

”TÄTÄ MUN KUULUU TEHDÄ”

**Päihdetaustaisten nuorten aikuisten motiiveja tehdä
kokemustietoon pohjautuvaa päihdekasvatusta**

Petra Pohjonen

Tampereen yliopisto

Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö

Sosiaalipolitiikka

Yhteiskuntatieteiden pro-gradu –tutkielma

Toukokuu 2015

TIIVISTELMÄ

Tampereen yliopisto

Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö

PETRA POHJONEN: TÄTÄ MUN KUULUU TEHDÄ - Päihdetaustaisten nuorten aikuisten motiiveja tehdä kokemustietoon pohjautuvaa päihdekasvatusta

Pro gradu –tutkielma, 70 s. + liitteet 3 sivua

Sosiaalipolitiikka

Toukokuu 2015

Pro gradu - tutkielmassani tutkin päihdetaustaisten nuorten aikuisten motiiveja tehdä kokemusasiantuntijuuteen pohjautuvaa päihdekasvatustyötä nuorten parissa. Osallistujien motiiveja on kartoitettu kahdessa eri vaiheessa. Ensimmäisessä vaiheessa kyse on pääasiassa toimintaan hakeutuvien henkilöiden toiveista ja odotuksista kokemusasiantuntijatoimintaa kohtaan. Toisessa vaiheessa toimintaa jo jonkin aikaa tehneet kuvaavat sitä, mikä toiminnassa on heille merkityksellistä ja mitä he kokevat saaneensa toiminnalta. Lisäksi kokemusasiantuntijat pohtivat huumeiden käyttäjän stigman vaikutusta vapaaehtoistyöhön ja huumeekuntoutujan elämään ylipäätään. Tarkoituksena on selvittää, miten kokemusasiantuntijan tekemän vapaaehtoistyö päihdekasvatuksen parissa näyttäytyy kokemusasiantuntijalle itselleen.

Tutkimusaineisto on kerätty kahdessa osassa. Ensimmäinen osa aineistosta on kerätty YAD Youth Against Drugs ry:n Expa- kokemusasiantuntijuus ehkäisevässä huumetyössä - projektin kokemusasiantuntijuustoimintaan valmentavassa Jalostamo- koulutuksessa syksyinä 2013 ja 2014. Aineisto koottiin puolistrukturoidulla lomakekyselyllä, joka oli osa Jalostamo- koulutuksen koulutusmateriaaleja. Kyselyyn vastasi yhteensä 13 henkilöä, joilta kaikilta kerättiin myös tutkimuslupa tätä tutkimusta varten. Vastaajat olivat iältään 19-31 -vuotiaita, ja kolme heistä oli naisia. Toinen osa aineistosta koostui neljän vähintään vuoden ajan päihdetaustaisena kokemusasiantuntijana toimineen nuoren miehen (25-33 vuotta) teemahaastatteluilta. Haastattelut kerättiin loppuvuodesta 2014. Kahdella haastateltavista oli vankilatausta, ja kaikilla neljällä päihdekuntoutusta vaatinut päihdetausta.

Tärkeimmiksi motiiveiksi kokemusasiantuntijatoimintaan lähtemiseen nousivat muiden auttaminen, itselle saadun avun jakaminen eteenpäin ja nuorten päihdeongelman ehkäisyyn osallistuminen. Muita tärkeitä motiiveja olivat mielekäs tekeminen vapaa-ajalle ja vapaaehtoistyö tapana toteuttaa kristillistä lähimmäisenrakkautta. Kokemusasiantuntijuustoiminnassa vähintään vuoden ajan olleiden tärkeimmät motiivit ryhmittelin kolmeen osaan: 1. Uuden oppiminen, 2. Päihdekasvatus ja 3. Omat tunteet ja tarpeet. Huumeidenkäyttäjän stigma tunnistettiin ilmiönä, mutta toiminnan edut katsottiin sen arvoiseksi. Joissain tilanteissa stigma tarjosi myös positiivisia seuraamuksia esimerkiksi päihdekasvatuksen uskottavuuden kautta.

Vapaaehtoisten kokemusasiantuntijoiden motiivit toimintaan mukaan tulemiselle liittyvät pitkälti työn sisältöihin ja odotuksiin; halutaan auttaa, jakaa omaa kokemusta ja toisaalta kerätä itselle arvokasta tietotaitoa esimerkiksi tulevaisuuden työelämää tai opiskelua varten. Varsinainen toiminta avaa kokemusasiantuntijalle uusia näkökulmia. Toimintaan sitoutumisen myötä vapaaehtoistyö muuttuu henkilökohtaisemmaksi ja sitä tarkastellaan enemmän omien tunteiden ja vapaaehtoistyössä koettujen tilanteiden kautta. Arki tarjoaa heijastuspintoja vapaaehtoistyössä opitulle. Huumeidenkäyttäjän stigma on olemassa, mutta se ei rajoita päihdekuntoutujien elämää kohtuuttomasti, vaan haastatellut olivat löytäneet työkaluja sen hallintaan.

