemustietoa jaettiin eri teemojen kautta, kiinnostuivat haastateltavat myös tiedollisen osuuden lisäämisestä. Ajatus syntyi, kun eräs haastateltava kevään ryhmästä kertoi jääneensä kaipaamaan tutkimustietoa haittojen vähentämisestä. Keskusteluissa ryhmäläiset kokivat tämän tärkeäksi ja haittoja vähentäväksi elementiksi, vaikka mitään suoranaista luennoimista ei

kaivattu. On selvää, että tutkitun tiedon välittäminen vähentää käyttöä. Näin on nähty käyneen esimerkiksi pitkän aikavälin terveysvalistuksella tupakoinnin suhteen, vaikka vaatimuksena ei ole ollutkaan ihmisten tupakoinnin lopettaminen.

Mahdollisuuksia tiedollisen osuuden toteuttamiselle on useita. Se voi olla esimerkiksi joka ryhmäkerran alussa pidettävä lyhyt osio tai yhden ryhmäkerran kokonainen teema. Tiedollisen osion voi toteuttaa joko ulkopuolinen asiantuntija, vertaisohjaaja tai vapaaehtoinen vertainen. (VEERAT ryhmätoiminta s.a.; Lehtonen & Taskinen 2023; EMCDDA 2015, 51; Jyrkämä 2010, 48.) Haastateltavat itse ehdottivat, että tietoa ja tuoreimpia tutkimustuloksia voisi yhdessä listata koko ryhmälle, jotta tieto olisi kiinnostuneille saatavilla ja sitä voisi vertailla ryhmäläisten kokemustietoon. VEERAT-hankkeenkin työntekijät vahvistavat omasta kokemuksestaan, ettei valmista sabluunaa tiedollisen osion järjestämisestä ole kannattavaa tehdä (Lehtonen & Taskinen 2023). Tuloksista esiin noussut kiinnostus tutkimustiedon saamisesta vertaistukiryhmässä on kuitenkin tärkeää ottaa vakavasti vertaistukiryhmän suunnittelussa.

Teemoja suunniteltaessa on hyvä pitää mielessä tasapaino niin sanottujen negatiivisten ja positiivisten teemojen välillä. Näin pystytään välttymään negatiiviselta kierteeltä tai tuomitukseksi ja stigmatisoiduksi joutumisen kokemuksilta. Nyt tuomitsevan ja stigmatisoivan sijaan vertaistukiryhmää kuvailtiin muun muassa hyväksyväksi ja välittäväksi. Molemmat sanat viittaavat arvostetuksi tulemisen kokemukseen. Arvostus onkin Laimion & Karnellin (2010, 18) mukaan yksi esimerkki hyödystä tai edusta, jota ryhmästä voi saada, ja joka auttaa ryhmään sitoutumisessa. Turvallinen ilmapiiri taas edesauttaa henkilökohtaisten ja arkaluontoisten asioiden purkamisessa (Laimio & Karnell 2010; Holm 2010, 55). Turvallisuuden lisäksi omassa aineistossani myös rentous koettiin hyvän ilmapiirin elementtinä, joka auttoi avautumaan ryhmässä. Rentous voidaan nähdä niin syynä kuin seurauksenakin turvallisuuden tunteelle.

Haastateltavat eivät erityisesti kokeneet tarvitsevansa keskustelun oheen toimintaa tai kotitehtäviä. Toisaalta kukaan ei myöskään nähnyt pahitteeksi pientä oheistoimintaa tai kotitehtäviksi annettavaa pohdintatehtävää. Koska Hampuppelto tarjoaa jo paljon muutakin ryhmätoimintaa, ei siitä syystä tämän

vertaistukiryhmän tarkoituksena olekaan painottua toimintaan. Ryhmää olisi kuitenkin hyvä kannustaa kaikella tapaa kasvavaan aktiivisuuteen, vaikkei sen osallistujilta varsinaisesti vaadittaisikaan mitään. Pelkälle keskustelulle perustuvan ryhmän kompastuskivenä nimittäin saattaa olla se, että sinne tullaan vain viettämään aikaa. Kun tarkoituksena on kuitenkin työskennellä tavoitteen saavuttamiseksi, on pienimuotoisella toiminnalla mahdollisuus tarjota hyviä työkaluja pohdinnan tueksi. (Laimio & Karnell 2010, 18.) Se voi myös toimia tarvittaessa vastapainona raskaille keskustelun aiheille. Edellä mainittuja vaikutuksia ilmenikin tuloksista. Lehtonen ja Taskinen (2023) suosittelevat harjoitteita annettaessa korostamaan ryhmässä sitä, ettei tehtävissä voi epäonnistua. Lisäksi on mielestäni tärkeää korostaa, ettei esimerkiksi kotitehtävien tekemisellä tai tekemättömyydellä ole parempi tai huonompi vaan kaikilla on omat tavoitteet ja oma kasvuprosessi. Toiminnan ei tarvitse olla mitään isoa tai kovinkaan ohjattua. Tärkeintä on, että tilaa vertaisuuden kokemiselle jää riittävästi. Toimivaa oheistoimintaa on esimerkiksi erilaisten kuvien ja korttien hyödyntäminen. Tästä antavat viitteitä niin Lehtosen & Taskisen (2023) kokemukset VEERAT-ryhmätoiminnasta kuin omatkin tutkimustulokseni.

Jotta vertaisryhmässä on riittävästi aikaa, niin vapaalle keskustelulle, teemoille kuin myös mahdolliselle oheistoiminnalle, on ryhmän hyvä olla haastateltavien mukaan ainakin kaksi tuntia kerrallaan. Ryhmän vaikuttavuuden kannalta säännölliset tapaamiset todettiin hyväksi, mieluiten jopa viikoittaiset tapaamiset. Monien haastateltavien mielestä ryhmän jatkuvuus oli merkittävässä osassa haittojen vähentämisessä. Nyt kun ryhmäkertoja on tähän mennessä ollut kerralla aina kuusi, antaa tulokset viitteitä siitä, että ryhmät voisivat toimia pidempäänkin ilman taukoja. Jos yhtä ryhmää päätetään jatkaa pidempään, on tärkeää muistaa aina arvioida sen toimivuutta aika ajoin yhdessä ryhmäläisten kanssa (Jyrkämä 2010, 48).

