



A-KILTATOIMINTAAN OSALLISTUNEIDEN KOKEMUKSET KILTATOIMINNASTA

Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Sosionomi (AMK)

Kevät 2024

Rosa Ripatti

Koulutuksen nimi Sosionomi (AMK)Tiivistelmä

Tekijä Rosa Ripatti

Vuosi 2024

Työn nimi A-Kiltatoimintaan osallistuneiden kokemukset kiltatoiminnasta

Ohjaaja Mare Orman ja Anna Hokkanen

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa Järvenpään A-Killan vaikutuksesta siellä käyneille ihmisille. Työ toteutettiin työelämäyhteistyössä Järvenpään A-Killan kanssa. Tarkoituksena oli tutkia, miksi yksilö ei ollut enää kiltatoiminnassa mukana ja olisiko hänet mahdollista saada takaisin toimintaan, minkälainen toimintamuoto voisi houkuttaa yksilön palaamaan toimintaan ja miten A-Kiltatoiminta on vaikuttanut yksilön elämään.

Opinnäytetyön teoreettisena viitekehyksenä toimivat käsitteet päihderiippuvuus, vertaistuki, osallisuus ja raittius, sekä aikaisemmat tutkimukset vertaistuen merkityksestä päihderiippuvuuksien hoidossa ja alan kirjallisuus. Tutkimuksen tietoperustassa tarkasteltiin päihderiippuvuuksien erilaisia muotoja, sekä vertaistuen ja osallisuuden merkitystä päihdeettömän elämän tukemisessa.

Tutkimus tehtiin laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena, ja aineistonhankinta tutkimukseen toteutettiin Microsoft Forms -kyselyä käyttäen. Kysely lähetettiin valitulle kohderyhmälle sähköpostitse loppuvuodesta 2023. Kyselyn kohderyhmänä oli Järvenpään A-Killan aktiivitoiminnasta poisjättäytyneet henkilöt. Aineisto analysoitiin teemoittelemalla se kahden otsikon alle: 1. "Mikä voisi mahdollistaa yksilön paluun kiltatoimintaan?" ja 2. "Miten kiltatoiminta on vaikuttanut elämään?"

Tutkimukseen saatu otanta oli vähäinen, mutta vastaukset olivat riittävän monipuolisia, jotta niitä pystyttiin tarkastelemaan. Tuloksista ilmeni, että kiltatoiminnan mielekkäimpänä toimintamuotona pidettiin kiltatoiminnan yhteisöllisyyttä ja yhdessä oloa. Kiltatoiminnasta oli jättäytytty pois erilaisista syistä: osa ei kokenut sille enää tarvetta ja osalla elämäntilanne oli muuttunut niin paljon, että osallistuminen ei ollut enää mahdollista. Yli puolet vastaajista voisi kuvitella palaavansa takaisin kiltatoimintaan, jos elämäntilanne mahdollistaisi sen.

Kiltatoiminnan kehittämisen kannalta, vastauksissa nousi esille kaipuu vaihtelevuuteen toiminnassa, joka mahdollistaisi myös hiljaisempien yksilöiden osallistumisen. Tuloksista nousi myös toive talkoohenkisemmälle tekemiselle, jossa pääsisi tekemään enemmän fyysisempää työtä ilman suorituspainetta.

Avainsanat A-Kilta, riippuvuus, vertaistuki, osallisuus

Sivut 25 sivua ja liitteitä 4 sivua

The aim of this bachelor's thesis was to provide information on the impact of Järvenpää A-Guild on people who attended their activities. The thesis was carried out in collaboration with Järvenpää A-Guild. In Finland, A-Guild is a community where people can get peer support for an addiction-free life. The purpose was to investigate why an individual was no longer involved in the guild activities and whether it would be possible to get them back into the activity, what kind of activity could attract an individual to return to the activity and how the A-Guild activity has affected the individual's life.

The theoretical framework for the thesis consists of the following concepts: substance dependence, peer support, participation and sobriety; and draws on previous studies on the impact of peer support in treating substance dependence and other relevant literature. The knowledge base of the thesis explores different forms of drug addictions and the importance of peer support and participation in supporting a drug-free life.

The study was carried out as qualitative research and the material was collected using a Microsoft Forms survey which was emailed to a selected target group at the end of 2023. The target group comprised individuals who had dropped out of Järvenpää A-Guild's activities. The material was analyzed by thematizing it under two headings: 1. "What could enable individuals to return to A-Guild activities?" and 2. "How has the A-Guild activity affected the individuals' life?"

The sample obtained for the study was small, but the answers were diverse enough to be examined. The results showed that the most meaningful form of guild activity was the sense of community and being together. The respondents had left the guild activities for various reasons: some no longer felt the need for it, and the others' life situation had changed so much that participating was no longer possible. More than half of the respondents could imagine returning to the guild activities if their life situation allowed it.

In terms of the development of the guild activities, the responses highlighted a desire for variety in the activities, which would also enable the participation of quieter individuals. The results also gave rise to a wish for more communal working, where you could do more physical work without pressure to perform.

Keywords A-Guild, addiction, peer support, participation

Pages 25 pages and appendices 4 pages

Sisällys

| | | |
|-------|--|----|
| 1 | Johdanto | 1 |
| 2 | Järvenpään A-Killan toiminta..... | 2 |
| 3 | Päihdehuolto Suomessa | 3 |
| 4 | Päihdeaineet, niiden vaikutus- ja käyttötavat..... | 4 |
| 4.1 | Päihderiippuvuuden erilaiset muodot | 4 |
| 4.2 | Päihteiden liikkakäytön ongelmat..... | 5 |
| 4.3 | Alkoholinkäyttö Suomessa | 6 |
| 4.4 | Päihderiippuvuuksien haitat yksilölle ja yhteiskunnalle | 7 |
| 5 | Päihdeettömän elämän ylläpitämisen keinot ja retkahdukset..... | 8 |
| 5.1 | Vertaistuen arvo päihdeettömän elämän tukipilarina | 9 |
| 5.2 | Kokemusasiantuntijuus päihdeettömän elämän ylläpitävänä elementtinä | 10 |
| 6 | Osallisuus syrjäytymisen ennaltaehkäisykeinona | 10 |
| 7 | MIPA-tutkimus ja muut aikaisemmat tutkimukset | 11 |
| 8 | Tutkimuksen tavoite, tarkoitus, toteutus ja menetelmä | 12 |
| 8.1 | Tutkimuskysymykset..... | 13 |
| 8.2 | Tutkimuksen aineistonkeruumenetelmä | 13 |
| 8.2.1 | Kyselylomake ja sen toteuttaminen | 14 |
| 8.2.2 | Yksilöhaastattelu aineistonkeruumenetelmänä | 15 |
| 8.3 | Tutkimustulosten analysointi | 16 |
| 9 | Tutkimuksen tulokset | 17 |
| 9.1 | Mikä mahdollistaisi toimintaan palaamisen?..... | 18 |
| 9.2 | Miten kiltatoiminta on vaikuttanut elämään?..... | 19 |
| 10 | Johtopäätökset..... | 20 |
| 11 | Opinnäytetyön eettiset periaatteet, tietosuojaja luotettavuus | 21 |
| 12 | Pohdinta..... | 23 |
| | Lähteet | 26 |

Liitteet

- Liite 1. Saatekirje
- Liite 2. Kyselylomake

1 Johdanto

Päihderiippuvuudesta parantumiseen vaikuttaa suuresti riippuvaisen oma motivaatio saada aikaan muutos, ja sitä tukee vahvasti ammatillinen tuki ja vertaistuki. Vertaistuella on suuri vaikutus matkassa kohti päihteetöntä elämää, sillä kukaan muu kuin toinen riippuvainen ei ymmärrä riippuvuutta samalla tavalla. (Tracy & Wallace, 2016, ss. 143–154) Vertaistuen kautta saatu apu, voi olla joillekin yksilöille arvokkaampaa kuin ammatillinen tuki, sillä vertaistuen kautta henkilö saattaa saada kokemuksen osallisuudesta ja johonkin kuulumisesta. (Mikkonen & Saarinen, 2018, ss. 70–73)

Tämän opinnäytetyön aiheena on A-Kiltatoimintaan osallistuneiden kokemukset kiltatoiminnasta. Aiheen valinnan taustalla on oma kiinnostus toimeksiantajan toimintaa kohtaan, sekä työn toimeksiantajan, Järvenpään A-Killan, tarve saada konkreettista tietoa toimintansa vaikuttavuudesta. Työ tehdään jatkoksi aiemmin tehdyille MIPA-tutkimukselle eli päihde- ja mielenterveysjärjestöjen tutkimusohjelmalle, jossa tutkittiin järjestötoiminnan keskeisintä toimintaa.

Työn teoriaosuus muodostuu viidestä kokonaisuudesta. Toisessa luvussa kerrotaan Järvenpään A-Killan toiminnasta. Kolmannessa luvussa esitellään päihdehuoltoa Suomessa. Neljännessä luvussa käydään läpi päihdeaineita sekä niiden vaikutus- ja käyttötapoja. Viidennessä luvussa keskitytään tapoihin, jotka tukevat ja ennaltaehkäisevät päihteettömyyttä. Kuudennessa luvussa käsitellään osallisuuden arvoa syrjäytymisen ennaltaehkäisykeinona.

Opinnäytetyön tavoitteena on teettää kyselytutkimus A-Kiltatoiminnan aktiivitoiminnasta pois jättäytyneille ihmisille. Kyselyn avulla selvitetään, minkälaisen jäljen A-Kiltatoiminta on jättänyt heihin vai onko jättänyt ollenkaan. Työssä tarkastellaan henkilöiden vastauksia yleisesti. Tutkimuksessa halutaan selvittää:

- Miksi yksilö ei ole enää kiltatoiminnassa mukana, ja olisiko hänet mahdollista saada takaisin toimintaan?
- Minkälainen toimintamuoto houkuttelisi yksilön palaamaan toimintaan?
- Miten A-Kiltatoiminta on vaikuttanut elämään?

2 Järvenpään A-Killan toiminta

Opinnäytetyö toteutettiin työelämäyhteydessä Järvenpään A-Killan kanssa. A-Killoissa tarjotaan matalan kynnyksen tukea päihteettömään elämään vertaistuen avulla. Järvenpään A-Kilta sijaitsee Järvenpäässä ja on osa kuumakiltoja, joka kattaa Hyvinkään, Järvenpään, Keravan, Mäntsälän ja Nurmijärven. Kuumakillat ovat paikallisten A-Kiltojen yhteisö, jotka harjoittavat keskenään monipuolista yhteistoimintaa, muun muassa järjestämällä leirejä ja retkiä kiltatoimintaan osallistuville. (Kuumakillat, n.d.)

A-Kiltatoiminta tarjoaa paikkakunnallaan päihdetoipujille ja heidän läheisilleen vertaistukea ja päihteetöntä toimintaa. Hyvinvointialueilla toimii tällä hetkellä 60 A-Kiltayhdistystä, jotka yhdessä muodostavat A-Kiltojen Liitto ry:n. A-Kiltojen Liiton tehtävänä on paikallisten A-Kiltayhdistysten toiminnan tukeminen ja kehittäminen, sekä toipumiskulttuurin edistäminen. Liitto valvoo päihteistä toipuvien etuja ja toimii heidän vaikutuskanavanaan. A-Kiltatoiminta tarjoaa päihteetöntä ja vapaaehtoisuuteen perustuvaa vertaistukitoimintaa, päihderiippuvuudesta ja muista riippuvuuksista toipuville sekä heidän läheisilleen. Toiminnan tavoitteena on edistää toipumiskulttuuria ja osallistua päihdetoipujien kokemustiedon avulla yhteiskunnalliseen päihdekeskusteluun. (A-Kiltojen Liitto ry, n.d.-a)

A-Kiltatoiminnan arvot ovat: päihteettömyys, toiminnallisuus, kokemuksellisuus, yhteisöllisyys, vapaaehtoisuus ja yhteistoiminta. (A-Kiltojen Liitto ry, n.d.-a) A-Kiltatoiminnassa toimitaan yhdessä yhteisen hyvän puolesta ja yhteenkuuluvuus ja yhdenvertaisuus onkin tärkeä osa yhteisöllisyyttä. Yhteisöllisyys ja yhteenkuuluvuuden tunne luo turvaa, ehkäisee haittoja ja osallistaa ihmisiä toimintaan. (A-Kiltojen Liitto ry, n.d.-b) Päihteettömyyttä tuetaan toiminnallisen vertaistuen avulla ja tarvittaessa ihmisiä ohjataan muiden palveluiden piiriin. Jokainen, joka osallistuu kiltatoimintaan, päättää itse missä määrin siihen osallistuu. Osallistujat pääsevät itse vaikuttamaan päivän aktiviteettien suunnitteluun ja toteutukseen, mikä tukee heidän toimijuuttaan ja osallisuuttaan. (A-Kiltojen Liitto ry, n.d.-c).