Avainsanat: kokemusasiantuntija, kokemustieto, vapaaehtoistyö, päihdekuntoutus, stigma, päihdetoipuminen, päihdekasvatus

ABSTRACT

University of Tampere

School of Social Sciences and Humanities

PETRA POHJONEN: THIS IS WHAT I NEED TO DO – Reasons for young adults recovering from drug addiction to volunteer in drug prevention program based on expertise by experience.

Master's Thesis, 70 pages, appendices 3 pages

Social Policy

May 2015

This master's thesis studies young adults recovering from drug addiction who volunteers in a youth drug prevention program. The drug prevention program is based on expertise by experience. The goal of the study is to find the main reasons and motivations for volunteering. The research data was collected in two stages. The information gathered in the very beginning of the volunteers' trains pertained to expectations from and motivation for volunteering. In the second phase, after they had been volunteering for at least a year, the volunteers were asked about their impressions on what matters to them and how they see themselves benefiting from volunteering. In addition, volunteers also discussed how the drug user's stigma affects their voluntary work and life in general. The study aims to find out how the volunteers themselves view their voluntary work in drug prevention.

The study is based on two sets of research material. The first data set comprises responses to a semi-structured questionnaire from young adults volunteering in Youth Against Drugs association's project Expa - expertise by experience in drug prevention. The questionnaire was answered by 13 people in autumns 2013 and 2014. The respondents' ages ranged from 19 to 31 years of age, and three of them were women. The respondents had been sober from five months to one and a half year. The duration of their substance abuse ranged from four to fifteen years. The second data set comprises interviews of four young men who had been working as experts by experience in drug prevention for at least one year. All of them had completed substance abuse rehabilitation and two had served time in prison.

The main motives for experts by experience were helping others, hand down the aid they had received and participating in youth drug prevention. In the interviews the main motives grouped into three classes: 1. learning new things 2. drug prevention with young people and 3. personal feelings and needs. All four interviewees identified drug user's stigma as a phenomenon, but considered the benefits more important. In some situations the stigma seems to have a positive effect, for example by proving credibility in drug prevention.

The motives of experts by experience for getting involved were based mainly in the work itself: they wanted to help others, to share their own experience and to gain know-how valuable for their future work or studies. New perspectives open as they get more experience on actual work in youth drug prevention. The commitment in volunteering becomes more personal and the main motivation STEMS from the interaction with others. Everyday life offers opportunities to test new skills learned in volunteering. Stigma is still present, but it does not unreasonably limit the life of former drug users.

Keywords: expertise by experience, voluntary work, young adults, stigma, rehabilitation, drug prevention

Sisällysluettelo

Johdanto.....	1
1 Kokemusasiantuntijuus	5
1.2 Kokemusasiantuntijuus Suomessa	6
1.3 Kokemus- ja vertaistiedon monimuotoisuus Suomessa.....	7
2 Identiteettityö ja kokemusasiantuntijuus	10
2.1 Päihderiippuvuudesta toipuminen ja identiteetti.....	10
2.2 Huumeidenkäyttäjän stigma.....	12
2.3 Huumeidenkäyttäjä yhteiskunnassa	13
2.4 Kokemusasiantuntijuustoiminta tukena identiteetin rakentamisessa	14
2.5 Sosiaalisen ympäristön muutos osana identiteetin muutosta	15
2.6 Voimaantuminen ja sosiaalinen pääoma	15
2.7 Kehitystarina identiteetin muokkaajana.....	17
3 Vapaaehtoistyö, kansalaistoiminta ja sen motiivit.....	18
3.1 Vapaaehtoistyö ja vapaaehtoistoiminta.....	18
3.2 Tekee hyvää tehdä hyvää - vapaaehtoisuus ja motiivit.....	18
3.3 Voivatko motiivit olla itsekkäitä?	19
3.4 Oppiminen kansalaistoiminnassa	21
4 Tutkimuskysymys ja tutkimuksen toteutus.....	23
4.1 Tutkimusaineisto	23
4.2 Puolisturkuroitu lomakekysely	23
4.3 Teemahaastattelu.....	24
4.4 Aineiston keruu ja käsittely.....	25
4.5 Teemahaastattelut kokemusasiantuntijoille	26
4.6 Haastattelumateriaalin purku ja käsittely	27
4.7 Kokemusasiantuntijoiden esittely	28
5 Mikä kokemusasiantuntijatoiminnassa motivoi?	30
5.1 Toimintaan mukaan lähtemisen motiivit.....	30
5.2 Kokemusasiantuntijuustoiminnan merkitykset	31
5.3 Kokemusasiantuntijat haluavat antaa toivoa ja tukea	32
5.4 Mitä kokemusasiantuntijat toivoivat toiminnalta?	33
5.5 Yhteenveto lomakekyselyistä	34
6 Toiminnassa mukana pysymisen motiivit.....	35
6.1 Uuden oppiminen.....	35