Haastateltavat pitivät tärkeänä, että ryhmän toimintatavat ja keskustelun aiheet sovittiin ryhmälähtöisesti. Erityisesti teemojen kohdalla he kertoivat, kuinka ryhmään oli helpompi tulla, kun tiesi, mistä kullakin ryhmäkerralla tullaan puhumaan. Ryhmälähtöisesti päätettyjen teemojen voidaan siis nähdä tukevan ryhmäläisten sitoutumista. Se, että haastateltavat toivoivat ryhmälähtöisyyttä, antaa myös mahdollisuuden kannustaa ryhmäläisiä jakamaan vastuuta

myös esimerkiksi toiminnallisuuden suunnittelussa, osallistumisessa ja aktiivisuudessa. Tämä puolestaan edistää osallisuutta, mikä on tärkeä syrjäytymisen ja eriarvoistumisen ehkäisyssä (THL 2022a). Lisäksi se keventää vertaisohjaajan taakkaa.

Vaikka haastateltavat toivoivatkin ryhmälähtöisyyttä, pitivät he silti tärkeänä, että ryhmässä on ainakin yksi selkeä ohjaaja, jolla on vastuu ryhmän ylläpitämisestä. Siitä, kuinka iso vastuu on, voidaan jokaisen ryhmän alussa yhdessä ryhmän kanssa päättää. Tämäkin osaltaan osallistaa ryhmäläisiä ja lisää tasa-arvoisuutta. (Jyrkämä 2010, 35.) Vertaistukiryhmissä ohjaajien vertaisuus ei ole vaatimus (Laimio & Karnell 2010, 16). Hamppupelto-hankkeessa toiveena jatkon suhteen on ollut se, että vertaistukiryhmä voisi toimia kahden vapaaehtoisen vertaisohjaajan ja vertaisten kesken. Haastateltavat antoivat myönteisen vahvistuksen valitulle linjalle. Kesän ryhmässä, jossa ei ollut työntekijöitä vaan kaikki olivat vapaaehtoisia vertaisohjaajia, loi se haastateltavien mielestä tasavertaisuutta ja rentoutta ryhmään ja keskusteluihin. Jos toista vertaisohjaajaa ei löydy sitoutumaan, tuli haastatteluissa ilmi mahdollisuus yhdestä vaihtuvasta vertaisohjaajasta vakituisen vertaisohjaajan rinnalle.

Oli vertaisohjaajan rooli sitten vakituinen tai vaihtuva ja vaikka vapaaehtoisuuden takia vertaisohjaajan rooli pidettäisiinkin kevyenä, ei ohjaajan roolia ei tule missään nimessä vähätellä. Ohjaajan on aina tiedostettava olevansa vertaisohjaaja, ei pelkkä vertainen. Ohjaajan vastuulla on tiedostaa koko ajan ryhmän tavoite ja viedä ryhmää sitä kohti. Vertaisohjaaja ei ole kokemusasiantuntija, jonka toiminnan vaatimuksena on asianmukainen koulutus ja joka näin ollen on käsitellyt kokemuksiaan moneen otteeseen ja voi saada toiminnastaan rahallista palkkiota (Falk ym. 2013; Toikko 2011 Virokankaan 2014, 659 mukaan; Nieminen 2020; Niemi 2023; Vahtivaara 2010, 22). Vertaisohjaaja tulee ryhmään saamaan itsekin vertaistukea (Jyrkämä 2010, 28). Silti vertaisohjaajan olisi hyvä olla jo ryhmää edeltävästi tietoinen omasta tarinastaan tai käyttöhistoriastaan sekä tasapainoisessa tilassa niin, että hän tiedostaa ohjaajan roolinsa ja voi itse olla ryhmässä enemmän muille tilaa antava vertainen, eikä käyttää ryhmää omaan kerrontaansa. Siksi kouluttautuminen on tärkeää

myös vertaisohjaajana. Edellä mainitut seikat nähdään ryhmän kannalta suositeltavaksi niin kirjallisuuden kuin haastattelujenkin perusteella (Holm 2010, 51–59).

Kouluttautuminen antaa tietoa, hyödyllisiä työkaluja ja menetelmiä sekä lisäymmärrystä muun muassa ryhmäilmiöistä ja niihin reagoimisesta. Täten se mahdollistaa vertaisohjaajan valmiuksia ryhmänohjaustaitojen kehittymiselle ja varmemman olon toimia ryhmässä. (Jyrkämä 2010, 29, 44, 46–48; Lehtinen 2010, 69.) Taustayhteisön onkin yleensä tapana tarjota tarvittava tuki, koulutus ja työnohjaus (Laatikainen 2010, 6). Sen lisäksi vapaaehtoinen vertaisohjaaja voi omien voimavarojen mukaan hakeutua ohjaajuutta tukeviin lisäkoulutuksiin. Erittäin hyvää materiaalia vertaisohjaajien tueksi tarjoaa Laatikaisen (2010) toimittama teos *Vertaistoiminta kannattaa*, jota olen tämän opinnäytetyön tekemisen aikana hyödyntänyt runsaasti.