Kiltatoiminnassa ihmiset kohdataan ilman diagnooseja ja siinä toimitaan lähellä ihmistä: arjen tukijoina, hyvinvoinnin vahvistajina, sekä osallisuuden ja työllistymisen edistäjinä. Toiminnan tarkoituksena on tarjota omaehtoista osallistumista ihmisille, joilla on muutoin osallisuuden vajeita hyvinvoinnin, talouden tai työelämän suhteen. Toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen, jossa jokaisen omia tavoitteita kunnioitetaan ja päihteettömyyttä tuetaan. (A-Kiltojen Liitto, n.d.-c) A-killoissa tarjotaan päihteistä toipujille erilaisia palveluja: asumispalveluita, vertaistalousneuvontaa ja päivätoimintaa. Muita yleisimpiä toimintamuotoja ovat luontoretket

ja -leirit, erilaiset toiminnalliset ryhmät kuten taide- ja liikuntaryhmät ja yhteiset ajanvieton hetket esimerkiksi kahvinjuonnin ohessa. Moniin toimintamuotoihin uskalletaan lähteä paremmin, kun mukana on samalla viivalla olevia vertaisia. (A-Kiltojen Liitto Ry, n.d.-b)

3 Päihdehuolto Suomessa

Suomessa mielenterveys- ja päihdehoitotyön palveluiden järjestämisestä ja palvelujärjestelmästä säädetään useassa laissa: sosiaalihuoltolaissa 1301/2014, laissa ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä 523/2015 ja terveydenhuoltolaissa 1326/2010. Terveydenhuoltolain ja sosiaalihuoltolain mukaan päihdetyön tulisi vahvistaa päihteettömyyttä yksilö- ja yhteisötasolla ja lisätä riippuvuudelta suojaavia tekijöitä. Päihdehuollon tavoitteena on vähentää sekä pyrkiä poistamaan päihteisiin ja riippuvuuskäyttäytymiseen liittyviä terveyttä ja turvallisuutta vaarantavia tekijöitä. Terveydenhuollon tarjoamiin päihdepalveluihin kuuluu ohjaus, neuvonta, sekä päihde- ja riippuvuushäiriöiden ehkäisy, tutkimus-, hoito- ja kuntoutuspalvelut monimuotoisina palveluina. Sosiaalihuollon päihdetyön piiriin kuuluvat päihteiden ongelmakäyttäjät, heidän omaisensa ja läheisensä, joille suunnataan ohjauksen ja neuvonnan lisäksi sosiaalihuoltolain mukaisia yleisiä sosiaalipalveluita sekä erityispalveluita. (Henttinen ym., 2023, 1.1.2 Päihdetyö)

Hyvinvointialueita veloitetaan järjestämään riippuvuus- ja päihdesairauksien ehkäisevää, hoitavaa ja kuntouttavaa palvelua asukkailleen. Osa palveluista tuotetaan hyvinvointialueiden omana toimintana ja osa ostetaan yksityisiltä palveluntuottajilta. Suurin yksityinen palveluntuottaja on A-klinikka, jolla on toimintaa ympäri Suomea. Päihde- ja riippuvuusongelmat ovat usein sellaisia, että ihminen tarvitsee sosiaalipuolen, sekä terveydenhuollon ohjausta ja neuvontaa. Tästä syystä päihdepalvelut ovat usein päihteettömyyttä tukevia ja/tai ongelmakäytön haittojen vähentämiseen pyrkiviä sosiaalipalveluita. Päihdepalvelut toteutetaan ensisijaisesti avopalveluina, joita voi olla esimerkiksi katkaisuhoido, sosiaalinen tuki, ryhmäterapia tai kuntoutus. (Henttinen ym., 2023, 1.2.2 Riippuvuus- ja päihdepalvelut)

Päihdepalveluiden käyttö ja niihin hakeutuminen ovat ensisijaisesti vapaaehtoisuuteen ja luottamuksellisuuteen perustuvia ja keskeinen periaate on, että niiden pariin voi hakeutua oma-aloitteisesti. Päihdehuoltolaki (Päihdehuoltolaki 1986/41 § 16) määrittää, että asiakkaalla on oltava mahdollisuus osallistua hoitonsa suunnitteluun ja toteutukseen. Tutkimusten mukaan asiakkaan osallistaminen lisää hoidon tuloksellisuutta. Hoidon aikana

on myös tärkeää tutkia ja arvioida sen vaikuttavuutta ja sitä, kuinka se vastaa asiakkaan tarpeisiin. (Lappalainen-Lehto, 2008, ss. 130–133)

4 Päihdeaineet, niiden vaikutus- ja käyttötavat

Suomessa laillisia päihteitä ovat alkoholi, kofeiini ja tupakkatuotteet, laittomia taas ovat huumeet. Huumeet luokitellaan vaikutusmekanisminsa mukaan kannabinoideihin, opioideihin, stimulantteihin sekä hallusinogeeneihin. Osa päihteistä on sellaisia, joita ei ole alun perinkään tarkoitettu päihteiksi, kuten esimerkiksi erilaiset puhdistus- ja pesunesteet. Joitakin täysin laillisesti hankittavissa olevia aineita saatetaan myös käyttää päihdekäytössä: lääkkeitä voidaan käyttää väärin sekä erilaisia muihin käyttötarkoituksiin tehtyjä kemiallisia yhdisteitä saatetaan käyttää päihtymistarkoituksessa imppaamalla. Päihdeaineet vaikuttavat käyttäjän psyykkisiin toimintoihin, sekä keskushermostoon esimerkiksi lamaavasti, piristävästi tai hallusinogeenisesti. Päihdeaineet aiheuttavat käyttäjälleen riippuvuutta ja erilaisia vieroitusoireita. Suomalaisessa kulttuurissa käytetyin päihde on alkoholi eli etanoli, joka aiheuttaa eniten sairastuvuutta ja päihdekuolemia. (Lappalainen-Lehto, 2008, ss. 63–84) (YTHS, n.d.)

Jokainen päihdeidenkäyttäjä perustelee päihdeiden käytön itselleen mielekkäällä tavalla. Päihdeiden käytön syynä on usein halu päästä toiseen mielentilaan ja se mitä päihteitä ja miten päihteitä käyttää voi riippua niiden käyttöpaikasta. (Lappalainen-Lehto ym., 2008, s. 14) Päihteitä käytetään kuitenkin paljon erilaisissa tilanteissa: juhlan hetkinä tai sosiaalisissa tilanteissa, mutta aina päihdeiden käyttöön ei kuitenkaan ole mitään syytä, eivätkä kaikki päihdeiden käytöt aina aiheuta päihderiippuvuutta. (Warpenius & Mäkelä, 2018, ss. 113–114) Päihdeiden käyttötapoja on erilaisia: jotkut käytöt ovat kokeiluja ja jäävät sellaisiksi, osalla käyttö on tapakäyttöä, satunnaiskäyttöä, viihdekäyttöä tai hallittua kohtuukäyttöä. Osalla päihdeidenkäyttö menee ongelmakäytön, suurkulutuksen, sekakäytön ja lopulta riippuvuuden puolelle. Käyttötavalla voidaan viitata myös siihen, miten päihdettä käytetään: suun kautta, polttamalla, nuuskaamalla tai suonensisäisesti pistämällä. (Lappalainen-Lehto, 2008, s. 64)

4.1 Päihderiippuvuuden erilaiset muodot

Kaikki riippuvuudet eivät ole vaarallisia tai haitallisia. Jokainen meistä on riippuvainen jostakin: ruoasta, juomasta, hengittämästämme ilmasta, tai esimerkiksi toisista ihmisistä, sillä nämä asiat ovat jokaiselle ihmiselle välttämättömyyksiä selviytymisen kannalta. (Lappalainen-Lehto, 2008, s. 18) Päihderiippuvuus on päihdeiden haitallista ja hallitsematonta

käyttöä, joka ei ole ihmisen itsensä säädeltävissä. Riippuvuuden päätunnusmerkkinä on päihteiden käytön hallinnan menetys sekä fyysinen riippuvuus, joka näyttäytyy vieroitusoireina pitkään jatkuneen käytön äkillisen lopettamisen seurauksena. (Koski-Jännes, 2004, s. 10; Lappalainen-Lehto, 2008, s. 23) Päihderiippuvuus muodostuu jokaiselle henkilölle eri tavalla ja riippuvuus voi kehittyä moniin eri päihteisiin tai toimintaan. Se voi olla haitallista tai haitatonta, henkistä tai fyysistä. (Mikkonen & Saarinen, 2018, ss. 92–93) Päihteillä tarkoitetaan aineita, jotka aiheuttavat ihmiselle päihtymys- tai humalatilan.

Päihderiippuvuutta pidetään kroonisena sairautena, joka lähtee kehittymään jo satunnaisen käytön aikana, kun käyttö on vielä ihmisen hallinnassa. Riippuvuuden vaikutukset vaikuttavat usein ihmisen koko elämään ja niihin voi muodostua fyysinen, sosiaalinen tai psyykinen riippuvuus. (Mikkonen & Saarinen, ss. 92–93) Fyysisessä riippuvuudessa, käyttäjän elimistö tottuu päihdyttävään aineeseen, jolloin aineen käytön lopettaminen aiheuttaa erilaisia vieroitusoireita. Vieroitusoireiden pelkoa pidetään syynä fyysisen riippuvuuden jatkumiselle. (Lappalainen-Lehto, 2008, s. 15) Sosiaalisessa riippuvuudessa käyttäjän ihmissuhteet ovat usein rakentuneet päihteiden käytön ympärille. Tämä voi omalta osaltaan lisätä käyttöä tai auttaa lopettamisessa. (Mieli, 2021) Psyykinen riippuvuus muodostuu tottumisen mukaan ja se saattaa säilyä pitkään, vaikka fyysinen riippuvuus olisi päättynyt. Psyykinen riippuvuus tuottaa käyttäjälleen välittömiä palkitsevia ja positiivisia seuraamuksia. (Lappalainen-Lehto ym., 2008, s. 16)

Addiktio on pakonomainen ja toistuva kulutusikäytymisen malli, johon liittyy toiminnan loppumiseen liittyvä fyysinen tai psyykinen epämukavuus. Toiset yksilöt voivat olla alttiimpia riippuvuudelle kuin toiset ja alttius voi juontua varhaislapsuuden, tai jo sikiökauden kokemuksista ja altistuksista. Nämä eivät kuitenkaan yksinään tuota riippuvuutta ilman myötävaikuttavia ympäristötekijöitä ja yksilön omaa toimintaa. Ihminen saa riippuvuudestaan usein mielihyvätunnetta, jonka hän itse kokee positiivisena, mutta joka vaikuttaa hänen läheisiinsä negatiivisesti. Riippuvainen ihminen tarvitsee päihteen vaikutuksia, vaikka sen käytöstä aiheutuisikin terveysongelmia. Addiktiosta on vaikea päästä eroon, sillä siihen liittyy voimakas sisäinen pakko tai halu, fyysinen riippuvuus sekä lopettamiseen liittyvien vieroitusoireiden pelko. (Lappalainen-Lehto, 2008, ss. 18–30)

4.2 Päihteiden liikakäytön ongelmat

Suomessa alkoholi on yleisin käytetty päihdeaine, jonka ongelmakäyttö voidaan jakaa kolmeen eri luokkaan: riskikäyttöön, haitalliseen käyttöön ja alkoholiriippuvuuteen. Näistä hankalin muoto on alkoholiriippuvuus, joka voidaan yleisyytensä vuoksi luokitella

kansansairaudeksi. Maailmanlaajuisesti alkoholinkäyttö aiheuttaa arviolta 3,3 miljoonaa kuolemaa joka vuosi, joka kattaa lähes kuusi prosenttia koko maailman kaikista kuolemista. Alkoholi on myös pääaiheuttajana noin viidessä prosentissa sairastumisista. (WHO, 2014, s. 7) Alkoholiongelma muodostuu tavallisesti hitaasti, vuosien kuluessa ja yleisyys päihdeaineena lisää ongelmakäytön haasteita. (Lappalainen-Lehto ym., 2008, s. 31)

Alkoholin riskikäyttöön on olemassa erilaisia riskikäytön rajoja, esimerkiksi fysiologisista syistä, naisilla veren alkoholipitoisuus kohoaa nopeammin kuin miehillä. Tästä syystä naisten riskikäytön rajat ovat matalammat. Suomalaisten ohjeistusten ja suositusten mukaan pitkäaikaishaittojen riski on vähäinen, jos terve työkäinen nainen juo korkeintaan yhden annoksen päivässä ja mies korkeintaan kaksi annosta. Pitkäaikaishaittojen riski on kohtalainen ja alkoholin käyttö alkaa näkyä maksan toiminnassa käytön ollessa naisella yli 7 annosta viikossa ja miehellä yli 14 annosta. Pitkäaikaishaittojen riski on puolestaan korkea silloin, kun nainen juo yli 12 annosta viikossa ja mies yli 23 annosta viikossa. (Lintonen & Mäkelä, 2018, ss. 39–40)