6.1.1 Eväitä kasvuun	36
6.1.2 Raittiuden ylläpitämisen työkaluja.....	37
6.1.3 Tunnetaitoja ja pelkojen kohtaamista	38
6.1.4 Työelämätaitoja ja itsevarmuutta	39
6.2 Päihdekasvatus nuorten parissa.....	41
6.2.1 Ehkäisevän huumetyön kehittäminen	42
6.2.2 Aito kontakti nuoren kanssa.....	45
6.2.3 Positiivinen palaute motivaattorina.....	46
6.3 Omat tunteet ja tarpeet	47
6.3.1 Päihteetöntä toimintaa arkeen	47
6.3.2 Hyvä kiertämään	48
6.3.3 Syvä kiittollisuus voimavarana	49
6.3.4 Rikollisten revanssi yhteiskunnassa.....	51
6.3.5 Palveluiden käyttäjästä niiden tuottajaksi	52
7 Yhteenvedoa aineistosta ja vertailu Sorrin motivaatioluokitteluun	57
7.1 Luonteenomainen suuntautuminen tehtävään	58
7.2 Pyrkimys uuden löytämiseen	58
7.3 Vapaaehtoistyö uuden elämäntavan tukena	59
7.4 Autetusta auttajaksi	59
7.5 Uskonnolliset motiivit.....	60
8 Johtopäätökset.....	62
9 Lopuksi.....	65
Lähteet.....	67
Liite 1: Tutkimuslupa	71
Liite 2: Kyselylomake	72

Kuviot ja taulukot

Kuvio 1. Voimistuva piiri.....	16
Kuvio 2. Keskeiset kokemusasiantuntijuustoiminnan elementit	34
Kuvio 3. Päihdekasvatuksen haasteet.....	45
Kuvio 4. Kokemusasiantuntijan motiivien muutos toiminnan aikana	63
Taulukko 1. Kokemustoiminnan monimuotoisuus Suomessa.....	8
Taulukko 2. Tärkeimmät motivaation lähteet kokemusasiantuntijuustoiminnassa.....	31
Taulukko 3. Puhelinpäivystyksen vapaaehtoistyöntekijöiden motiivien ryhmittely.....	57

Johdanto

”Alamme nähdä menneisyytemme, erityisesti addiktiomme, kokemuksen kultakaivoksena josta voimme jakaa ihmisille, joita koitamme auttaa toipumisessa sen sijaan että näkisimme sen pimeyden jaksona, jonka haluamme unohtaa.” (Nimettömien Narkomaanien askeltyöskentelyopas, 2013)

Kokemustieto ja vertaisuus ovat olleet tärkeässä roolissa järjestötyössä vuosikymmenten ajan. Päihdetyön kentällä tunnetuin vertaistukeen pohjautuva toimintamuoto *AA-liike* aloitti toimintansa 1935 Yhdysvalloissa (AA-liikkeen suomenkieliset internetsivut). Pitkään kokemustieto liitettiin juuri vertaisuuteen. Päihdeongelmasta toipuneet jakoivat vertaiskokemuksiaan ja tukivat toisiaan päihdeettömässä elämässä. Esimerkiksi päihdeongelmasta toipuvien omaehtoista toimintaa toteuttava *A-kilta* on saanut alkunsa *A-klinikalla* päihdehoidossa tutustuneiden toipujien aktiivisuudesta 1960-luvulla Turussa (A-kiltojen liitto 2014). Vuonna 2009 julkaistun *Mieli*-ohjelman myötä kokemustieto nostettiin ensimmäistä kertaa laajasti osaksi ammatillisen päihde- ja mielenterveystyön kehittämis- ja arviointityötä.