Haastateltavat halusivat siis säännöllisesti kokoontuvan, keskustelulle perustuvan, vertaisohjaajien ja vertaisten kesken toimivan ryhmän, jossa kaikista käytännöistä, keskustelun aiheista ja mahdollisesta toiminnasta keskustelun ohella, sovitaan yhdessä. Näin ollen mitään selkeää toimivaa kaavaa vertaistukiryhmän järjestämiselle ei voida laatia. Kuitenkin jokaisen alkavan ryhmän suunnittelussa ja ylläpitämisessä on hyvä pitää mielessä tuloksista esiin nousseita hyviä käytäntöjä ja toiveita. Niiden pohjalta on mahdollista kehittää toivottua ohjekirjaa, joka voi toimia niin vertaisohjaajien kouluttamisen kuin ryhmän järjestämisen ja ylläpitämisen ohjenuorana. Opinnäytetyö ei pelkästään anna kuvaa siitä, millainen on hyvä haittojen vähentämiseen perustuva kannabisspesifi vertaistukiryhmä, vaan saatuja tuloksia on mahdollista hyödyntää myös muiden päihteitä käyttäville suunnattujen vertaistukiryhmien järjestämisessä sekä todisteena haittoja vähentävän työn vaikuttavuudesta.

## **6.2 Opinnäytetyön arviointi ja jatkotutkimusehdotukset**

Tutkimuksellinen työ oli itselleni täysin uusi aluevaltaus. Opin koko tutkimusprosessin aikana paljon uutta, jota pystyn myöhemmin mahdollisissa vastaavanlaisissa projekteissa hyödyntämään. Ensimmäiseksi tutkimustyöksi työni

onnistui mielestäni hyvin. Sain vastauksia tutkimuskysymykseeni sekä ylipäänsä merkittävää tietoa haittoja vähentävästä työstä, jota voi jatkossa hyödyntää niin työni tilaaja kuin muutkin aiheen piirissä työskentelevät sekä aiheen saralla tutkimusta tekevät.

Yhteensä kahdeksasta suorittamastani haastattelusta puolet oli kevään vertaistukiryhmästä ja puolet kesän ryhmästä. Koska kevään ja kesän ryhmät erosivat muutamissa käytännöissä toisistaan, muutin myös kysymyksiä hieman niiden mukaan. Teemat pysyivät kuitenkin molemmissa samana. (Liite 1; liite 2.) Isoin ero kevään ja kesän ryhmien haastatteluissa oli se, että kesän ryhmässä olin itse toisena vertaisohjaajana. Näin ollen tiesin joitain asioita ryhmästä jo ennen haastateltavien vastauksia, minkä voidaan nähdä vaikuttavan haastatteluiden luonteeseen ja jopa niiden analyysiin. Tarkoitukseni oli kuitenkin suorittaa opinnäytetyö luotettavalla, eettisellä ja asian osaamista osoittavalla tavalla ja siksi pyrin niin haastattelutilanteessa kuin aineiston analyysissäkin olemaan mahdollisimman objektiivinen. Onnistuin tässä mielestäni hyvin antamalla haastateltaville tilaa kertoa omista kokemuksistaan juuri niin kuin he ne itse olivat kokeneet ja analysoimalla aineistoa lisäämättä siihen tuntumaa omasta kokemuksestani.

Vaikka aihe on itselleni tärkeä ja tietenkin toivoin haastateltavilta positiivisia kokemuksia, olin silti valmistautunut vastaanottamaan negatiivista palautetta ja hyväksymään sen. Vaikka haastateltavat olisivat kokeneet ryhmän täysin epäonnistuneena, olisi se silti vienyt haittoja vähentävän työn tutkimusta eteenpäin tuomalla tietoa siitä, että kyseinen valittu linja ei ole toimiva. Tulokset olivat kuitenkin täysin päinvastaisia, mikä vie osaltaan kannabisspesifiä haittoja vähentävää työtä eteenpäin nopeampaa tahtia.

Haastattelin myös YAD:n työntekijöitä selvittääkseni heidän mielipiteitänsä kevään ryhmän toimivuudesta, mutta päätin lopulta jättää haastattelusta saadun tiedon työni taustatiedoksi ja pitää tämän työn kohderyhmänä pelkät vertaiset, en työntekijöitä. Näin ollen en haastatellut myöskään kesän ryhmän toista vertaisohjaajaa, joka oli ollut kevään ryhmässä vertaisena, ja jota olin haastatellut jo kevään ryhmää koskien. Päätin lisäksi olla haastattelematta kahteen kertaan vertaista, joka oli mukana niin kevään kuin kesän ryhmässä, sillä huomio

olisi saattanut mennä liikaa hänen kokemustensa vertailuun. Erot kahden ryhmän välillä eivät olleet niin suuria, että vertailulle olisi mielestäni ollut tämän työn kannalta merkittävää tarvetta. Jatkossa voisi tietenkin olla mielenkiintoista haastatella vertaisia, jotka ovat käyneet pitkään Hamppupellon vertaistukiryhmissä ja saada näin selville ryhmän pitkäaikaisvaikutuksia.

Kevään ryhmää kootessa oli päätetty, että ryhmä tulee olemaan suljettu, eli sinne ei oteta uusia jäseniä ryhmän toimimisen aikana. Kesän ryhmässä päätettiin yhdessä ryhmäläisten kesken, että ryhmä on avoin eli sinne saa koska tahansa tulla uusia jäseniä. (Vrt. Jyrkämä 2010, 35.) Ketään uusia jäseniä ei kesän ryhmän aikana kuitenkaan tullut, eikä näin ollen tätä voitu tutkia. Olisin kuitenkin voinut tutkimuksessa kysyä mielipiteitä suljetusta ryhmästä kevään ryhmäläisiltä sekä mielipiteitä tiedosta ryhmän avoimuudessa kesän ryhmäläisiltä. Koska kumpaankaan ryhmään ei siis tullut uusia jäseniä ryhmän toimimisen aikana ja haastateltavien kokemukset molemmista ryhmistä olivat haittoja vähentäviä, voidaan olettaa, että suljettu ryhmä on toimiva konsepti. Jos ryhmää päätetään myöhemmin järjestää pidempään kuin kuusi kertaa kerrallaan, on mahdollista, että ryhmää voidaan täydentää aika ajoin (mts. 35). Kuuden kerran ryhmä lienee hyvä olla suljettu, luottamuksen ja tavoitteellisuuden saavuttamiseksi.