Huumeiden käyttö Suomessa, on vähäisempää alkoholin käyttöön verrattuna. Ruotsalaistutkimuksen mukaan käyttäjäksi on kaksi pääsyä: syrjäytymismalli ja nuorisomalli. Syrjäytymismallissa käyttämisen aloittaminen liittyy jo alkaneeseen syrjäytymiseen ja huono-osaisuuteen. Nuorisomallissa, nuorison juhlimiskulttuuri ohjaa kokeilemaan huumeita, mahdollisuutena rikkoa rajoja ja vallata uusia kokemusalueita. Tällaisesta sosiaalisesta tilanteesta alkanut kokeilu voi jatkua satunnaisena tai viihdekäyttönä. (Lappalainen-Lehto ym., 2008, ss. 32–33) Huumeiden käytölle altistavia tekijöitä ovat ympäristötekijät, kuten ihmisen lähipiiri, vallitsevat asenteet huumeita kohtaan, sekä huumeiden saatavuus. Mitä aikaisemmin henkilö kokeilee huumeita, sitä suurempi on riski riippuvuuteen. Kaikki huumeekokeilut eivät kuitenkaan johda riippuvuuteen, vaan kyse voi olla pelkästä kokeilusta eli viihdekäytöstä. (Aalto ym., 2018, ss. 10–17)

4.3 Alkoholinkäyttö Suomessa

Suomessa alkoholinkäyttö on suuressa asemassa: liiallinen käyttö nähdään sivistymättömänä ja negatiivisena asiana, mutta täysraittiuuden katsotaan olevan valtavirrasta poikkeamista, eikä sitä aina mielletä hyväksi ominaisuudeksi. Yhteiskuntamme myönteinen suhtautuminen alkoholinkäyttöön vaikuttaa sitä lisäävästi, mutta lisää joidenkin yksilöiden halua pysyä raittiina. (Lappalainen-Lehto ym., 2008, s. 31) Päihteettömyys on Suomessa poikkeava elämäntapavalinta ja usein sen elämäntavan valinneilla on paineita perustella valintansa. Syitä päihteettömään elämäntapaan voivat olla terveelliset elämäntavat,

säännölliset harrastukset tai päihteettömät roolimallit. Päihteettömyyttä ei kuitenkaan määrittele mikään yksittäinen tekijä, vaan taustalla voi olla moninaisia tekijöitä. (Katainen & Härkönen, 2018, ss. 214–219)

Suomessa miehistä vain kuusi prosenttia ja naisista yhdeksän prosenttia on täysin raittiita. (Lappalainen-Lehto ym., 2008, s. 31) Raittius ja absolutismi tarkoittavat molemmat päihteettömyyttä, mutta absolutismi on terminä ehdottomampi. Absolutisti kieltäytyy täysin päihteistä ja raittiuden voi ymmärtää enemmän elämäntapana. Täysi-ikäisistä suomalaisista joka kymmenes ei käytä lainkaan päihteitä, ja nuorten kohdalla tämä on jatkuvasti lisääntymään päin. Nuoret ovat entistä tietoisempia alkoholin vaikutuksista terveyteen, mikä saattaa olla yksi syy raittiin elämäntavan suosioon. (Nuorten linkki, n.d.) Nuorten vähentynyttä alkoholinkäyttöä on tutkittu suhteellisen vähän. Englantilainen Bhattacharya on laatinut seitsemän kohdan listan mahdollisista ilmiön syistä:

1. Ikärajojen valvonnan tehostuminen
2. Digitaalisen teknologian lisääntynyt käyttö
3. Juomiseen ja sen hyväksyttävyyteen liittyvien normien kiristyminen
4. Onnellisemmat ja tunnollisemmat lapset
5. Valveutuneemmat vanhemmat
6. Alkoholia käyttämättömien etnisten vähemmistöjen vaikutus sekä
7. Alkoholin saatavuuden vaikeutuminen ja taloudellinen epävakaus. (Raitasalo ym., 2018, ss. 158–159)

4.4 Päihderiippuvuuksien haitat yksilölle ja yhteiskunnalle

Päihteiden käyttö ja siitä aiheutuvat haittavaikutukset kuormittavat paitsi käyttäjää itseään, mutta myös hänen lähiympäristöään, läheisiään ja yhteiskuntaa. Päihteiden käyttäjien läheiset kuormittuvat ja kokevat turvattomuutta, joka lisää omaisten ja läheisten palveluiden tarvetta. Riippuvuuden yhteiskunnalliset haittavaikutukset näkyvät sosiaali- ja terveyspalveluissa, työpaikoilla sekä kustannuksina kansantaloudessa. Yksilön näkökulmasta, päihderiippuvuus saattaa vaikuttaa merkittävästi ihmisen elämänhallintaan. (Warpenius ym., 2013, ss. 5–10). Päihteiden ongelmakäyttäjällä on korkeampi riski tulla rikoksen tekijäksi tai uhriksi. Päihtyneenä, ihminen on alttiimpi joutumaan tappeluihin ja poliisin tietoon tulleista väkivaltarikoksista yli puolet tehdään alkoholin vaikutuksen alaisena. (Lappalainen-Lehto ym., 2008, s. 47)

Yhteiskunnan eriarvoistumiskehitykseen liittyy vahvasti huono-osaisuus. Mitä eriarvoisemmaksi ihmiset kokevat yhteiskuntansa, sitä suuremmat ovat statuserot ja sitä enemmän on eriarvoisuudesta johtuvia sosiaalisia ja terveydellisiä ongelmia. (Tourunen ym. 2019, s. 14) Jokaisella on oma käsityksensä ja oma määritelmänsä huono-osaisuudesta ja

siihen vaikuttavista tekijöistä. Kaikista yleisimmin siihen liitetään köyhyys ja syrjäytyminen, mutta siihen voidaan liittää myös puutteet hyvinvoinnin eri osa-alueilla. (Kammonen, 2016, s. 7) Historiallisesti tarkasteltuna, alkoholiongelmat liitettiin sosiaalisiin ongelmiin kuten työttömyyteen, köyhyyteen ja kodittomuuteen. Nykyään useimmat tutkimukset ovat sitä mieltä, että riskin riippuvuuteen muodostavat hyvä taloudellinen tilanne ja hyvällä mallilla olevat olosuhteet: Hyvä taloudellinen tilanne mahdollistaa runsaamman kulutuksen ja suurkuluttajien määrä kasvaa taloudellisen tilanteen parantuessa. Kulutus on usein suurempaa sellaisilla henkilöillä, joiden asuinkumppani käyttää alkoholia, joiden ystäväpiiriin kuuluu seurustelu alkoholin kanssa tai jotka työskentelevät työpaikassa, jossa alkoholi kuuluu kulttuuriin. (Hammarberg & Romberg, 2021, ss. 234–241)

5 Päihteettömän elämän ylläpitämisen keinot ja retkahdukset

Vertaistuella on suuri vaikutus matkassa kohti päihteetöntä elämää, sillä kukaan muu kuin toinen riippuvainen ei ymmärrä riippuvuutta samalla tavalla. (Tracy & Wallace, 2016, ss. 143–154) Vertaistuki on kokemusten jakamista muiden samoja asioita kokeneiden kanssa. Vertaistuessa kuunnellaan toisten kokemuksia ja kerrotaan omista kokemuksista tasa-arvoisessa ympäristössä. (Terveyskylä, 2022) Vertaistuen arvo tulee siinä, että kertojalla ja kuuntelijalla on molemmilla samankaltainen kokemus, joka mahdollistaa toisen kertoman ymmärtämisen aivan eri tavalla, kuin sellaisen ihmisen kohdalla, jolla ei ole omakohtaista kokemusta. Kokemusten jakaminen luo kertojalle syvän ymmärretyksi tulemisen tunteen. Vertaistukea voidaan toteuttaa monella eri tavalla: verkossa, ryhmässä, kahdenkeskisesti tai vaikka puhelimesta. Vertaisuutta saattaa muodostua myös työssä, vapaa-ajalla tai opiskelujen parissa. Vertaistuesta voi saada hyvinkin kokonaisvaltaista apua omaan tilanteeseen ja se tarjoaa parhaimmillaan pitkäaikaista ja omaehtoista apua ja tukea. Vertaistuki ei ole vapaaehtoistoimintaa, vaan vertaiset ovat toistensa kanssa samalla tasolla ja heitä yhdistää samankaltainen kokemus, ja he toimivat omaksi ja toistensa hyväksi. (Mikkonen & Saarinen, 2018, ss. 20–23)

Retkahdukset ovat yksi suurimmista ongelmista, kun henkilö yrittää toipua riippuvuudesta. Retkahtaessaan henkilö palaa käyttämään ainetta lopettamisen jälkeen. Retkahduksia voidaan pyrkiä ennaltaehkäisemään tunnistamalla, mitkä asiat saattavat laukaista opitun tavan käyttää päihteitä. (Päihdelinkki, n.d.) Riippuvaisen polku riippuvuudesta raittiuteen vaatii hänen oman tahtonsa muutokseen, sillä ulkoapäin painostettu raittius ei tuo pitkäjänteisiä tuloksia raitistumiseen. Riippuvuus on usein seuraus useammasta ongelmasta ja jokaisen toipujan matka raittiuteen on erilainen. Joidenkin yksilöiden raitistumisesta

voidaan puhua spontaanina toipumisena, johon vaikuttaa se kuinka tiukkaa määritelmää käytetään – eli onko kyseessä täysraittius vai sallitaanko kohtuukäyttö. (Kuusisto, 2009, ss. 32–34) Kohtuukäyttö tarkoittaa sellaista alkoholinkäyttöä, joka ei aiheuta käyttäjän terveydelle tai muulle hyvinvoinnille haittaa. (Lappalainen-Lehto ym., 2008, s. 15)

5.1 Vertaistuen arvo päihteettömän elämän tukipilarina

Vertaistuessa on olemassa kolme pääulottuvuutta: varhainen ja ennalta ehkäisevä tuki, korjaava tuki ja kuntouttava tuki. Varhaisessa ja ennalta ehkäisevässä tuessa nimensä mukaisesti pyritään ennalta ehkäisemään ongelmien syntymistä ja jo ilmenneiden ongelmien pahentumista mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Vertaistuesta saatu kokemustieto ja tuki voivat auttaa lisäämään yksilön turvallisuuden tunnetta ja se voi toimia ensiapuna. Parhaassa tapauksessa aikainen vertaistuki voi auttaa toipumaan ilman ammattiapua. Korjaava vertaistuki on luonteeltaan pitkäkestoista ja siihen yleensä liittyy ammatillisuutta, sillä se on yleensä järjestöjen, kirkon tai palvelukeskusten järjestämää ja ylläpitämää. Korjaavaa tukea tarvitaan usein yllättävissä tilanteissa, esimerkiksi kun lapsi jää kiinni päihteiden käytöstä. Kuntouttava vertaistuki voi jatkaa siitä mihin ammatillinen tuki on päättynyt. Ammatillisen tuen päättyessä, yksilöt usein haluavat jatkaa jossain vapaaehtoisessa ryhmässä käymistä: tällainen toiminta on yksilölle kuntouttavaa tukea. (Mikkonen & Saarinen, 2018, ss. 70–73)

Ryhmän kautta saatu vertaistuki luo vapaamuotoista hyvää henkeä ja parhaimmillaan ryhmässä vallitsee syvä luottamus. Luottamuksen avulla ryhmässä olijat uskaltavat puhua asioista avoimesti ja ilman pelkoa siitä, että heitä tuomitaan. Ammatillisen työn ja vertaistukitoiminnan pääasiallinen ero on siinä, että ammatillaiset pyrkivät tukemaan ihmisten hyvinvointia ja vertaiset toimivat keskenään. Molemmissa toimitaan erilaisten taitojen ja kokemuksen varassa: ammattilaisen tuki auttaa ihmistä ulkoapäin ja vertaistuki sisältäpäin. Tuen tarvitsijan kannalta parhaaseen mahdolliseen lopputulokseen päästään, kun ammatillinen työ ja vertaistuki toimivat yhdessä. Vertaistuen piirissä toimiville kehittyy oma asiantuntijuus ja vertainen voi kokea toisen vertaisen kokemusasiantuntijuuden terapeuttiseksi, vaikka se ei ole terapiaa. (Mikkonen & Saarinen, 2018, ss. 28–31, 103–104)