Kokemusasiantuntija on joko vapaaehtois- tai palkkatyössä työskentelevä henkilö, jonka oppiminen perustuu omaan kokemukseen jostakin aiheesta. Kokemusasiantuntijoita on käytetty erityisesti erilaisissa sairastuneiden vertaistukiyhdistyksissä, kuten syöpäyhdistyksissä, mielenterveysyhdistyksissä ja omaisyhdistyksissä. Lisäksi kokemusasiantuntijuustoimintaa on olemassa jonkin verran myös päihdetyön puolella. Useimmiten kokemukset liittyvät joko mielen tai kehon ongelmiin ja niistä toipumiseen, mutta myös omaisaseman kokemusasiantuntijoita on olemassa. Kokemusasiantuntijuuteen liittyy usein jonkun toimintaa järjestävän tahon, kuten yhdistyksen järjestämä koulutus. Toiminnan sisällöt ja palkkiojärjestelmät vaihtelevat toimijoittain.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella ehkäisevän huumetyön kentällä vapaaehtoistyössä toimivien kokemusasiantuntijoiden ajatuksia ja kokemuksia kokemusasiantuntijuudesta. Mitkä ovat heidän motiivinsa toimintaan lähettäessä, ja mitä he kokevat toiminnalta saavansa? Kokemusasiantuntijuustoimintaa, joka yhdistelee elementtejä vapaaehtoistyöstä ja toisaalta huume kuntoutujille suunnatusta tukitoiminnasta, on mielenkiintoista tarkastella toimintaa osallistujanäkökulmasta. Päihdetoipujia yhdistää usein kiitollisuus saavutetusta raittiudesta ja sen työstämiseen saadusta tuesta. Itselle saatu apu ja tuki halutaan omien voimavarojen lisääntyessä

jakaa eteenpäin muiden käyttöön. Toisaalta kansalaistoiminta voidaan nähdään myös tilaisuutena tukea ja työstää omaa raittiutta ja päihhteettömyyttä.

Osallistumisen motiivit myös todennäköisesti muokkautuvat ajan myötä. Toimintaan mukaan tullessa motivoineet asiat voivat alkaa tuntua ajan myötä merkityksettömiltä, ja tilalle tulee uusia toiminnan sisällön ja merkityksen rakentajia. Vapaaehtoistyö tuo mukanaan sellaisia asioita, joita aloittaessaan ei ole ehkä osannut edes ajatella tai kaivata. Toisaalta kaikki vapaaehtoistyölle asetetut odotukset eivät välttämättä täyty.

Nuoret päihdekuntoutujat ovat erityinen ryhmä vapaaehtoistyön ohjauksen kannalta. Päihhteiden ongelmallinen käyttö on voinut alkaa jo hyvin nuorella iällä, ja aiemmat kokemukset niin vapaaehtois- kuin ansiotöistäkin ovat usein vähäisiä. Myöskään perheiden tai sukupolvien perinteitä vapaaehtoistyöhön osallistumisesta ei ole, tai niitä ei olla jatkettu. Vapaaehtoistyön ohjauksen kannalta on tärkeää huolehtia, että toiminta ei ole toipujille liian kuormittavaa. Parhaimmillaan hyvin järjestetty ja ohjattu vapaaehtoistoiminta voi tukea päihhdetoipujien kuntoutumista.

Oma kiinnostukseni kokemusasiantuntijatoimintaan lähtee työstäni YAD Youth Against Drugs ry:n ehkäisevän huumetyön suunnittelijana. Olen työskennellyt ehkäisevän huumetyön järjestössä vuodesta 2009 alkaen kuuden vuoden ajan, ja osallistunut työurani aikana aktiivisesti nuorten parissa tehtävän ehkäisevän päihhdetyön kehittämiseen sekä järjestön sisällä että valtakunnallisesti. Vuonna 2012 olin päävastuussa kokemusasiantuntijuustoiminnan kehittämiseen luodun projektin rahoitushausta ja taustaselvityksestä yhdessä silloisen toiminnanjohtajan Rosita Juurisen kanssa. Itselleni ehkäisevän päihhdetyön ammattilaisena yksi suurimpia ja tärkeimpiä oppimisympäristöjä on ollut arjen vuorovaikutus ja kohtaaminen yhdistyksen toiminnassa mukana olevien entisten huumeidenkäyttäjien kanssa. Tässä yhteistyössä minulle on kertynyt myös tietoa ja näkökulmaa nuoren aikuisen päihhdetoipujan elämästä. Eräs yhdistyksen vapaaehtoinen kerran totesi, että ehkäisevän päihhdetyön tekeminen on päihhdetoipujalle eräänlainen oma-apuryhmien seuraava askel. Yhteisössä rakennettu tietopohja ja ymmärrys jalkautetaan päihhdekasvatustuntien kautta suuremmalle yleisölle, jolloin elämäkokemuksesta tulee työväline. Uskon, että tämän tyyppiset yhteiskunnallisen merkityksen havainnoinnit ovat myös omiaan luomassa motivaatiota kansalaistoimintaan osallistumiselle, ja niiden syntymistä voidaan myös edesauttaa tarjoamalla osallistujille keinoja nähdä toiminnan merkityksiä.