Kysyin haastatteluissa siitä, mikä oli ryhmäläisten mielestä hyvä väylä mainostaa ryhmää. Kysymys oli sinänsä mielenkiintoinen vertaistukiryhmän järjestämisen kannalta, mutta koska se ei varsinaisesti vastannut tutkimuskysymykseeni, en nostanut saatuja vastauksia tulosluvussa esille. Lisäksi saadut vastaukset olivat kaikki pääasiassa sellaisia, joita ryhmiä kootessa oli jo kokeiltu. Kaikki haastateltavat olivat tulleet ryhmään joko Hamppupellon tai YAD:n tarjoaman muun toiminnan kautta. Hamppupelto-hankkeessa myöhemmin teetetävään ohjekirjaan vertaistukiryhmän järjestämiseksi voi koota muun muassa tällaista tietoa aikaisempien ryhmien järjestämisen kokemuksista.

Kun ohjekirja Hamppupelto-hankkeen vertaistukiryhmästä on luotu ja sitä hyödyntäen on järjestetty vertaistukiryhmiä, olisi mielenkiintoista tutkia, onko ohjekirjan avulla työskentely ollut sujuvaa, millaiseksi vertaisohjaajien rooli ryh-

mässä on muotoutunut ja millaiset tekijät ovat tukeneet ohjaajuutta sekä motivoineet siihen sitoutumisessa. Lisäksi olisi mielenkiintoista saada tietää, onko tämän tutkimuksen tuloksissa esiin tulleet merkitykselliset elementit vakiintuneet haittojen vähentämiseen perustuvassa vertaistukiryhmässä kannabista käyttäville nuorille aikuisille.



## LÄHTEET

ADF. 2023. Cannabis. Alcohol and Drug Foundation. WWW-dokumentti. Päivitetty: 22.11.2023. Saatavissa: <https://adf.org.au/drug-facts/cannabis/> [viitattu 18.11.2023].

Alcoholics Anonymous s.a. Suomen AA-kustannus ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.aa.fi/> [viitattu 4.3.2023].

Avustushakemus. 2021. YAD Youth Against Drugs ry. PDF-dokumentti. Lähetetty 31.05.2021. Ei julkinen.

Decorte, T., Lenton, S. & Wilkins, C. (toim.) 2020. Legalizing Cannabis. Experiences, Lessons and Scenarios. London & New York: Routledge. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://cannalib.eu/wp-content/uploads/2022/04/Legalizing-Cannabis-Experiences-lessons-and-scenarios-2020.pdf#page=446> [viitattu 20.5.2023].

Ehkäisevää huumetyötä nuorilta nuorille s.a. YAD Youth Against Drugs ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://yad.fi/yad-ry/> [viitattu 2.3.2023].

Elämäntaitoryhmä s.a. Tukikohta ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://tukikohta.org/palvelut/elamantaitoryhma/> [viitattu 26.10.2023].

EMCDDA. 2015. Treatment of cannabis-related disorders in Europe. European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction. PDF-dokumentti. Julkaistu: 21.4.2015. Saatavissa: [https://www.emcdda.europa.eu/publications/insights/2015/treatment-of-cannabis-related-disorders\\_en](https://www.emcdda.europa.eu/publications/insights/2015/treatment-of-cannabis-related-disorders_en) [viitattu 26.10.2023].

EMCDDA. 2022. Statistical Bulletin 2022. European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.emcdda.europa.eu/data/stats2022/gps\\_en](https://www.emcdda.europa.eu/data/stats2022/gps_en) [viitattu 14.5.2023].

EMCDDA. 2023. Cannabis – the current situation in Europe (European Drug Report 2023). European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.emcdda.europa.eu/publications/european-drug-report/2023/cannabis\\_en](https://www.emcdda.europa.eu/publications/european-drug-report/2023/cannabis_en) [viitattu 26.10.2023].

Euroopan sosiaalirahaston (ESR) rahoittaman hankkeen kuavus. s.a. Työ- ja elinkeinoministeri. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.eura2014.fi/rrtiepa/projekti.php?projektkoodi=S21256> [viitattu 1.3.2023].

Hakkarainen, P. & Tammi, T. 2018. Huumeiden käytön rangaistavuudesta tulisi luopua. Blogi. Julkaistu 13.2.2018. Saatavissa: <https://blogi.thl.fi/huumeiden-kayton-rangaistavuudesta-tulisi-luopua/> [viitattu 14.5.2023].

Hannila, P. & Kyngäs, P. 2008. Teemahaastattelu laadullisessa tutkimuksessa. Helsingin Ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Tutkimustyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/38214/stadia-1210852529-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 13.5.2023].

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2022. Tutkimushaastattelu – Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Oy. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakuri.finna.fi/> [viitattu 13.5.2023].

Holm, J. 2010. Teoksessa Laatikainen, T. (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA, 51–59. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://a-kiltojenliitto.fi/akilta/wp-content/uploads/2015/02/Vertaistoiminta\\_kannattaa.pdf](https://a-kiltojenliitto.fi/akilta/wp-content/uploads/2015/02/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf) [viitattu 20.5.2023].

Hupli, A. 2020. Kannabishankkeen arviointitutkimus. Loppuraportti 2020. EHYT ry & YAD ry. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://kannabishanke.fi/wp-content/uploads/2021/02/Kannabishankkeen-arviointitutkimus-valmis.pdf> [viitattu 14.5.2023].

Huumeongelmat. 2022. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Päihdelääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. WWW-dokumentti. Julkaistu 28.09.2022. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50041#R13> [viitattu 27.10.2023].