Suomessa vertaistuen juuret löytyvät yhteisöllisyyden tarpeesta, jolle on ominaista yhdessä tekeminen, kuten talkoot ja naapuriapu. Suomessa on paljon erilaisia maksuttomia vertaistukiryhmiä päihderiippuvaisille ja heidän läheisilleen. (Mikkonen & Saarinen, 2018, ss. 9–14) Vertaistuesta saa uniikin ja uudenlaisen näkökulman verrattuna ammatilliseen työhön, jotka yhdessä auttavat varhaiseen toipumiseen. Vertaistukea saaneilla henkilöillä on mitattu

korkeammat selviytymiskeinot ja korkeampi toivo parantumista kohtaan. Jaettu kokemus lisää toivoa pitkäaikaisesta toipumisesta, sekä lisää motivaatiota toipumis pohjaiseen toimintaan. (Scannell, 2021) Valtaosalla vertaistukiryhmistä on taustayhteisö, missä ammattilaiset ja vapaaehtoiset aloittavat toiminnan ja huolehtivat toiminnan jatkumisesta. Taustattomassa vertaistuessa toiminta toimii itsenäisesti, ilman ulkopuolista rahoitusta ja ilman ammatillisia tai vapaaehtoisia toimijoita. Tällaisessa tilanteessa ihmiset, joilla on elämässään jokin ongelma, perustavat itse vertaistukiryhmän saadakseen apua, esimerkiksi AA-toiminta on alkanut taustattomana. (Mikkonen & Saarinen, 2018, s. 136)

5.2 Kokemusasiantuntijuus päihteettömän elämän ylläpitävänä elementtinä

Vertaistuen koko ajan yleistyvämpi muoto on kokemusasiantuntijuus. Ihminen, joka on päässyt riippuvuudesta tai ongelmasta irti, voi valjastaa omat kokemuksensa muiden ja itsensä hyödyksi kouluttautumalla kokemusasiantuntijaksi. Kokemusasiantuntija voi antaa matalammalla kynnyksellä tietoa saatavilla olevista palveluista ongelmiansa kanssa kamppaileville. (THL, 2022) Kokemusasiantuntijoiksi haluaville on tarjolla monien eri tahojen järjestämiä koulutuksia ja kokemuksen työstäminen kokemusasiantuntijuudeksi voi edistää omaa kuntoutumista. Koulutuksen käyminen ei kuitenkaan ole vaatimus kokemusasiantuntijana toimimiselle, mutta asiantuntijana toimiminen vaatii oman kokemuksen pitkää työstämistä. Kokemusasiantuntijoita työskentelee usein järjestöissä sekä sosiaali- ja terveyspalveluissa ammattilaisen työparina. (Hautamäki & Ilomäki, 2023)

Ammattilainen saa kokemusasiantuntijan kautta sellaista tietoa, jota ei muuten saisi. Kokemusasiantuntijalta saatu kuntoutujan näkökulma, saattaa auttaa ammattilaista ymmärtämään kuntoutujan näkökulmaa paremmin ja auttaa palvelujen ja työn kehittämisessä (Hautamäki & Ilomäki, 2023). Kokemusasiantuntija on vertaisen kanssa saman kokenut henkilö, joka on oman kokemusalan asiantuntija. Se muodostuu kokemuksesta, tiedosta ja ohjaamiskoulutuksesta ja sellaisena toimiminen edellyttää kykyä kokemansa arvioimiseen ja jäsentämiseen. Kokemusasiantuntijuus on ensisijaisesti asiantuntijuutta, ei ammatillisuutta. (Mikkonen & Saarinen, 2018, ss. 42–43)

6 Osallisuus syrjäytymisen ennaltaehkäisykeinona

Osallisuus on yksi keskeisimmistä keinoista ennaltaehkäistä syrjäytymistä yhteiskunnasta ja torjua ihmisten köyhyyttä. Nivalan ja Ryytäsen (2019, ss. 138–143) mukaan, osallisuuden

käsite on erityisellä tavalla suomalainen. Englannin kielessä joudutaan käyttämään vähintään kahta käsitettä, jotta saadaan kuvattua sosiaalipedagogisen osallisuuskäsitteen ala. Nämä käsitteet ovat osallistuminen ja kuuluminen. Osallisuus muodostuu yksilön ja yhteiskunnan välisestä suhteesta, yhteiskuntaan kuulumisesta ja siihen osallistumisesta. Kokeakseen osallisuutta, yksilöllä pitää olla mahdollisuus vuorovaikutussuhteisiin ja yhteiskunnallisiin toimintajärjestelmiin. Nämä turvaavat yksilön toimeentuloa, hyvinvointia, kasvua ja mahdollistavat mielekkään, omannäköisen elämän elämisen. Tällainen osallisuus muodostaa yksilölle perustan toimijuuden kehittymiselle. (Nivala & Ryyänen, 2019, ss. 170–173)

Kuulumisessa ihmiselle kehittyy tunne yhteydestä johonkin – kulttuuriin, ihmisiin tai paikkaan. Kuulumisen tunne on jokaiselle yksilöllinen, joka voi olla arjessa tiedostamatonta ja huomaamatonta, mutta se on kuulumista vasta silloin, kun suhde ympäristöön muodostuu osaksi henkilö käsitystä itsestään. Kuulumista ei voi arvioida ulkopuolelta, sillä ihminen voi tuntea kuuluvansa johonkin yhteisöön, vaikka se ei ulkopuolisen silmiin siltä näyttäisi. Kuulumisen tunne muodostuu erityisesti tilanteessa, jossa vuorovaikutus on kaikkia mukana olevia arvostavaa, vastavuoroista ja ymmärtämiseen pyrkivää. Osallisuus ei voi toteutua millaisessa yhteisössä tahansa, vaan sen toteutumiseksi yhteisöltä edellytetään jotain. Osallisuus toteutuu, kun ihminen on osa, toimii osana ja kokee olevansa osa yhteisöä. Sosiaalipedagogisesti osallisuuden perusta rakentuu merkityksellisistä sosiaalisista suhteista, joista voi kehittyä tunne yhteisöön kuulumisesta. Osallisuudessa on ennen kaikkea kyse siitä, kuinka ihminen on yhdessä toisten kanssa, millaisia suhteita ihminen luo ja millaisiksi kokee ne. (Nivala & Ryyänen, 2019, ss. 170–173)

Yksi väylä osallisuuden kokemiseen on osallistuminen, mutta erilaiset sosioekonomiset erot saattavat vaikuttaa siihen. Nuorien keskuudessa vallitsee erityisesti se, että aina täytyisi olla muodin mukaiset vaatteet, eli tavallaan ryhmäpaine mukautua muihin. Tärkein yhteisöllisen osallistumisen muoto on työ, sillä koulujen jälkeen saattaa tipahtaa yhteiskunnasta, jos ei pääse kiinnittymään työelämään. Työelämän ulkopuolelle jääminen rajaa ihmiseltä normaalit työyhteisön tuomat ihmissuhteet pois ja pitkäkestoisesti palkkatyön ulkopuolelle jääminen voi johtaa sosiaaliseen syrjäytymiseen. Sosiaalinen syrjäytyminen voi vaikuttaa hyvinvointiin ja terveyteen ja johtaa kokonaan yhteiskunnan ulkopuolelle jäämiseen. (THL, 2022)

7 MIPA-tutkimus ja muut aikaisemmat tutkimukset

Päihde- ja mielenterveysjärjestöt toteuttivat 2015–2018 MIPA-hankkeen, joka oli A-klonikinasäätien koordinoima ja Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen eli STEA:n

Veikkauksen tuotoilla rahoittama kymmenen järjestön ja Diakonia-ammattikorkeakoulun yhteinen hanke. Hankkeen tavoitteena oli vahvistaa järjestöjen tutkimusyhteistyötä ja tutkimustulosten hyödynnettävyyttä järjestöjen kehittämisen, viestinnän ja vaikuttamisen tukena. MIPA-hankkeessa tutkittiin mikä on järjestötoiminnan keskeisintä toimintaa ja johtopäätöksenä oli, että vapaaehtoisuus ja vertaisuus ovat monille korvaamattomin asia. Järjestötoimintaan osallistumisen koettiin monissa tilanteissa vahvistavan osallistujan hyvinvointia ja toimintakykyä ja sen kautta pääsi tutustumaan uusiin ihmisiin. Järjestön kautta ihminen pääsee osaksi uutta yhteisöä ja saa yhteenkuuluvuuden tunteesta itselleen osallisuuden tunteen. Järjestöjen keskeinen rooli on tarjota osallistumisen kokemuksia ihmisille, joilla on muutoin osallisuuden vajeita — yhdenvertaisuus vähentää yksinäisyyden kokemusta ja näin ollen parantaa elämänlaatua ja toimintakykyä. (Tourunen ym., 2019, ss. 2, 14–22) MIPA-tutkimuksessa siis selvisi se, kuinka tärkeä osa vertaistuellalla on järjestötoiminnassa.

Kaikki aikaisemmat tutkimukset, joita tätä opinnäytetyötä varten tutkittiin, käsittelivät vertaistuen merkitystä. Myllykangas ja Tervo (2020, s. 21) ovat tutkineet opinnäytetyössään vertaistuen merkitystä päihderiippuvuuden hoidossa, ja heidän mukaansa vertaistuellalla on suuri merkitys kuntoutumisessa. Toisen auttaminen koettiin todella tärkeäksi ja siitä sai paljon, kun pääsi tarjoamaan toiselle vertaistukea. Vertaistukiryhmien kautta osallistujat olivat joutuneet kohtaamaan omia ajatuksiaan, ja sitä kautta huomanneet ne vääristyneiksi. Ryhmässä oleminen pisti osallistujien omien ajatusten arvioinnin liikkeelle.

Helin (2010, s. 25) tutki opinnäytetyössään vertaistuen merkitystä päihderiippuvuuksien hoidossa. Tutkimuksen tuloksien perusteella, vertaistukea pidettiin tärkeänä retkahduksien ennaltaehkäisykeinona. Tuloksissa oli myös nostettu päihdeettömien ihmissuhteiden, harrastuksen ja/tai työpaikan tärkeä rooli päihdeettömyyden ylläpitämisen keinona.

8 Tutkimuksen tavoite, tarkoitus, toteutus ja menetelmä

Tässä luvussa avataan opinnäytetyön tavoite, taustaa ja toteutusta, sekä perustellaan tutkimuksen menetelmällisiä valintoja. Opinnäytetyön oli tarkoitus selvittää yleisyy sille, miksi yksilö ei ole enää kiltatoiminnan aktiivitoiminnassa mukana ja olisiko mahdollista, että henkilö palaisi takaisin toimintaan. Tutkitaan myös sitä, minkälainen toimintamuoto voisi saada mahdollisen toimintaan palaamisen aikaan. Lisäksi pyritään saamaan tietoa, onko yksilön raittiutus säilynyt ja jos ei ole, niin mistä syystä. Onko raittiuteen vaikuttanut työ-, opiskelu tai muu harrastustoiminta, sekä miten kiltatoiminta on vaikuttanut yleisesti yksilön

elämään? Työssä tutkitaan myös mitkä asiat toimintaan osallistuneet kokevat lisänneen heidän hyvinvointiaan ja terveyttään. Aikaisemmin teetetyssä MIPA-tutkimuksessa tällaisia asioita olivat kohdatuksi tuleminen, itsensä toteuttaminen, sekä avun ja tuen saaminen.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena. Laadulliseen tutkimukseen liittyy pyrkimys ymmärtää tarkasteltavaa ilmiötä tutkimukseen osallistuvien henkilöiden näkökulmasta. Kvalitatiiviseen tutkimukseen liittyy havaintojen ja kokemusten havainnointi ja niiden pohjalta uuden tiedon saaminen ja sen analysointi. (Kananen, 2014, ss. 16–28) Opinnäytetyössä hyödynnettiin aineistonkeruumenetelmänä internet-kyselyä.

Opinnäytetyöhön kerättiin materiaalia teettämällä kysely kohderyhmälle, jotka olivat olleet mukana Järvenpään A-Killan toiminnassa. Kohderyhmä saatiin Järvenpään A-Killalta ja se koostui kiltatoiminnassa mukana olleista henkilöistä, jotka olivat osallistuneet vähintään kerran kävijöinä kiltatoimintaan vuosina 2017–2023.

8.1 Tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset laadittiin niin, että ne palvelivat tutkimustehtävää.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset olivat seuraavat:

- Miksi yksilö ei ole enää kiltatoiminnassa mukana ja olisiko hänet mahdollista saada takaisin toimintaan?
- Minkälainen toimintamuoto houkuttelisi yksilön palaamaan toimintaan?
- Miten A-Kiltatoiminta on vaikuttanut elämään?