Tämä tutkielma alkaa kokemusasiantuntijuuden määrittelyllä ja suomalaisen kokemusasiantuntijuustoiminnan esittelyllä. Ensimmäisen kappaleen keskiössä on sosiaali- ja

terveysministeriön *Mieli*- ohjelma, joka vuonna 2009 nosti kokemustiedon näkyväksi osaksi mielenterveys- ja päihdepalveluiden kehittämistä. Kappaleessa kaksi tarkastelen kokemusasiantuntijuustoimirintaa nimenomaan päihdetoipujan näkökulmasta. Pohdin kappaleessa nuoren päihderiippuvaisen identiteetin muutosta matkalla ongelmakäyttäjistä ensin kuntoutujaksi ja myöhemmin myös muita arjen rooleja omaksuvaksi nuoreksi aikuiseksi. Identiteettityötä pohtiessa tärkeäksi lähteeksi muodostuivat uusiseelantilaissyntyisen brittifilosofin ja psykologin Rom Harrén teorit identiteetistä ja sen kehittymisestä. Entisen huumeidenkäyttäjän tekemä kokemusasiantuntijuustyö erottuu esimerkiksi somaattisiin sairauksiin liittyvään kokemustietoon verrattuna juuri huumeidenkäyttöön liittyvien lieveilmiöiden ja yhteiskunnallisen marginaaliaseman kautta. Huumeidenkäyttäjän stigmaan liittyviä erityispiirteitä tarkastelen kanadalaisen sosiologin Erving Goffmanin 1960-luvulla julkaistun *Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity* -teoksen pohjalta. Kotimaista näkökulmaa huumeidenkäyttäjän yhteiskunnalliseen asemaan kuluvalta vuosituhanelta tuo puolestaan vuonna 2001 kriisi- ja syrjäytymiskokemusten merkityksestä auttamistyössä väitellyt sosiaalipoliitikko Susanna Hyväri.

Koska tutkielmani kokemusasiantuntijat toimivat vapaaehtoistyön pohjalta, on kolmas kappale omistettu vapaaehtoistyölle ja kansalaistoiminnalle. Pyrin selvittämään, millaiseen vapaaehtoistyöhön ihmiset hakeutuvat ja sitoutuvat, ja mitkä tekijät vapaaehtoistyössä koetaan motivoivina. Vapaaehtoista auttamista tutkineet teologi Anne Birgitta Pessi ja sosiologi Juho Saari ovat olleet suunnannäyttäjiä suomalaisen altruismin rakentumiseen. Vapaaehtoistyöhön hakeutumisen motiiveja on selvitelty myös Kirkon auttavan puhelimen puhelinpäivystäjiä tutkinut teologi Hannu Sorri, jonka rakentamaan motiivien ryhmittelyyn palaan uudelleen kappaleessa seitsemän.

Kappaleet neljästä seitsemään keskittyvät varsinaisen tutkimusprosessin ja sen tulosten kuvaamiseen. Olen kerännyt tietoa nuorten päihdekuntoutujien motiiveista osallistua kokemustietoa hyödyntävään vapaaehtoistyöhön vuosina 2013 ja 2014. Aineisto koostuu puolistrukturoiduista kyselylomakkeista sekä teemahaastatteluista. Tiedonkeruu ajoitettiin niin, että kyselylomakkeisiin vastanneet päihdekuntoutajat olivat vasta hakeutuneet kokemusasiantuntijuustoimintaan valmentavaan koulutukseen, eli heidän motiivinsa liittyivät erityisesti toiminnalle määriteltyihin odotuksiin ja tavoitteisiin. Lomakevastausten tulokset ovat nähtävillä kappaleessa viisi. Teemahaastatteluihin osallistuvat henkilöt olivat puolestaan toimineet kokemusasiantuntijoina vähintään vuoden ajan. Heillä toiminnan merkitykset keskittyivät toiminnan kautta saatuihin elämyksiin, ja koettuihin hyötyihin. Tarkempi erittely teemahaastattelujen tuloksista löytyy

kappaleesta kuusi. Peilaan kokemusasiantuntijoiden esiin nostamia vapaaehtoistyön motiiveja Sorrin laatimaan ryhmittelyyn luvussa seitsemän.

Kappaleissa kahdeksan ja yhdeksän vedän yhteen koko tutkielmani tulokset, sekä esitän niiden pohjalta näkemykseni päihdetaustaisen nuoren aikuisen motiiveista osallistua vapaaehtoistyöhön. Kokemusasiantuntijoiden motiivien ymmärtäminen auttaa myös kokemustietoa hyödyntäviä kolmannen sektorin toimijoita kehittämään ja suuntaamaan toimintaansa vapaaehtoisnäkökulmasta mielekkääksi ja kiinnostavaksi. Kokemustiedon hyödyntämiseen liittyy myös vastuukysymyksiä, sillä vapaaehtoistyön tarkoitus pitäisi olla aina edistää toipumista ja kuntoutumista, ei hidastaa tai uhata sitä. Tuon esiin näkökulmia vapaaehtoistyötä järjestävän tahon vastuisiin tilanteissa, jossa päihdekuntoutujan kokemus valjastetaan työvälineeksi päihdekasvatustyöhön. Pohdin myös omaa kaksoisrooliani tutkielman tekijänä ja vapaaehtoistyötä järjestävän yhdistyksen työntekijänä sekä sen mahdollisia vaikutuksia tutkimuksen tuloksiin.