Huuskonen 2010. Teoksessa Laatikainen, T. (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA, 71–79. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://a-kiltojenliitto.fi/akilta/wp-content/uploads/2015/02/Vertaistoiminta\\_kannattaa.pdf](https://a-kiltojenliitto.fi/akilta/wp-content/uploads/2015/02/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf) [viitattu 27.10.2023].

Häkkinen, M. 2023. Kannabiksen terveysvaikutukset ja kannabisriippuvuus. Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Julkaistu: 4.5.2023. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01324> [viitattu 26.10.2023].

Juhila, K. 2021a. Mitä on laadullinen tutkimus?: Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Teoksessa Tietoarkisto (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullisen-tutkimuksen-ominaispiirteet/> [viitattu 13.5.2023].

Juhila, K. 2021b. Analyysitavan valinta ja yleiset analyysitavat: Teemoittelu. Teoksessa Tietoarkisto (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/> [viitattu 13.5.2023].

Jyrkämä, O. 2010. Teoksessa Laatikainen, T. (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA, 25–49. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://a-kiltojenliitto.fi/akilta/wp-content/uploads/2015/02/Vertaistoiminta\\_kannattaa.pdf](https://a-kiltojenliitto.fi/akilta/wp-content/uploads/2015/02/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf) [viitattu 20.5.2023].

Karjalainen, K., Pekkanen, N. & Hakkarainen, P. 2020. Suomalaisen huumeiden käyttö ja huumeasenteet. Huumeaiheiset väestökyselyt Suomessa 1992–2018. Helsinki: PunaMusta Oy. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139059/URN\\_ISBN\\_978-952-343-441-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139059/URN_ISBN_978-952-343-441-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 14.5.2023].

Kannabis s.a. EHYT ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://ehyt.fi/paihde-  
peli-info/huumeet/kannabis/](https://ehyt.fi/paihde-<br/>peli-info/huumeet/kannabis/) [viitattu 26.10.2023].

Kannabishanke.fi s.a. Kannabisinterventio nuorille kannabiksen käyttäjille 2018–2020. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://kannabishanke.fi/> [viitattu 1.3.2023].

Kotovirta, E. 2009. Huumeriippuvuudesta toipuminen Nimettömien Narkomaa-  
nien toveriseurassa. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. PDF-dokumentti.  
Saatavissa: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/79961/1b2e240e-  
e5d2-%204c58-b879-9889407028f8.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/79961/1b2e240e-<br/>e5d2-%204c58-b879-9889407028f8.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu  
26.10.2023].

Kotovirta, E. 2018. Vertaistoiminta huumeriippuvaisten toipumisen ja elämän-  
hallinnan tukena. Vertaistuki. Teoksessa Aalto, M, ALho, H. & Niemelä, S.  
(toim.) Huume- ja lääkeriippuvuudet. Helsinki: Duodecim. WWW-dokumentti.  
Saatavissa: <https://www.oppiportti.fi/op/hlr00047/do> [viitattu 20.5.2023].

Kotovirta, E. & Tammi, T. 2018a. Huumeiden käytön haittoja vähentävä toi-  
minta ja sen lähtökohdat. Lähtökohdat, vaikuttavuus ja huume politiikka. Huu-  
meiden käytön aiheuttamien haittojen vähentäminen ja ehkäisy. Teoksessa  
Aalto, M, Alho, H. & Niemelä, S. (toim.) Huume- ja lääkeriippuvuudet. Helsinki:  
Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.oppi-  
portti.fi/op/hlr00063/do](https://www.oppi-<br/>portti.fi/op/hlr00063/do) [viitattu 14.5.2023].

Kotovirta, E. & Tammi, T. 2018b. Huume politiikka ja haittojen vähentäminen  
Suomessa. Lähtökohdat, vaikuttavuus ja huume politiikka. Huumeiden käytön  
aiheuttamien haittojen vähentäminen ja ehkäisy. Teoksessa Aalto, M, ALho,  
H. & Niemelä, S. (toim.) Huume- ja lääkeriippuvuudet. Helsinki: Duodecim.  
WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oppiportti.fi/op/hlr00065/do> [vii-  
tattu 14.5.2023].

Kotovirta, E. & Tammi, T. 2018c. Muut huumeiden haittojen vähentämisen toi-  
menpiteet. Terveysneuvonta ja muut toimenpiteet. Huumeiden käytön aiheut-  
tamien haittojen vähentäminen ja ehkäisy. Teoksessa Aalto, M, ALho, H. &  
Niemelä, S. (toim.) Huume- ja lääkeriippuvuudet. Helsinki: Duodecim. WWW-  
dokumentti. Saatavissa: <https://www.oppiportti.fi/op/hlr00069/do> [viitattu  
14.5.2023].

Kroon, E., Kuhns, L. & Cousijn, J. 2021. The short-term and long-term effects  
of cannabis on cognition: recent advances in the field. *Current Opinion in  
Psychology* 38, 49–55. Verkko lehti. Saatavissa:  
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.07.005> [viitattu 26.10.2023].

Laatikainen, T. (toim.) 2010. Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö  
ASP. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://a-kiltojenliitto.fi/akilta/wp-con-  
tent/uploads/2015/02/Vertaistoiminta\\_kannattaa.pdf](https://a-kiltojenliitto.fi/akilta/wp-con-<br/>tent/uploads/2015/02/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf) [viitattu 20.5.2023].

Laimio, A. & Karnell, S. 2010. Teoksessa Laatikainen, T. (toim.) Vertaistoi-  
minta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA, 9–19. PDF-dokumentti. Saata-

vissa: [https://a-kiltojenliitto.fi/akilta/wp-content/uploads/2015/02/Vertaistointi\\_kannattaa.pdf](https://a-kiltojenliitto.fi/akilta/wp-content/uploads/2015/02/Vertaistointi_kannattaa.pdf) [viitattu 20.5.2023].

Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä 24.4.2015/523.

Lavender, I., McGregor, I., Sureav, A., McCartney, D., Irwin, C., Marshall, N., Gordon, C., D'Rozario, A., Saini, B., Grunstein, R., Yee, B. & Hoyos, C. 2023. 0346 Cannabinol (CBN) effects in insomnia disorder: A randomised, double-blind, placebo-controlled, crossover, clinical trial protocol. *Sleep*, 45, A153–154. Verkkolehti. Julkaistu: 23.5.2023. Saatavissa: <https://doi.org/10.1093/sleep/zsad077.0346> [viitattu 26.10.2023].

Lehtinen, I. 2010. Teoksessa Laatikainen, T. (toim.) Vertaistointi kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA, 61–69. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://a-kiltojenliitto.fi/akilta/wp-content/uploads/2015/02/Vertaistointi\\_kannattaa.pdf](https://a-kiltojenliitto.fi/akilta/wp-content/uploads/2015/02/Vertaistointi_kannattaa.pdf) [viitattu 20.5.2023].

Lehtonen, M. & Taskinen, S. 2023. VEERAT-hankkeen työntekijät. Sähköpostikeskustelu 7.5.–24.10.2023. A-Kiltojen liitto ry.

Marijuana Anonymous s.a. Marijuana Anonymous World Services. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://marijuana-anonymous.org/> [viitattu 4.3.2023].

MA Suomi. s.a. Marijuana Anonymous World Services. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://marijuana-anonymous.org/find-a-meeting/?id=110243> [viitattu 2.3.2023].

NA:n 12 askelta s.a. Nimettömät Narkomaanit. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.nasuomi.org/tietoja-nasta/nan-12-askelta/> [viitattu 1.3.2023].

NA:n 12 perinnettä s.a. Nimettömät Narkomaanit. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.nasuomi.org/tietoja-nasta/nan-12-perinnetta/> [viitattu 1.3.2023].

Niemelä, S. 2018a. Kannabiksen käytön yleisyys. Kannabis päihteenä ja käytön yleisyys. Teoksessa Aalto, M, Alho, H. & Niemelä, S. (toim.) Huume- ja lääkeriippuvuudet. Helsinki: Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oppiportti.fi/op/hlr00058/do> [viitattu 8.10.2023].

Niemelä, S. 2018b. Kannabis päihteenä. Kannabis päihteenä ja käytön yleisyys. Teoksessa Aalto, M, Alho, H. & Niemelä, S. (toim.) Huume- ja lääkeriippuvuudet. Helsinki: Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oppiportti.fi/op/hlr00059/do> [viitattu 8.10.2023].

Niemelä, S. 2018c. Kannabiksen käytön välittömät ja lyhytaikaiset vaikutukset. Kannabiksen vaikutukset. Teoksessa Aalto, M, Alho, H. & Niemelä, S. (toim.) Huume- ja lääkeriippuvuudet. Helsinki: Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oppiportti.fi/op/hlr00061/do> [viitattu 8.10.2023].

Niemelä, S. 2018d. Kannabiksen käytön pitkäaikaisvaikutukset. Kannabiksen vaikutukset. Teoksessa Aalto, M, Alho, H. & Niemelä, S. (toim.) Huume- ja lääkeriippuvuudet. Helsinki: Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa:

<https://www.oppiportti.fi/op/hlr00241/do> [viitattu 8.10.2023].

Niemelä, S. 2018e. Kannabiksen käyttöhäiriön riskitekijät ja tunnistaminen. Kannabiksen käytön riskit ja tunnistaminen. Kannabisriippuvuuden hoito. Teoksessa Aalto, M, Alho, H. & Niemelä, S. (toim.) Huume- ja lääkeriippuvuudet. Helsinki: Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oppiportti.fi/op/hlr00243/do> [viitattu 27.10.2023].

Niemi, J. 2023. Ehkäisevän huumetyön suunnittelija. Haastattelu 3.3.2023. YAD Youth Against Drugs ry.

Nieminen, R. 2020. Koulutussuositukset kokemusasiantuntijakoulutuksiin – sisältäen myös palkkiokäytännöt- ja suositukset. KoKoA -Koulutetut Kokemusasiantuntijat ry. Helsinki: BoD – Books on Demand. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://www.kokemusasiantuntijat.fi/wp-content/uploads/2021/03/Suosituksset-kokemusasiantuntijakoulutuksiin-ei-voi-tulostaa-09-2020.pdf> [viitattu 5.3.2023].

Nimettömien Narkomaanien toiminnan periaatteet. 2018. Vertaistuki. Taijatuuli NA-tiedotusvastaava ja Jani NA-tiedotusvastaava. Teoksessa Aalto, M, Alho, H. & Niemelä, S. (toim.) Huume- ja lääkeriippuvuudet. Helsinki: Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oppiportti.fi/op/hlr00048/do> [viitattu 5.3.2023].

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2015. Kehittämistyön menetelmät – Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 13.5.2023].

Ovaska, A. & Koskela, V. 2017. Haittoja vähentävän työn opas. Völjy-kehittämishankkeessa koetut hyvät käytännöt. A-klinikkasäätiö. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://a-klinikkasaaatio.fi/sites/default/files/2019-12/haittoja\\_vahentavan\\_tyon\\_opas\\_voljy.pdf](https://a-klinikkasaaatio.fi/sites/default/files/2019-12/haittoja_vahentavan_tyon_opas_voljy.pdf) [viitattu 2.3.2023].

Pacheco-Colón, I., Hawes, S., Duperrouzel, J. & Gonzalez, R. 2021. Evidence Lacking for Cannabis Users Slacking: A Longitudinal Analysis of Escalating Cannabis Use and Motivation among Adolescents. *Journal of the International Neuropsychological Society* 27, 637–647. Verkkolehti. Julkaistu: 15.7.2021. Saatavissa: <https://doi.org/10.1017/S135561772000096X> [viitattu 26.10.2023].