8.2 Tutkimuksen aineistonkeruumenetelmä

Tämän opinnäytetyön aineiston keruu- ja analyysimenetelminä käytettiin laadullisia tutkimusmenetelmiä. Työhön käytetty aineisto kerättiin kyselytutkimuksella. Kyselyssä oli houkuttimena lahjakorttiarvonta, johon pystyi osallistumaan jättämällä samalle kyselylomakkeelle sähköpostiosoitteen. Aineistoa oli tarkoitus täydentää yksilöhaastattelulla, mutta vapaaehtoisia tarkempien kokemusten kertomiselle ei löytynyt. Yksilöhaastattelu olisi toteutettu Teams- tai puhelinhaastatteluna, jolloin olisi kerätty vapaaehtoisilta heidän sähköpostiosoitteensa tai puhelinnumeronsa. Kyselyn tavoitteena oli saada vastaukset opinnäytetyölle asetettuihin tutkimuskysymyksiin.

Kyselytutkimus valittiin aineistonkeruumenetelmäksi, koska se takaa vastaajalle anonymiteetin ja hän voi vastata silloin kun hänelle sopii. Kohderyhmä jolle kysely teetettiin, on hajautunut ympäri Suomea ja heitä oli paljon helpompi tavoitella sähköisesti kuin esimerkiksi koittaa kutsua heitä samaan paikkaan kyselytutkimuksen toteuttamiseksi. Sähköisessä kyselytutkimuksessa oli se etu, että aineisto saatiin suoraan sähköisenä, eikä sitä tarvinnut syöttää erikseen ja näin ollen välttyttiin lyöntivirheilä (Valli, 2018, ss. 101–102).

Opinnäytetyön teoriaosuuden tueksi etsittiin opinnäytetyön aiheeseen liittyviä luotettavia tutkimuksia erilaisista sosiaali- ja terveysalan tietokannoista. Teoriaosuuden tiedonhaussa käytettyjä suomalaisia hakusanoja olivat päihderiippuvuus, A-Kilta, vertaistuki, osallisuus ja itsemääräämisoikeus. Tiedonhaussa käytettyjä englanninkielisiä hakusanoja taas olivat addiction, a-guild ja peer support. Tutkimuksessa hyödynnettiin myös aiheita käsittelevää kirjallisuutta, sekä luotettavaa aiemmin tutkittua tietoa. Työssä pyrittiin hyödyntämään maksimissaan 15 vuotta vanhaa tietoa ja sitä pidettiin luotettavana, jos sama asia löytyi useammasta eri lähteestä. Tutkimuksessa käytettiin myös monia tutkimusmenetelmiä avaavia kirjoja tutkimuksen suunnittelun ja toteutuksen tueksi.

8.2.1 Kyselylomake ja sen toteuttaminen

Kysely on hyvä menetelmä tutkimusaineiston keräämiseen, sillä siinä vastaaja tai kyselyn tekijä ei ole sidottu yhteen paikkaan. Tutkimuskysymysten muotoilussa, olennaisten käsitteiden määrittelyssä sekä aineistonkeruun ja analysoinnin suunnittelussa auttoi aiempiin tutkimustuloksiin perehtyminen. Aiempiin tutkimustuloksiin tutustuminen oli tärkeää myös tutkimuseettisestä näkökulmasta, sillä ilman riittävää tietoa aiheesta, on vaikeaa osata laatia oikeanlaiset tutkimus- ja tiedonkeruutavat. Opinnäytetyössä on oleellista kerätä analysoitava ja tutkittava aineisto itse, joten tutkimuksellinen osuus toteutettiin kyselyn avulla. Ennen kyselylomakkeen laatimista määriteltiin tutkimuskysymykset sekä tutkimuksen mahdollinen tarve ja tavoite. Aineiston analysointi helpottuu, kun aineiston saa valmiiksi kirjallisena. (Heikkilä, 2014, Diat 19–20).

Kyselyn kysymyksiä voidaan muotoilla monilla eri tavoilla, mutta yleisimmät kysymysmuodot ovat: avoin-, monivalinta- ja asteikkokysymykset. Avoimissa kysymyksissä esitetään kysymys ja annetaan vastaajan vastata omin sanoin tyhjään tilaan. Monivalintakysymyksillä tarkoitetaan sitä, että kysymykseen on valmiiksi annetut vastausvaihtoehdot, joista vastaaja valitsee mielipiteeseensä sopivimman vaihtoehdon. Asteikkoihin eli skaaloihin perustuvilla kysymyksillä tarkoitetaan sitä, että kysymyksissä esitetään väittämiä ja vastaaja valitsee itse, miten voimakkaasti hän kokee esitetyn väittämän vastaavan omaa kokemustaan. (Valli,

2018, ss. 114, 121; Heikkilä, 2014, diat 34–38) Joissakin tapauksissa, kyselyssä on parempi suosia avoimia vastausvaihtoehtoja, jotta vastausten tarkkuus ei muodostu esteeksi tutkimuskysymysten havainnoimiselle. Samaa asiaa voidaan nimittäin kysyä monella eri tavalla ja monella eri mitta-asteikolla (Heikkilä, 2014).

Kyselyä tehtäessä, oli tärkeää muotoilla kysymykset oikein, sillä oikeanlaiset kysymykset mahdollistivat kyselyn onnistumisen. Kysymysten muoto ja monitulkintaisuus aiheuttaa eniten virheitä tutkimustuloksiin. Vilkan (2021, s. 128) mukaan, on hyvä välttää kysymyksiä, joihin voi vastata kyllä tai ei, koska usein tällaisten kysymyksiä jälkeen pyydetään erikseen perustelemaan vastaus. Vallin (2018, ss. 92–94) mukaan vastaajan motivaatio on kyselyn alussa ja lopussa matalimmillaan, joten alkuun kannattaa laittaa helpompia kysymyksiä. Usein kyselyjen alussa on taustakysymykset, vastaajan ikä, sukupuoli, ynnä muut koska ne ovat helppoja vastattavia. Omassa kyselyssäni en tule taustatietoja kysymään, sillä ne eivät ole tutkimuskysymyksieni kannalta relevantteja.

Kyselyssä jätettiin osaan kysymyksistä vaihtoehto ”muu, mikä”, jos mikään vastausvaihtoehto ei ollut vastaajalle mieleinen. Näin vastaaja pääsee kertomaan sen mitä haluaa, eikä joudu tyytymään vastausvaihtoehtoon, joka on vähän sinne päin. Tällainen avoin vaihtoehto vähentää tuloksien vääristymistä. (Vilka, 2021, ss. 163–178)

Kyselyn muodostamisessa oli tärkeää tarkastella sitä kohderyhmän näkökulmasta: millainen ja kuinka pitkä kysely voi olla, että siihen jaksaisi ja pystyisi vastaamaan? (Valli, 2018, s. 95). Aluksi kyselyssä oli paljon avoimia kysymyksiä, mutta kysymyksiä vastausvaihtoehtoja muutettiin monivalintamuotoon, joka teki kyselystä helpommin analysoitavan. Kyselyn kysymykset olivat vakioitu, eli ne olivat kaikille vastaajille samat, samassa järjestyksessä ja samalla tavalla esitetty. Opinnäytetyötä varten teetettiin kyselytutkimus kohderyhmälle, joka koostui A-Kiltatoiminnan aktiivitoiminnasta pois jättäytyneistä henkilöistä. Kysely tehtiin Microsoft Forms -ohjelmalla ja kohderyhmälle lähetettiin kutsu osallistua kyselyyn sähköpostitse saatekirjeen kanssa (liite 1). Lopullinen kyselylomake sisälsi 13 kysymystä, joista kolme oli avoimia, neljä asteikkokysymyksiä ja loput strukturoituja monivalintakysymyksiä. Kysely asetettiin aktiiviseksi 9.11.–22.11.2023 väliselle ajalle.

8.2.2 Yksilöhaastattelu aineistonkeruumenetelmänä

Toimeksiantajani toiveesta, tutkimuksen aineistoa oli tarkoitus tarkentaa yksilöhaastattelun avulla. Tutkimuksen aihe on kuitenkin yleisesti sensitiivisenä pidetty, joten osasin ennalta varautua siihen, että haastateltavia ei välttämättä ilmoittautuisi. Haastattelu

tiedonkeruumenetelmänä on sellainen, jossa on omat hyvät ja huonot puolensa. Suurimpana etuna esimerkiksi puhelimitse tai Teams:in välityksellä tehtävässä haastattelussa on se, että sen voi suorittaa etänä, eikä tarvitse matkustaa haastateltavien luokse.

Puhelinhaastattelussa kuitenkin kuluu enemmän aikaa, kuin sähköisessä kyselytutkimuksessa. Verrattaessa sähköistä kyselyä ja puhelinhaastattelua, puhelinhaastattelussa vastaaja voi kysyä kysymyksiin tarkennusta ja voidaan saada puolin ja toisin tarkempaa tietoa kuin sähköisessä kyselyssä. (Valli, 2018, ss. 100–101) Huonona puolena siinä on, että puhelimitse ei voi tarkkailla toisen elekieltä tai osoittaa sanatonta viestintää puolin tai toisin. (Valli, 2018, s. 35)

Haastattelu oli määrä suorittaa teemahaastatteluna, jonka tavoitteena oli saada selville haastateltavilta heidän mielipiteensä tutkittavaan asiaan. Haastattelussa olisi syvennytty enemmän henkilöiden kokemuksiin ja se olisi antanut mahdollisuuden kertoa vapaammin kokemuksista, sillä kyselylomakkeessa ei ollut kauheasti tilaa vapaalle tekstile.

Teemahaastattelu on ennen kaikkea vuorovaikutteinen tilanne, jossa käydään puoli strukturoidusti läpi tietyt ennalta määrätyt aihepiirit. (Valli, 2018, ss. 27–35) Tärkeänä sääntönä haastattelua tehdessä pidetään sitä, että yksi haastattelukysymys käsittelee aina vain yhtä asiasisältöä. (Vilkka, 2021, s. 130) Haastattelukysymysten tulisi olla mahdollisimman vähän vastaajaa johdattelevia ja avoimia. Kysymysten tulisi olla muodoltaan sellaisia, että vastaaja vastaisi mahdollisimman kuvailevasti. Ihanteellinen haastattelu muoto olisi fenomenologinen haastattelu, joka on mahdollisimman avoin ja keskustelunomainen. (Vilkka, 2021, s. 135)

Yksilöhaastattelua ei päästy toteuttamaan, koska siihen ei saatu vapaaehtoisia haastateltavia. Uskon tähän vaikuttaneen kohderyhmän oma halu olla puhumatta itselleen vaikeasta ajanjaksosta elämässä, joka saattaa osalle olla jo mennyttä elämää. Kaksi vastaajaa oli kyllä ilmaissut mielenkiintonsa haastattelua kohtaan, mutta päätti syystä tai toisesta olla jättämättä yhteystietojaan.

8.3 Tutkimustulosten analysointi

Kyselylomake sisälsi 13 kysymystä, joista neljä oli asteikkokysymyksiä, kolme avoimia, kaksi strukturoituja monivalintakysymyksiä ja neljä puolistrukturoituja monivalintakysymyksiä, joissa oli vastausvaihtoehto ”muu, mikä”. Asteikkokysymyksissä kysymyksenä oli väittämä, johon vastaaja vastasi asteikon mukaan, kuinka hyvin väittämä kuvasti hänen aikaansa kiltatoiminnassa. Asteikkona toimi 1–5, jossa 1 merkitsi ei yhtään ja 5 vastaa hyvin. Asteikkokysymyksiensä kohdalla tuloksissa kerrottiin vastaajien keskiarvo. Avoimiin

kysymyksiin saatuja vastauksia analysoitiin etsimällä vastauksista samankaltaisuuksia ja teemoittamalla ne. Strukturoiduissa monivalintakysymyksissä, joissa vastausvaihtoehdot on ennalta määrätty ja rajattu, analysoitiin kvantifioiden. Kvantifiointissa tarkoitetaan sisällön erittelyä, eli tulokset jaetaan havaintoyksiköihin ja yksilöidään järjestykseen (Vilka, 2021, ss. 163–178). Puolistrukturoitujen monivalintakysymyksiä vastauksia analysoitiin myös kvantifioiden.

Laadullisen tutkimuksen aineiston analysoimisessa on tarkoitus havainnoida tutkittuja ilmiöitä niin että niistä voidaan muodostaa sellaisia kokonaisuuksia, jotka vastaavat tutkimuskysymyksiin. Aineistosta poimittiin asioita, jotka toistuivat ja nousivat selkeästi esille. Saatua aineistoa jaoteltiin kahden teeman alle: Mikä voisi mahdollistaa yksilön paluun kiltatoimintaan ja miten kiltatoiminta on vaikuttanut elämään?

Sisällönanalyysia voidaan toteuttaa aineistolähtöisesti tai teorialähtöisesti.