1 Kokemusasiantuntijuus

Sosiaali- ja Terveysministeriön asettaman *Mieli 2009* -työryhmän tuottaman Mielenterveys- ja päihdesuunnitelman (2009) määritelmän mukaan “*kokemusasiantuntijoilla tarkoitetaan henkilöitä, joilla on omakohtaista kokemusta mielenterveys- ja päihdeongelmista, joko niistä itse kärsivänä, niistä toipuneena tai palveluita käyttäneenä tai omaisena tai läheisenä.*” Pelkkä kokemus itsessään ei kuitenkaan vielä ole informaatioarvoltaan kovin suuri, vaan kokemusasiantuntijaksi tuleminen vaatii koetun prosessointia. Vasta kokemuksen käsittelyn kautta koetun informaatioarvo saadaan nostettua pintaan ja tiedostetuksi. Kokemusasiantuntijuuden asiantuntijuus ei siis periaatteessa ole kokemuksessa itsessään, vaan siinä, millä tavoin hän yksilönä on tuntenut, reagoinut, ajatellut ja elänyt ennen kokemusta, sen aikana ja sen jälkeen.

Kokemusasiantuntijuuteen johtavan prosessin voi käydä joko itsenäisesti tai ohjatusti. Esimerkiksi monissa päihde- ja mielenterveyshoitopaikoissa käydyt ryhmäkeskustelut ja vertaistuelliset tilanteet yleensä edesauttavat oman kokemuksen prosessointia ja käsittämistä. Ohjatun käsittelyn, kuten esimerkiksi elämäntarinan kirjoittamisen, kautta voi kokemuksesta löytää myös sellaisia henkilökohtaisia ulottuvuuksia, jotka ryhmätilanteissa eivät välttämättä tule esiin. Ryhmässä läpi käydystä tarinasta tulee aina jossain määrin jaettu tarina, koska samaistumiset ja oivallukset ovat usein samankaltaisia, ja helposti hyväksyttävät tulkinnat omaksutaan helposti, vaikka ne eivät suoraan noudattaisikaan oman kokemuksen kaarta. Kokemuksen “eläminen” käsittelyn aikana ei kuitenkaan vähennä sen informaatioarvoa.

Kokemusasiantuntijoiden hyödyntämisestä *Mieli 2009*- ohjelma sanoo seuraavaa: “Kokemusasiantuntijoita tulee käyttää esimerkiksi kunnan strategiatyössä, palvelujen arvioinnissa ja kuntoutustyöryhmissä. Heidä voidaan kutsua asiantuntijoiksi hoitoyksiköiden hallinnollisiin toimielimiin. Heidän asiantuntemustaan tulee hyödyntää nykyistä enemmän myös mielenterveys- ja päihdekuntoutujien asumispalveluissa, tahdosta riippumattoman hoidon ja pakkotoimien vähentämiseen tähtäävässä työssä, sekä ulkopuolisissa asiantuntija-arvioissa.”

Mielenterveystyön puolella (esim. *Muotiala ry*) kokemusasiantuntijuustoimintaa on kokeiltu erinäisissä projekteissa jo useiden vuosien ajan. Näistä toimintamuodoista saadut hyvät kokemukset ovat kannustaneet kehittämään huumetyöhön sopivaa versiota kokemusasiantuntijatoiminnasta. Työmuotoon halutaan yhdistää oma tarina ja oman historian kautta tuleva tietämys käytettävissä

olevaan teorian tietoon ja nykyaikaiseen, laadukkaaseen päihdekasvatukseen. Kokemusasiantuntijoille halutaan myös tarjota keinoja parantaa jaksamista vapaaehtoistyössä toisaalta rajaamalla sitä, mitä itsestä kerrotaan ja toisaalta tarjoamalla vertaisryhmän tukea toimintaan osallistuville.