Pacheco-Colón, I., Ramirez A. & Gonzalez, R. 2019. Effects of Adolescent Cannabis Use on Motivation and Depression: a Systematic Review. *Current Addiction Reports* 6, 532–546. Verkkolehti. Julkaistu: 29.8.2019. Saatavissa: <https://link.springer.com/article/10.1007/s40429-019-00274-y> [viitattu 27.10.2023].

Partanen, A., Holmberg, J, Inkinen, M., Kurki, M. & Salo-Chydenius, S. 2015. Päihdehoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 2.3.2023].

Peltola, R. 2022. Projektityöntekijä. Haastattelu 17.1.2022. YAD, Youth Against Drugs ry.

Peltola, R. 2023a. Projektityöntekijä. Haastattelu 20.2.2023. YAD, Youth Against Drugs ry.

Peltola, R. 2023b. Projektityöntekijä. Sähköpostiviesti 23.10.2023. YAD, Youth Against Drugs ry.

Rönkä, S. & Markkula, J. (toim.) 2020. Huumausainepolitiikan vaikuttavat keinot, sovellettavuus Suomeen ja suositukset. THL:n selvitysraportti. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140709/THLn%20selvitysraportti%20Huumausainepolitiikan%20vaikuttavat%20keinot.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 14.5.2023].

Skumlien, M., Mokrysz, C., Freeman, T., Valton, V., Wall, M., Bloomfield, M., Lees, R., Borissova, A., Petrilli, K., Giugliano, M., Clisu, D., Langle, C., Sahakian, B., Curran, V. & Lawn, W. 2022. Anhedonia, Apathy, Pleasure, and Effort-Based Decision-Making in Adult and Adolescent Cannabis Users and Controls. *International Journal of Neuropsychopharmacology* 26, 9–19. Verkkojulkaisu. Julkaistu: 24.8.2022. Saatavissa: <https://doi.org/10.1093/ijnp/pyac056> [viitattu 26.10.2023].

Termit haltuun s.a. Ehkäisevän päihdetyön järjestöverkosto EPT. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.ept-verkosto.fi/wp-content/uploads/2020/01/Huoneentaulu\\_termit.pdf](https://www.ept-verkosto.fi/wp-content/uploads/2020/01/Huoneentaulu_termit.pdf) [viitattu 14.4.2023].

Tervetuloa Hamppupeltoon! s.a. Hamppupeltohanke. YAD, Youth Against Drugs ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.hamppupelto.fi/> [viitattu 19.11.2023].

THL. 2022a. Osallisuus. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Päivitetty: 4.5.2022. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys-erot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus> [viitattu 27.10.2023].

THL. 2022b. Huumausainepolitiikka. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Päivitetty: 16.11.2022. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/huumeet/huumausainepolitiikka> [viitattu 28.10.2023].

THL. 2022c. Huumausaineiden laillisuus ja käytön rangaistavuus. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Päivitetty: 16.11.2022. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/huumeet/huumausainepolitiikka/huumausaineiden-laillisuus-ja-kayton-rangaistavuus> [viitattu 21.5.2023].

THL. 2023a. Kannabis. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Päivitetty 28.2.2023. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/paihdetutkimus/tutkimustuloksia/kannabis> [viitattu 14.5.2023].

THL. 2023b. Suomalaisen huumeiden käyttö ja huumeasenteet 2022. Suomalaisen huumeekokeilut yleistyvät, asenteissa ja mielipiteissä isoja muutoksia. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. PDF-dokumentti. Julkaistu: 14.4.2023. Saatavissa:

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146435/Suomalaisten%20huumeiden%20k%C3%A4ytt%C3%B6%20ja%20huumeasenteet%202022.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 26.10.2023].

Tietoa YAD ry:stä s.a. YAD, Youth Against Drugs ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://yad.fi/yad-ry/tietoa/> [viitattu 19.11.2023].

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi – Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 13.5.2023].

Unlu, A., Tammi, T. & Hakkarainen, P. 2020. Drug Decriminalization Policy Literature Review: Models, Implementation and Outcomes. Helsinki: PunaMusta Oy. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140116/URN\\_ISBN\\_978-952-343-504-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140116/URN_ISBN_978-952-343-504-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 14.5.2023].

Vahtivaara, J-M. 2010. Teoksessa Laatikainen, T. (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA, 21–23. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://a-kiltojenliitto.fi/akilta/wp-content/uploads/2015/02/Vertaistoiminta\\_kannattaa.pdf](https://a-kiltojenliitto.fi/akilta/wp-content/uploads/2015/02/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf) [viitattu 20.5.2023].

Vastamäki, P. 2021. Stigma 12 askeleen vertaistukiohjelmien takana. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Sosionomikoulutus. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/432258/Opinnaytettyo\\_Vastamaki\\_P.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/432258/Opinnaytettyo_Vastamaki_P.pdf?sequence=2&isAllowed=y) [viitattu 20.5.2023].

VEERAT ryhmätoiminta s.a. A-Kiltojen liitto ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://a-kiltojenliitto.fi/veerat-hanke/ryhmaoiminta/> [viitattu 20.5.2023].

Virokangas, E. 2014. Vertaisten ja ammattilaisten jäsenyysskategoriat huumeidenkäyttäjille suunnatussa katuklinikkatyössä. Yhteiskuntapolitiikka 79, 657–668. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125876/virokannas.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 20.5.2023].

What Is Harm Reduction? s.a. HRI Harm Reduction International. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://hri.global/what-is-harm-reduction/> [viitattu 14.5.2023].

WHO. 2016. The health and social effects of nonmedical cannabis use. World Health Organization. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/251056/9789241510240-eng.pdf?sequence=1> [viitattu 26.10.2023].