Aineistolähtöisessä analyysissä on tavoitteena löytää aineistosta jokin logiikka tai tyyppikertomus. Aineistolähtöisessä analyysissä päätetään aineiston keruun jälkeen, ennen analyysia se logiikka, jollaisen kertomusta lähdetään etsimään. Teorialähtöisessä analyysissä tutkimus nojaa teoriaan ja aiempiin tutkimuksiin, jotka ohjaavat vahvasti analyysiä, käsitteiden ja luokitusten määrittelyä. Suurin ero näillä kahdella on siinä, että teorialähtöisenä tavoitteena on uudistaa teoreettista käsitystä asiasta. Aineistolähtöisessä on tarkoitus kuvata ja ymmärtää tutkittavien toiminta- ja ajattelutapoja ja uudistaa niitä tutkimuksessa muodostuneiden käsitteiden avulla. (Vilka, 2021, ss. 163–164; ss.170–171)

9 Tutkimuksen tulokset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tietoa Järvenpään A-killalle heidän toimintansa vaikuttavuudesta siellä käyneisiin ihmisiin. Tavoitteena oli saada tietoa, millaisia kokemuksia kiltatoiminnasta ihmisillä oli. Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena Microsoft Forms-alustalla. Kyselyn kohderyhmänä olivat kiltatoiminnan aktiivitoiminnasta pois jättäytyneet. Kysely lähetettiin sähköpostitse yhteensä 31 henkilölle, joista vastauksia saatiin viideltä.

Opinnäytetyön avulla etsittiin vastausta kysymyksiin: Miksi yksilö ei ole enää kiltatoiminnassa mukana ja olisiko hänet mahdollista saada takaisin toimintaan? Minkälainen toimintamuoto houkuttelisi yksilön palaamaan toimintaan? Miten A-Kiltatoiminta on vaikuttanut elämään?

9.1 Mikä mahdollistaisi toimintaan palaamisen?

Taustalle haluttiin tietoa, miten kukin on löytänyt kiltatoiminnan pariin. Kyselytutkimuksesta saatujen vastausten perusteella, jokainen ihminen oli päätenyt eri reittiä pitkin A-Kiltatoimintaan: Osa oli löytänyt tietoa kiltatoiminnasta itsenäisesti, joillakin oli tuttuja, jotka tiesivät toiminnasta ja osa oli kuullut siitä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilöltä. Kysyttäessä, oliko kiltatoimintaan matala kynnyks lähteä mukaan, vastaajien keskiarvo asteikolla 1–5, oli 4. Tähän vaikuttaa kiltatoiminnasta helposti kaikkien saatavilla oleva tieto ja toiminnan vapaaehtoisuus, joka ei pakota ketään osallistumaan toimintaan.

Kiltatoiminnan arvot ovat: päihteettömyys, toiminnallisuus, kokemuksellisuus, yhteisöllisyys, vapaaehtoisuus ja yhteistoiminta. Kysyttäessä kiltatoiminnan mielekkäintä toimintamuotoa nousi vastauksissa esiin näitä edellä mainittuja arvoja. Kiltatoiminnan tärkeimpänä ja mielekkäimpänä toimintamuotona pidettiin yhteisöllisyyttä ja yhdessä oloa:

Yhteisöllisyys – olla läsnä ihmisten luona.

Yhdessä olo.

Tämä näyttäytyi ihmisten kokemuksina kiltatoiminnan kautta saadusta vertaistuesta, jossa oli päässyt olemaan läsnä muiden ihmisten kanssa. Yhdessä oleminen ja tekeminen, koettiin tärkeäksi, sillä se mahdollisti kokemukset osallisuuden tunteesta ja nähdyksi tulemisesta. Mielekkäin toimintamuoto vastaajien kesken oli kaikki yhdessä tehty toiminta ja joillekin kahvittelua mielekkäämpää oli toiminnallinen tekeminen.

Kiltatoiminnasta pois jäämiseen oli myös erilaisia syitä. Osa ei kokenut enää tarvetta kiltatoiminnalle ja osalla elämäntilanne muuttui niin paljon, että kiltatoimintaan osallistuminen ei ollut enää mahdollista. Joillakin yksilöillä oli tullut kokemus siitä, että he eivät kuuluneet joukkoon ja eivät olleet löytäneet kiltatoiminnan kautta samanhenkisiä ihmisiä. Osa oli löytänyt muita keinoja alkoholin kohtuukäytön saavuttamiseen. Yli puolet vastaajista voisi kuvitella palaavansa mukaan kiltatoimintaan, jos elämäntilanne sen mahdollistaisi.

Kysyttäessä, puuttuuko kiltatoiminnasta vastaajien mielestä jotain, mainitsi osa, että ei ollut havainnut merkittäviä puutteita. Kiltatoiminta perustuu siihen, että jokainen siellä kävijä saa itse vaikuttaa, suunnitella ja osallistua siellä järjestettyyn toimintaan. Toiminnan on tarkoitus olla siellä kävijöiden näköistä ja heille mielekästä. Vastauksissa oli ilmaistu, että passiivinen tekeminen, kuten virvokkeiden nauttiminen tai lautapeliä pelaaminen ei antanut kaikille

osallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Niiden tilalle oli toivottu toiminnallisempaa ja fyysisempää tekemistä

Vastauksissa tuli esille, että osa kaipaisi lisää vaihtelevuutta kiltatoimintaan, joka mahdollistaisi myös ei niin sosiaalisten ihmisten osallistumisen. Kysyttäessä, pääsitkö jakamaan omia kokemuksiasi ryhmissä, vastaajien keskiarvo asteikolla 1–5, oli 2,80. Kysyttäessä, kuuntelitko toisten kokemuksia ryhmissä, vastaajien keskiarvo asteikolla 1–5, oli 3,60.

Ehdotuksena tuli esimerkiksi se, että tarjottaisiin talkoohenkisempää tekemistä, jossa pääsee tekemään fyysistä hommaa ilman suorituspaineita, sillä se voisi auttaa stressin ja paineiden purkamisessa. Riippuvuudessa, riippuvuustoiminnan korvaaminen toisella toiminnallisella tekemisellä voi auttaa. Osalla ihmisistä riippuvuuteen liittyy tietty käyttäytymismalli ja toiminnan laukaisemiseen voi olla erilaisia laukaisutekijöitä. Jollakin saattaa olla tapana avata korkki työpäivän jälkeen ja jos henkilö itse tiedostaa tämän, voi hän lähteä pohtimaan millä toiminnalla korvaisi tämän.

9.2 Miten kiltatoiminta on vaikuttanut elämään?

Uusiin ihmisiin tutustuminen kiltatoiminnan kautta aiheutti hajontaa vastauksissa: Kysyttäessä, olivatko he tutustuneet uusiin ihmisiin kiltatoiminnan kautta, vastaajien keskiarvo asteikolla 1–5, oli 2,80. Vaikka kaikki osallistujat olisivatkin vertaisia keskenään, ei se silti ole tae siitä, että siellä tapaisi samankaltaisia ihmisiä. Osassa vastauksissa kerrottiin, että olisi ollut toiveissa tutustua kiltatoiminnan kautta ihmisiin, joiden kanssa olisi ollut samanlaisia kiinnostuksen kohteita. Yhdenkin samanhenkisen ihmisen löytäminen olisi luonut enemmän yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Kysyttäessä, oliko raittius säilynyt kiltatoiminnasta pois jäämisen jälkeen, oli se osalla säilynyt, osalla oli ollut vaihtelevaa ja osalla se ei ollut säilynyt. Nykyisestä elämäntilanteesta kysyttäessä, oli elämäntilanteissa eroja: Osa oli työelämässä, osa opiskeli ja osa oli työttöminä.

Kysyttäessä tärkeimpiä elämänarvoja juuri tällä hetkellä, nousivat vastauksissa esille elämänhallinnan taidot, harrastukset, ystävät, terveys, opiskelut ja omien rajojen tunteminen:

Säilyttää tasapaino työn ja vapaa-ajan välillä, usko luottaa omaan jaksamiseen ja tuntee omat rajani.

Raittius, oman elämän hallinta.

10 Johtopäätökset

Kyselylomakkeen kautta saatujen vastauksien perusteella voi todeta, että kiltatoimintaan osallistuneet olivat löytäneet sen pariin monin eri tavoin. Kiltatoiminnan avoimuus ja tiedon helppo löytäminen olivat alentaneet kynnystä osallistua toimintaan. Toimintaa pidettiin kyselyn perusteella matalakynnyksisenä. Kuten MIPA-tutkimuksessa oli havaittu, tällainen helppo, matalan kynnyksen tekeminen kuitenkin tuo osallisuuden kokemuksia ihmisille, joilla oli puutteita hyvinvoinnin eri osa-alueilla. Järjestötoimintaan osallistuminen kuitenkin vahvisti yleisellä tasolla osallistujan hyvinvointia ja toimintakykyä. Kiltatoiminnan arvot heijastuivat osallistujien kokemuksissa, joissa yhdessä oleminen ja tekeminen nähtiin merkityksellisenä. Vertaistuen arvo korostui ja osallistujat kokivat saavansa siitä vahvistusta omalle osallisuudelleen ja yhteenkuuluvuuden tunteelleen.

Vaikka suurin osa vastaajista koki kiltatoiminnan merkitykselliseksi ja voisi kuvitella palaavansa siihen, jos elämäntilanne sen sallisi, havaittiin myös syitä pois jäämiseen. Osalle kiltatoiminta ei tarjonnut toivottua samanhenkistä seuraa tai vaihtoehtoisia toimintamalleja ja osa koki passiivisen tekemisen rajoittavan osallisuuden tunnetta.

Kyselylomakkeen kautta saadusta aineistosta nousi esille ihmisten hieman samankaltaisia kokemuksia, kuin aikaisemmissa tutkimuksissa. Yli puolet vastaajista (60 %) koki saaneensa kiltatoiminnasta vertaistukea. Useimmat vastaajat vastasivat kuunnelleensa toisten kertomuksia ryhmissä, mikä viittasi ehkä siihen, että kyselyyn vastaajista valtaosa oli niitä, jotka kuuntelivat, mutta eivät jakaneet omia kokemuksiaan. Tähän liittyi varmasti se, että osassa vastauksissa tuotiin ilmi sitä, että ryhmissä puhui usein samat henkilöt, jolloin uusien ihmisten oli ehkä vaikea tuoda omaa ääntään kuuluviin.

Kyselytutkimukseen vastanneet kokivat, että jos olisivat tavanneet kiltatoiminnan kautta edes yhden samanhenkisen henkilön, olisi heidän yhteenkuuluvuuden tunteensa vahvistunut. Raittiuden säilymisestä kysyttäessä oli vastauksissa paljon hajontaa, kuten myös nykyisessä elämäntilanteessa. Raittiuteen voi vaikuttaa huomattavasti kyky elämännhallinnasta, töiden tai opiskeluiden tuomat rutiinit voivat omalta osaltaan auttaa raittiuden ylläpidossa. Kuitenkin esimerkiksi opiskelijaelämään yhdistetään usein erilaiset opiskelijatapahtumat ja niissä saattaa vallita juomisen kulttuuri, joka ei edistä raittiutta. Tutkitusti opiskelijoiden alkoholinkäyttö liittyy enemmän iloon, kuin suruun juomiseen (Lappalainen-Lehto ym., 2008,

s. 45). Myös työelämässä, saattaa joissakin työympäristöissä olla oma alkoholikulttuurinsa, joka saattaa altistaa ihmisen retkahtamaan.

Vastaajien elämäntilanteissa oli eroja, mikä heijastui tärkeimpien elämänarvojen ilmaisussa: tasapaino työn ja vapaa-ajan välillä, omaan jaksamiseen luottaminen ja omien rajojen tunteminen. Vastauksista ilmeni se, että vastaajat arvostavat elämänsä hallintaa ja hyvinvointia elämässään.

Kyselyn avoimiin kysymyksiin saatiin kattavia vastauksia ja avoimia kysymyksiä olisi toivottu enemmän. Jokainen vastaus oli erilainen, mutta niistä ilmeni silti samankaltaisuuksia. Toiminnan kehittämiseksi toivottiin lisää vaihtelevia toimintamuotoja ja talkoohenkistä tekemistä, joka voisi auttaa stressin ja paineiden purkamisessa. Riippuvuusongelmien korvaaminen toiminnallisilla aktiviteeteillä voi olla hyödyllistä, mutta vaatii yksilöllistä huomiota ja erilaisten laukaisutekijöiden tunnistamista. Voidaan siis todeta, että kiltatoiminnalla on tärkeä rooli osallistujien elämässä tarjoten yhteisöllisyyttä ja vertaistukea, mutta samalla on tärkeää kehittää toimintaa vastaamaan paremmin osallistujien moninaisia tarpeita ja odotuksia.