1.2 Kokemusasiantuntijuus Suomessa

Kokemusasiantuntijatoiminta on kehittynyt kolmannella sektorilla potilas-, vammais- ja kansalaisjärjestöissä vertaistoiminnan pohjalta. Erilaiset potilas- ja omaisjärjestöt ovat rakentuneet ja kehittyneet vertaistoimijoiden elämäkokemuksien ja tarpeiden pohjalta. Vertaistaustaisia henkilöitä on ollut myös ammattityössä koulutettujen ammattilaisten rinnalla eri järjestöissä, päihdepuolella esimerkiksi *Myllyhoidossa* ja A-klinikoilla jo 1970-luvulla. (Hietala & Rissanen 2015, 12-13)

Nykymuotoisen kokemusasiantuntijuustoiminnan pioneereja Suomessa ovat olleet paikalliset mielenterveystyön toimijat. Tampereella toimivan *Muotiala ry:n* on aloitellut kokemusasiantuntijuustoimintaa jo vuonna 2001, mutta varsinainen laajempi avaus aiheeseen oli vuonna 2005 alkanut viisivuotinen *Kokemus tiedoksi* – projekti (Hankkila ym. 2009). Vuonna 2010 päättyneen projektin jälkeen kokemusasiantuntijuustoiminta vakiinnutettiin pysyväksi osaksi *Muotiala ry:n* toimintaa. Myös Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin ja *Pohjanmaa-* hankkeen yhteistyöprojektina toteutettu kokemusasiantuntijuuskoulutus ja Vantaan kaupungin hallinnoima *Kaste-* hankkeeseen kuuluva *Mielen avain-* projekti ovat osaltaan luoneet pohjaa suomalaiselle kokemusasiantuntijuustoiminnalle.

Päihdetyössä kokemusasiantuntijuutta on lähtenyt luotsaamaan eteenpäin alueellisesti erityisesti *Kirkas Mieli* - hanke, jonka tavoitteena mainitaan mm. varmistaa ja yhtenäistää pirkanmaalaisten päihde- ja mielenterveysjärjestöjen palveluiden laatua sekä hakea uudenlaista yhtenäistä lähestymistapaa ja ratkaisuja asiakkaiden auttamiseksi, sekä korostetaan kokemusasiantuntijoiden sekä omaisten roolia päihde- ja mielenterveyspalveluiden laadun kehittämisessä. Kokemusasiantuntijuutta verkostoyhteistyön, hoidon kehittämisen ja retkahtamisen ehkäisyn kannalta ovat suunnitelleet ainakin *A-kiltojen Liitto*, A-klinikat ja Tampereella toimiva *Turvaverkko*.

Valtakunnallisessa päihde- ja huumetyössä käyttötaustan omaavien tai edelleen aktiivisesti käyttävien osallisuutta on lisätty useilla vertaistoiminnan kehittämishankkeilla. Esimerkiksi *Osis* -

hankkeessa kehitetään vertaistoimintamalleja huumetyöhön erityisesti siitä näkökulmasta, että koulutetut vertaistoimijat ovat viestinviejinä ja asiainn tukena, siltana asiakkaan ja työntekijän välillä. Myös A-klinikkasäätiön koordinoiman *Huuko* -toiminnan puitteissa on koottu ja kehitetty eri toimijoiden toteuttamaa vertais- ja kokemusasiantuntijatoimintaa.

1.3 Kokemus- ja vertaistiedon monimuotoisuus Suomessa

Kokemusasiantuntija- nimikettä on alettu käyttämään vasta 2000-luvulla, yleisemmin vasta *Mieli 2009*- ohjelman julkaisemisen jälkeen. Termin määritelmä ei ole vielä vakiintunut, vaan kokemusasiantuntijuudesta puhuttaessa voidaan tarkoittaa niin koulutettuja, palkkatyötä tekeviä ammatillisia kokemusasiantuntijoita kuin myös niitä, joiden ainoa kokemusasiantuntijaksi valmistava asia on kokemus itsessään. Myös erilaisia vertaistoimijuuteen viittaavia sanoja käytetään osittain rinnakkain ja synonyymeina kokemusasiantuntijalle. Omaehtoisen kokemuksen saaneiden lisäksi kokemusasiantuntijoina toimii myös omaiskokemusasiantuntijoita.

Termien lisäksi myös erilaiset kokemusasiantuntijatoiminnan organisointimallit ja käytännöt vaihtelevat suuresti. Osa järjestöistä mieltää kaikki tietyn kokemuksen, esimerkiksi päihderiippuvuuden tai päihdetoipumisen, omaavat suoraan kokemusasiantuntijoiksi, osalla järjestöistä kokemusasiantuntijuustoimintaan valmistava koulutus taas voi olla yli vuoden mittainen. Myös kokemusasiantuntijan potentiaalinen työkenttä voi vaikuttaa koulutustarpeeseen. Kokemusasiantuntijoiden koulutuksen avulla voidaan myös auttaa kokemustaustaista henkilöä paitsi löytämään kokemuksestaan kehittämis- ja neuvontatyön kannalta olennaiset osat, myös tarjota kokemusasiantuntijalle erilaisia menetelmiä oman jaksamisensa tukemiseen ja kokemusasiantuntijatoiminnan haasteisiin vastaamiseen. Myös ammattilaisten työparina tai työryhmän osana toimiminen voi vaatia harjoittelua. (Hietala & Rissanen 2015, 29-31.)