## TEEMAHAASTATTELURUNKO 1 (Kevään ryhmä)

### Syyt ryhmään tulemiselle:

- Miten päädyit tulemaan Hamppupellon vertaistukiryhmään? Miten sait kuulla ryhmästä?
- Millaisia haittoja koit kannabikseen liittyen tullessasi ryhmään?
- Millaisia toiveita sinulla oli ryhmästä?

### Ryhmän toimivuus:

- Millaisista asioista pidit ryhmässä, millaisista mahdollisesti et? Mikä on paras kokemuksesi ryhmästä?
- Yksi ryhmäkerta kesti kaksi tuntia ja ryhmä kokoontui joka toinen viikko. Oliko tämä mielestäsi hyvä käytäntö?
- Ryhmä perustui vain keskustelulle. Toivoisitko, että ohessa olisi jotain toiminnallistakin? Esim. tunti keskustelua, tunti toimintaa? Millaista haluaisit toiminnan olevan?
- Ryhmässä käytettiin apuna piirrettyä hahmoa, jonka kautta kannabiksen käyttöä pohdittiin. Millaisena pidit ideaa hahmosta? Näkisitkö, että hahmoa voisi hyödyntää uudelleen?
- Jokainen ryhmäkerta perustui johonkin teemaan, oliko tämä mielestäsi hyvä käytäntö vai olisitko halunnut, että ryhmässä olisi pelkästään vapaata keskustelua ilman teemaa? Olivatko teemat mielestäsi hyviä? Jäitkö kaipaamaan jonkin teeman käsittelyä?
- Ryhmässä hyödynnettiin niin sanottua palvelua, eli valittiin aina 1–2 henkilöä, jotka tulevat valmistelemaan ryhmään (esim. kahvin + teen keittäminen). Oliko tämä sinusta hyvä idea ja toimiva tapa?

### Ryhmän vaikuttavuus:

- Ovatko kokemasi haitat vähentyneet ryhmän ansiosta? Miten?
- Onko hyvinvointisi parantunut? Millä tavoin?
- Saitko eväitä jatkoon?
- Aiotko osallistua uuteen, kesäkuussa alkavaan ryhmään? Miksi, miksi et?

### Kehittämisasiat jatkolle:

- Jatkossa ryhmän ohjaajat (YAD:n työntekijät) pyritään korvaamaan vapaaehtoisilla vertaisohjaajilla. Mitä mieltä olet tästä? Voisitko itse toimia vertaisohjaajana? Miksi, miksi et? Voisiko vertaisohjaajat mielestäsi vaihdella ryhmän kulun aikana?
- Millaisia teemoja haluaisit seuraavassa ryhmässä käydä läpi? Vai haluaisitko kenties syventyä samoihin teemoihin?
- Ryhmässä testattiin kotiläksyjen antamista. Olisitko tämä mielestäsi hyvä idea myös muille ryhmille?
- Miten itse haluaisit kehittää vertaistukiryhmää? Millaisiin asioihin haluaisit syventyä seuraavassa ryhmässä?
- Mikä mielestäsi olisi hyvä väylä mainostaa ryhmää?



## TEEMAHAASTATTELURUNKO 2 (Kesän ryhmä)

### Syyt ryhmään tulemiselle:

- Miten päädyit tulemaan Hampupupellon vertaistukiryhmään? Miten sait kuulla ryhmästä?
- Millaisia haittoja koit kannabikseen liittyen tullessasi ryhmään?
- Millaisia toiveita sinulla oli ryhmästä?

### Ryhmän toimivuus:

- Millaisista asioista pidit ryhmässä, millaisista mahdollisesti et? Mikä on paras kokemuksesi ryhmästä?
- Yksi ryhmäkerta kesti kaksi tuntia ja ryhmä kokoontui kerran viikossa. Oliko tämä mielestäsi hyvä käytäntö?
- Ryhmä perustui vain keskustelulle. Ryhmässä kuitenkin yhtenä kertana käytettiin vahvuuskortteja, olisitko kaivannut enemmän tällaista toimintaa vai riittikö keskustelu?
- Jokainen ryhmäkerta perustui johonkin teemaan, oliko tämä mielestäsi hyvä käytäntö vai olisitko halunnut, että ryhmässä olisi pelkästään vapaata keskustelua ilman teemaa? Olivatko teemat mielestäsi hyviä? Jäitkö kaipaamaan jonkin teeman käsittelyä?
- Ryhmässä hyödynnettiin niin sanottua palvelua, eli valittiin aina 1–2 henkilöä, jotka tulevat valmistelemaan ryhmään (esim. kahvin + teen keittäminen). Oliko tämä sinusta hyvä idea ja toimiva tapa?

### Ryhmän vaikuttavuus:

- Ovatko kokemasi haitat vähentyneet ryhmän ansiosta? Miten?
- Onko hyvinvointisi parantunut? Millä tavoin?
- Saitko eväitä jatkoon?
- Aiotko osallistua uuteen, syyskuussa alkavaan ryhmään? Miksi, miksi et?

### Kehittämisisideat jatkolle:

- Voisitko itse toimia vertaisohjaajana? Miksi, miksi et? Voisiko vertaisohjaajat mielestäsi vaihdella ryhmän kulun aikana?
- Millaisia teemoja haluaisit seuraavassa ryhmässä käydä läpi? Vai haluaisitko kenties syventyä samoihin teemoihin?
- Olisitko kaivannut kotitehtäviä? Olisitko kaivannut ryhmäkertojen alkuun jotain tiedollista osuutta?
- Miten itse haluaisit kehittää vertaistukiryhmää? Millaisiin asioihin haluaisit syventyä seuraavassa ryhmässä?
- Mikä mielestäsi olisi hyvä väylä mainostaa ryhmää?