11 Opinnäytetyön eettiset periaatteet, tietosuoja ja luotettavuus

Ennen tutkimustyön aloittamista haettiin tutkimuslupa, jonka saamisen jälkeen työtä jatkettiin eteenpäin. Opinnäytetyössäni eettisten periaatteiden tarkastelu lähtee sidonnaisuuksien tarkastelusta, joita tässä opinnäytetyössä ei ole, sillä tutkimukselle ei ole rahoitusta. Opinnäytetyöni kysymysrunko laadittiin niin, että esitetyillä kysymyksillä saatiin vastaukset asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Kysely toteutettiin tietoon perustuvaa suostumusta noudattaen niin, että siinä painotettiin kyselyyn vastaamisen vapaaehtoisuutta.

Tutkimuksessa tulee noudattaa eettisiä periaatteita, tärkeimpänä itsemääräämisoikeutta, yksityisyyttä, ihmisarvoa ja osallistujien vapaaehtoisuutta. Itsemääräämisoikeutta voidaan tarkastella oikeudellisuuden ja moraalisuuden ulottuvuuksina. Moraalisena oikeutena sosiaali- ja terveyshuollon toimijoiden tulee kunnioittaa asiakkaan itsemääräämisoikeutta. Oikeudellisesta lähtökohdasta tarkasteltuna itsemääräämisoikeus kytkeytyy oikeustoimikelpoisuuteen eli kykyyn tehdä oikeudellisesti sitovia ratkaisuja. (Tiensuu ym., 2023, 303–305) Kyselytutkimuksessa tutkimukseen osallistujille pitää tarkentaa tutkimuksen aihe. Osallistujien tulee saada tieto siitä, kuka on tutkija, hänen yhteystietonsa, tutkimuksen kesto ja ajankohta, miten aineistoa kerätään ja miten aineistoa käytetään. Tutkimukseen

osallistumisen vapaaehtoisuus tulee myös tehdä selväksi osallistujille. Saatekirjeessä (Liite 1) ilmenee tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuus, tutkimuksen luonne, tarkoitus, tekijä, tilaaja ja miten tutkimuksesta saatuja tietoja säilytetään ja käytetään.

TENK:in (2019) mukaan, tutkimukseen osallistujien henkilötietoja ei saa julkaista ilman tutkittavan antamaa suostumusta. Kyselyn kohderyhmä tuli Järvenpään A-killalta, jolta saatiin kyselyn kohderyhmän sähköpostiosoitteet tiedostomuodossa. A-Kilta vastaa itse henkilötietojen rekisteröinnistä ja heillä on omat tietosuojakäytänteet ja luvat tietojen jakamiseen. Jokainen kohderyhmään kuuluva henkilö sai sähköpostitse saatekirjeellisen kutsun osallistua kyselyyn. Eettisesti on tärkeää korostaa kyselyn vapaaehtoisuutta ja oikeutta olla osallistumatta tutkimukseen. Henkilötietojen osalta kyselyssä kerättiin vastaajien sähköpostiosoitteita, jos he halusivat osallistua lahjakortin arvontaan. Sähköpostiosoitteita käytettiin vain kyselyssä olleen arvonnän suorittamiseen ja A-Kilta otti yhteyttä voittajaan sähköpostitse. Kyselyssä oli myös kohta, jossa tiedusteltiin halukkuutta osallistua yksilöhaastatteluun, siinä tiedusteltiin henkilön sähköpostiosoitetta tai puhelinnumeroa, sillä haastattelu olisi ollut mahdollista toteuttaa joko Teams haastatteluna tai puhelinhaastatteluna. Kun opinnäytetyö on valmis, sekä julkaistu, kaikki tutkittaviin liittyvä aineisto hävitetään.

Tutkimuksen luotettavuuteen liittyy vahvasti se, että tutkimuksessa hyödynnetään hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkimuseettinen neuvottelukunta TENK on laatinut ohjeen hyvästä tieteellisestä käytännöstä ja loukkausepäilyjen käsittelemisestä. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus tutkimuksen jokaisessa vaiheessa. Tutkimuksessa käytettävien tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmien tulee olla tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä. (TENK, 2023) Tutkimuksen kokonaisluotettavuutta mitattiin sen pätevyydellä ja luotettavuudella. Tutkimuksen pätevyys eli validiteetti tarkoittaa tutkimusmenetelmän kykyä mitata tutkittavaa asiaa. Tähän vaikuttaa se, kuinka vastaajat ovat ymmärtäneet kyselylomakkeen ja kysymykset. Vastaukset saattavat vääristyä, jos tutkijalla on tietty käsitys siitä, miten vastaajat ajattelevat. Luotettavuudella tarkoitetaan tutkimustulosten tarkkuutta, eli kykyä antaa toistettavissa olevia, ei-sattumanvaraisia tuloksia. Tämän vuoksi oli tärkeää testata valittuja tutkimusmenetelmiä käytännössä ennen varsinaista tutkimusta ja varmistaa niiden toimivuus. (Vilka, 2021, ss. 193–194)

Opinnäytetyön luotettavuus toteutui aineiston riittävydellä ja analyysin kattavuudella. Vaikka aineistoa ei tullut paljoa, sitä oli kuitenkin riittävästi tarkastelua varten, sillä saadut vastaukset olivat kattavia. Vastaajien erilaiset elämäntilanteet auttoivat antamaan laajempaa otosta

kohderyhmästä. Otannan ollessa pienempi, tulee ottaa huomioon, että tuloksia ei pysty yleistämään ja että tulokset edustavat vain pientä osaa kohderyhmästä. Luotettavuuden takaamiseksi kyselylomakkeen kysymykset on pyritty muotoilemaan vastaajalle mahdollisimman yksiselitteisiksi ja helposti tulkittaviksi. Jos kysymysten muotoilu olisi ollut liian monimutkainen ja monitulkintainen, vastaajat olisivat saattaneet ymmärtää kysymykset eri tavalla. (Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto, n.d.) Kyselyn alkuun oli laitettu helpompia kysymyksiä, jotta vastaajan kynnys osallistua kyselyyn madaltuisi. Kohderyhmä oli ennalta määritelty opinnäytetyön tilaajan puolelta, mutta varmuutta vastauksien saamisesta ei ollut. Kyselylomakkeen teossa hyödynnettiin Tampereen yliopiston tietoarkiston opasta kyselylomakkeen laatimisesta. Opinnäytetyötä tehdessä noudatettiin myös Hämeen ammattikorkeakoulun ohjeita ja huomioin työskentelyssä tilaajan toiveet.

Kyselytutkimuksen käytöllä oli hyvät ja huonot puolensa. Se sallii vastaajan vastata siihen hänelle sopivaan aikaan, mutta herkästi käy niin, että vastaajat jättävät vastaamatta avoimiin kysymyksiin. Netin välityksellä tehty kysely mahdollistaa vastaamisen täysin anonyymisti, toisin kuin henkilökohtaisessa haastattelussa. (Vilka, 2021, ss. 94–98) Kyselytutkimus oli vakioitu, eli kaikilta kysyttiin sama asiasisältö täysin samalla tavalla.

12 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli saada tietoa A-Kiltatoiminnan hyödyistä siellä käyville ihmisille, ja selvittää mitä kehitettävää toiminnassa olisi. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisia tutkimusmetodeita käyttäen. Opinnäytetyön aineisto kerättiin kyselytutkimuksen avulla tietyiltä kohderyhmältä. Saatu aineisto saatiin suoraan digitaalisessa muodossa ja se analysoitiin kvantifioiden, eli tulokset jaetaan havaintoyksiköihin. Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa on tarkoitus analysoida muodostamalla sellaisia kokonaisuuksia, joiden avulla saadaan vastaukset tutkimuskysymyksiin. Saatu aineisto jaoteltiin kahteen teemaan: Mikä voisi mahdollistaa yksilön paluun kiltatoimintaan ja miten kiltatoiminta on vaikuttanut elämään. Kyselyn asteikkokysymyksiä käsiteltiin keskimääräisen tuloksen perusteella.

Tiedostin, että opinnäytetyön kohderyhmä saattaisi olla vaikeasti tavoiteltava, sillä osan yhteystiedot olivat vanhentuneita ja kaikilla ei välttämättä olisi kiinnostusta osallistua kyselytutkimukseen. Kyselykutsu lähetettiin sähköpostitse yhteensä 31 henkilölle, joista seitsemää ei saatu tavoitettua. Kyselyn kohderyhmä siis supistui 31 henkilöstä 24 henkilöön ja vastauksia saatiin viideltä. Vähäisestä vastausmäärästä huolimatta, sain kuitenkin selville osan niistä asioista, joita lähdin tutkimaan. Kyselykutsu olisi pitänyt välittää kohderyhmälle

työelämäyhteistyökumppanin kautta, jotta täydellinen anonymiteetti olisi säilytetty. Noudatin kuitenkin tässä työelämäyhteistyökumppanini ohjeistusta ja välitin kyselykutsun itse koulun sähköpostista.

Arvelin jo kyselylomaketta suunnitellessa, että todennäköisesti ne, jotka kyselyyn vastaavat, vastaisivat melko pian sen jälkeen, kun kysely on toimitettu. Tästä syystä, päätin että kyselyn loppupuolella tultaisiin lähettämään vielä muistutusviesti kyselystä, jos joku olisi vielä halukas vastaamaan ja olisi unohtanut sen. Muutamaa päivää ennen kyselyn loppumista, A-Kilta lähettikin muistutusviestin kohderyhmälle. Pyrin muotoilemaan kyselyssäni esittämäni kysymykset mahdollisimman neutraaleiksi ja helposti ymmärrettäväksi.

Olimme yhdessä Järvenpään A-killan kanssa sopineet kysyvämme kyselyssä vastaajien mielenkiinnosta osallistua yksilöhaastatteluun kyselyn jälkeen. Muutama vastasi myöntävästi yksilöhaastatteluun, mutta jätti jostain syystä kirjaamatta yhteystietonsa sille varatulle paikalle lomakkeella. Pohdin, olisiko tätä voinut ehkäistä tekemällä näistä kahdesta kysymyksestä yhden, jolloin yhteystiedon olisi saanut jättää saman kysymyksen alle. Kyselytutkimuksen ja haastattelututkimuksen olisi myös voinut erottaa toisistaan niin, että haastattelulle olisi tehty täysin oma kysely, jossa olisi tiedusteltu mielenkiintoa siihen osallistumista kohtaan. Halukkuutta olisi myös saattanut lisätä se, jos haastattelusta olisi annettu vielä enemmän informaatiota jo kyselylomakkeen lähetyksen yhteydessä. Esimerkiksi alustava haastattelurunko, jotta kohderyhmä olisi voinut miettiä rauhassa ennen kyselyyn vastaamista halukkuuttaan osallistua yksilöhaastatteluun.

Kyselyyn saaduista vastauksista muodostui itselle käsitys siitä, miten eri tavalla ihmiset voivat kokea erilaiset tilanteet. Kyselyssä kysyttiin sitä, miten ihmiset olivat asteikolla 1–5 kuunnelleen toisten kertomuksia ryhmässä ja miten he olivat asteikolla 1–5 jakaneet omia kokemuksiaan ryhmissä. Kokemusten jakamisen suhteen keskimääräinen arvio oli 2,8 joka voi selittyä osittain sillä, että toiset ovat ulospäinsuuntautuneempia kuin toiset.

Ryhmätilanteissa, introvertin on vaikea tuoda itseään esille, jos paikalla sattuu olemaan puheliaampi ekstrovertti. Etenkin enemmän introvertin ihmisen on vaikea ottaa osaa ja kertoa itsestään, vaikka kuuntelijoina olisikin vertaisia. Tällaisissa tilanteissa tulisi ehkä pyrkiä etsimään tapoja, joiden avulla kaikki pääsisivät puhumaan omista kokemuksistaan. Introvertit tapaavat olla enemmän niitä, jotka kuuntelevat, mikä voi selittää sen, että keskimääräinen arvio toisten kokemusten kuuntelemisesta ryhmässä oli 3,6.

A-Kilta tarjoaa siis vertaistukiryhmiä, joista saa tukea niin päihderiippuvaiset kuin heidän läheisensä. Ryhmissä painotetaan päihdeettömyyttä, yhteisöllisyyttä ja osallisuutta ja ne

tarjoavat jäsenille mahdollisuuden jakaa kokemuksiaan ja saada tukea vertaisiltaan. A-killat tarjoavat jäsenilleen tukea toipumisprosessissaan ja mahdollisuuden tuntea itsensä osaksi yhteisöä. Jokainen yksilö tuntee osallisuutta ja yhteisöllisyyttä eri tavalla. Toisella osallisuuden kokemiseksi tarvitaan konkreettista kuulluksi tulemistä ja osalle riittävä saatu vertaistuki ja toisten kuunteleminen. Vertaisuus on iso osa vertaistukea, sillä jaettu kokemus tarjoaa mahdollisuuden keskinäiseen tukemiseen ja ymmärrykseen.

Lähteet

- Aalto, M., Alho, H., Niemelä, S. (2018). *Huume- ja lääkeriippuvuudet*. Kustannus Oy Duodecim.
- A-Kiltojen Liitto ry. (n.d.-a). *Arvot*. <https://a-kiltojenliitto.fi/a-killat/arvot/>
- A-Kiltojen Liitto ry. (n.d.-b). *Toiminnallinen vertaistuki*. Haettu 19.11.2023 osoitteesta <https://a-kiltojenliitto.fi/palvelut-a-killoille/toiminnallinen-vertaistuki/>
- A-Kiltojen Liitto ry. (n.d.-c). *Esite*. <https://www.esitteemme.fi/A-killat/WebView>
- Hammarberg, A. & Romberg, K. (2021). *Kohtuudella – Opas maltilliseen alkoholinkäyttöön*. Gummerus Kustannus Oy.
- Hautamäki, L & Ilomäki, T. (2023). Mitä on kokemusasiantuntijuus? Kuinka kokemusasiantuntijaksi tullaan? *Tiimi*, 5/2018, 24–25. https://tiedostot.a-klinikkasaatio.fi/tutkittua/Tiimi_518.pdf
- Heikkilä, T. (2014). *Kvantitatiivinen tutkimus*. Edita. Haettu 18.11.2023 osoitteesta <http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>
- Helin, A. (2020). *Retkahdukset ja vertaistuen merkitys päihderiippuvuuksien hoidossa*. [opinnäytetyö, Humanistinen ammattikorkeakoulu]. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2020120125291>
- Henttinen, J., Huhtala, P., Mustonen, K., Pönttiö, I. & Ruokonen, S. (2023). *Mielenterveys- ja päihdetyö*. Edita.
- Holmberg, J. (2010). *Päihderiippuvuudesta elämönhallintaan*. Edita.
- Kammonen, K. (2016). *Hyvä- ja huono-osaisuuden kokemus päihdejärjestöjen palvelun käyttäjillä*. [pro gradu -tutkielma, Tampereen yliopisto]. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201610112412>
- Kananen, J. (2014). *Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä – Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Katainen, A. & Härkönen, J. (2018). Miten suomalaiset perustelevat raittiuttaan? Teoksessa Mäkelä, P., Härkönen, J., Lintonen, T., Tigerstedt, C. & Warpenius, K. *Näin Suomi juo*. (ss. 214–224). Juvenes Print.
- Koski-Jännes, A. (1998). *Miten riippuvuus voitetaan*. Otava.
- Kuumakillat (n.d.). Haettu 18.11.2023 osoitteesta <https://www.kuumakillat.fi/>
- Lappalainen-Lehto, R., Romu, M. & Taskinen, M. (2008). *Haasteena päihdeet – Ammatillisen päihdetyön perusteita*. WSOY.
- Lintonen, T. & Mäkelä, P. (2018). Kuinka suuri osa juomisesta on alkoholin riskikäyttöä? Teoksessa Mäkelä, P., Härkönen, J., Lintonen, T., Tigerstedt, C. & Warpenius, K. *Näin Suomi juo*. (ss. 39–48). Juvenes Print.

- Mieli (5.8.2021). *Päihderiippuvuus vaikuttaa koko elämään*. Haettu 31.5.2023 osoitteesta <https://mieli.fi/mielenterveys-koetuksella/paihderiippuvuus-vaikuttaa-koko-elamaan/>
- Mikkonen, I. & Saarinen, A. (2018). *Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla*. Tietosanoma.
- Myllykangas, A. & Tervo, K. (2020). *Vertaistuen merkitys päihdekuntoutujalle*. [opinnäytetyö, Centria-Ammattikorkeakoulu]. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202004245818>
- Nieminen, N. & Jurvansuu, S. (2017). *Tutkimustiedon hyödyntäminen järjestötoiminnassa – esimerkkinä A-Kiltojen Liitto ry*. Tietopuu: Katsauksia ja näkökulmia 3/2017: 1–7. A-Klinikkasäätiö.
- Nivala, E. & Rynänen, S. (2019). *Sosiaalipedagogiikka – Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa*. Gaudeamus.
- Nuorten linkki (n.d.). *Raittius ei oo kirosana*. Haettu 1.6.2023 osoitteesta <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/alkoholi/raittius-ei-oo-kirosana/>
- Päihdehuoltolaki 1986/41. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860041>
- Päihdelinkki, (n.d.). *Retkahdus*. Haettu 16.11.2023 osoitteesta <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/alkoholi/retkahdus>
- Raitasalo, K., Tigerstedt, C. & Simonen, J. (2018). Miksi nuoret juovat vähemmän? Teoksessa Mäkelä, P., Härkönen, J., Lintonen, T., Tigerstedt, C. & Warpenius, K. *Näin Suomi juo*. Helsinki: Juvenes Print, 158–167.
- Scannell, C. (2021). *Voices of Hope: Substance Use Peer Support in a System of Care*. 2021(15), 1–7. <https://doi.org/10.1177/11782218211050360>
- TENK (29.5.2023). *Hyvä tieteellinen käytäntö*. Haettu 18.6.2023 osoitteesta <https://tenk.fi/fi/tiedetilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>
- Tiensuu, P., Aalto-Heinilä, M. & Mäki-Petäjä-Leinonen, A. (2023). *Itsemääräämisoikeus – Teoriasta käytäntöön*. Vastapaino.
- Tracy, K. & Wallace, S. P. (2016). Benefits of peer support groups in the treatment of addiction. *Substance Abuse and Rehabilitation*, 2016(7), 143–154. <http://doi.org/10.2147/SAR.S81535>
- Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja (2019). *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa*. Haettu 10.3.2024 osoitteesta https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf
- Terveyskylä (2022). *Mitä on vertaistuki?* <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta/mit%C3%A4-on-vertaistuki>
- THL (2022). *Osallisuus*. Haettu 1.6.2023 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>

- THL (2023). *Kokemusosaaminen*. Haettu 19.11.2023 osoitteesta
<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/osallisuutta-edistava-hallintomalli-tukee-osallisuustyon-johtamista/kokemusosaaminen>
- Tourunen, J., Jurvansuu, S., Pitkänen, T., Rissanen P., Puumalainen J., Valkonen, J., Ilomäki, T., Mäenpää, E., Hautamäki, L., Kammonen, K., Nieminen, N., Ringbom, H., Elovainio M., Jokelainen, S., Sironen, J., Glad, T. & Ahonen, J. (2019). *Järjestöt hyvinvoinnin, osallisuuden ja kohtaamisen vahvistajina – MIPA-tutkimustulosten yhteenvetoa*. Päihde- ja mielenterveysjärjestön tutkimusohjelma.
- Valli, R. (2018). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1 – Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. Otava.
- Vilka, H. (2021). *Tutki ja kehitä*. Otava.
- Warpenius, K., Holmila, M., Tigerstedt, C. (2013). Johdanto. Teoksessa K. Warpenius, M. Holmila, C. Tigerstedt. (toim.), *Alkoholi- ja päihdehaitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle*. (ss. 5–10). Juvenes Print.
- Warpenius, K. & Mäkelä, P. (2018). Missä suomalaiset juovat? Alkoholinkäyttö koti- ja anniskeluympäristössä. Teoksessa Mäkelä, P., Härkönen, J., Lintonen, T., Tigerstedt, C. & Warpenius, K (toim.), *Näin Suomi juo*. (ss. 112–124). Juvenes Print.
- WHO (2014). *Global status report on alcohol and health 2014*. Haettu 13.7.2023 osoitteesta <https://urly.fi/3bu8>
- Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. (n.d.). Kyselylomakkeen laatiminen. *Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Haettu 18.7.2023 osoitteesta <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/kyselylomake/laatiminen/>
- YTHS (n.d.). *Päihteet ja muut riippuvuuksien aiheuttajat*. Haettu 16.1.2024 osoitteesta <https://www.yths.fi/terveystieto/paihteet-ja-riippuvuusongelmat/paihteet-ja-muut-riippuvuuksien-aiheuttajat/>

Liite 1. Saatekirje

Hei!

Olen Rosa Ripatti Hämeen ammattikorkeakoulusta ja teen työelämäyhteistyössä Järvenpään A-Killan kanssa opinnäytetyötä liittyen kiltatoiminnasta pois jättäytyneiden ihmisten palvelupolkuihin. Kyselystä saatuja tuloksia käytetään opinnäytetyöhön, joka julkaistaan arvioilta vuoden lopussa tai ensi vuoden alkupuolella. Saat tämän viestin, koska et ole enää mukana killan aktiivitoiminnassa.

Pyydän sinua vastaamaan oheisen linkin kautta kyselyyn, vastanneiden kesken arvotaan 100 € S-Ryhmän lahjakortti. Kyselyn lopussa tiedustellaan mahdollista mielenkiintoa vastata lisäkysymyksiin Teams tai puhelinhaastattelulla.

<https://forms.office.com/e/qnQLXN3yuK>

Kyselyyn vastaamiseen menee noin 10 minuuttia ja olen erittäin kiitollinen jokaisesta vastauksesta, jokainen vastaus on tärkeä. Kysely on saatavilla 22.11.2023 asti – vastaathan siis ennen sitä!

Kyselyyn osallistuminen on anonyymia, eikä yksittäistä vastaajaa voi tunnistaa vastauksista. Arvontaa, sekä mahdollista haastattelua varten kerätään sähköposti tai puhelinnumero, mutta näitä tietoja ei yhdistetä vastauksiin. Mahdolliset haastattelut toteutetaan nopealla aikataululla ja siihen on hyvä varata aikaa arviolta 15-20min.


Kiitos paljon jo etukäteen vastauksista!

Ystävällisin terveisin,

Rosa Ripatti
Sosionomiopiskelija, Hämeen ammattikorkeakoulu
rosa20101@student.hamk.fi

Järvenpään A-Kilta ry
Antti Tamminen
puh. 045 2672585

Liite 2. Kyselylomake

Mitä kautta löysit mukaan kiltatoimintaan? * 

- Tuttavan tai läheisen ihmisen kautta
- A-Killan ohjaajan kautta
- Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilön kautta
- En muista
- Muu

Asteikolla 1-5, miten hyvin väittämä vastaa omaa aikaasi A-Kiltatoiminnassa. 1 Ei yhtään - 5 Vastaa hyvin.

Oli matala kynnyks tulla mukaan A-Kiltatoimintaan * 

1 2 3 4 5

Mikä oli sinulle kiltatoiminnan mielekkäin toimintamuoto? * 

Asteikolla 1-5, miten hyvin väittämä vastaa omaa aikaasi A-Kiltatoiminnassa. 1 Ei yhtään - 5 Vastaa hyvin.

Tutustuin A-Kiltatoiminnan kautta uusiin ihmisiin. * 

1 2 3 4 5

Koitko saavasi kiltatoiminnasta vertaistukea? * 

- Kyllä
- En
- En ole varma

Asteikolla 1-5, miten hyvin väittämä vastaa omaa aikaasi A-Kiltatoiminnassa. 1 Ei yhtään - 5 Vastaa hyvin.


Pääsin jakamaan omia kokemuksiani ryhmissä. * 

1 2 3 4 5

Jos elämäntilanteesi mahdollistaisi sen, voisitko kuvitella palaavasi takaisin kiltatoimintaan?

* 

- Kyllä
- Ehkä
- En

Mitä pidät tällä hetkellä tärkeimpänä elämänarvonasi? (esim. asioita/tunteita yms. jotka ovat itsellesi tärkeitä elämässä) * 

Kirjoita vastaus

Asteikolla 1-5, miten hyvin väittämä vastaa omaa aikaasi A-Kiltatoiminnassa. 1 Ei yhtään - 5 Vastaa hyvin.

Kuuntelin toisten kokemuksia ryhmissä. * 


1

2


3

4

5

Jättäytyessäsi pois kiltatoiminnasta, mikä oli suurin vaikuttava tekijä siihen? * 

- En kokenut enää tarvetta kiltatoiminnalle
- En halunnut enää käydä siellä
- Muutto toiselle paikkakunnalle
- Elämäntilanteen muutos
- Muu


Onko raittiutesi säilynyt kiltatoiminnasta pois jäämisen jälkeen? * 

On säilynyt

Pääosin kyllä

Ei ole

Muu

Jos raittiutesi on säilynyt, minkälainen elämäntilanteesi on tällä hetkellä? * 


Työelämässä

Opiskelija

Työtön

Eläkkeellä

Muu

Puuttuuko kiltatoiminnasta mielestäsi jotain? Jos puuttuu niin mitä? * 

Kirjoita vastaus