Suomalaisissa järjestöissä koulutetaan ainakin seuraavia kokemus- ja vertaistoimijoita eri tehtäviin (taulukko 1):

Taulukko 1: Kokemustoiminnan monimuotoisuus Suomessa

Nimike	Koulutus	tehtävä	järjestö/toimija
Kokemus-kouluttaja	40h	Pitkäaikaissairautta sairastava, vammainen tai heidän läheisensä, joka osallistuu omalla kokemustiedollaan tulevien sosiaali- tai terveydenhuollon ammattilaisten opetukseen.	Useat kymmenet järjestötoimijat, pääasiassa potilasjärjestöjä
Kokemus-asiantuntija-kehittäjä	Vaihtelee toimijoittain.	Osallistuvat mielenterveys- ja päihdepalvelujen kehittämiseen, kuten palveluita suunnitteleviin ja kehittäviin työryhmiin, hankkeiden ohjausryhmiin ja henkilökunnan rekrytointiin sekä järjestöjen kehittämistehtäviin.	Mm. kunnat, sairaaloiden johtoryhmät
Kokemustiedottaja	Osa kokemusasiantuntijuuskoulutuksista pitää sisällään tiedottamiseen liittyviä osuuksia.	Kokemus-asiantuntijat toimivat median kanssa antamalla haastatteluja lehtiin, televisioon ja radioon tai tekemällä radio-ohjelmia, toimittamalla lehteä tai verkkolehteä tai käyttämällä sosiaalista mediaa.	Eri järjestöjen kautta pyynnöistä riippuen. Myös ”yksityishenkilöt” ilman organisaatiosidosta esimerkiksi blogeissa, mielipidepalstoilla, sosiaalisessa mediassa jne.
Kokemus-arvioija (entinen kokemus-tutkija)	Neljä kahden päivän lähiopetusjaksoa sekä itsenäiset välitehtävät	Kokemusarvioijat osallistuvat esimerkiksi mielenterveys- ja päihdepalvelujen toimivuuden, laadun ja tilan sekä ihmisoikeuksien toteutumisen arvioimiseen. Myös esimerkiksi palveluita arvioivissa ja selvittävässä työryhmissä ja tutkimusryhmän jäsenenä.	Mielenterveyden keskusliitto
Kokemus-ammattilainen	Esimerkiksi päihdetyön perustutkinto tai lähihoitaja	Suomen päihdetyöntekijöiden yhdistyksessä kutsutaan kokemusammattilaiseksi ihmistä, jolla on omaa kokemusta päihdeidenkäytöstä ja siitä selviytymisestä sekä sosiaali- tai terveydenhoitoalan ammatillinen koulutus esim. päihdealan erityisammattitutkinto tai lähihoitaja.	Kokemus-ammattilaisia työskentelee paljon päihdekuntoutuslaitoksissa.

Nimike	Koulutus	tehtävä	järjestö/toimija
Ryhmän-ohjaaja/ ammattilaisen työpari	3 x 3 tuntia ryhmänohjaaja- koulutus	Kokemusasiantuntija voi toimia erilaisissa hoidollisissa ja kuntouttavissa ryhmissä ammattiauttajan kanssa vertaisohjaajana, jolloin hän ja ammattiauttaja ohjaavat asiakasryhmää yhdessä.	Mielenterveyden keskusliitto
Tukihenkilö	Toimijasta riippuen	Kokemusasiantuntija/vertaisohjaaja voi olla yksittäisen ihmisen tukena esimerkiksi laitoshoidosta kotiutumisessa tai siihen valmistauduttaessa.	Esim. Kris ry:n tuki vankilasta vapautuville, päihdehoito- laitokset jne.
Vertaispalvelu- ohjaaja	Toimijan mukaan, yleensä lyhyehkö	Vertaispalveluohjaaja etsii oikeita väyliä ja ratkaisuja yhdessä asiakkaan kanssa, ei hänen puolestaan. Hän voi myös toimia tulkkina ammattilaisten suuntaan ja auttaa näitä hahmottamaan ja ymmärtämään asiakkaansa arjen haasteita ja tarpeita.	Esim. Fattaluuta /Stop Huumeille ry Vinkki/ A-klinikka Lumipallo /A-klinikka
Vertais- ohjaaja, vertais- liikuttaja	Viikonloppu- koulutus	Toimivat ryhmänohjaajina vertaisten ryhmissä. Työnohjaus ammattilaisilta	A-kiltojen liitto
Kokemus- asiantuntija - ehkäisevä päihdetyö	Kuuden puolentoista tunnin tapaamis- kerran koulutus	Päihdekasvatus nuorten aikuisten ryhmille ammattilaisen työparina	YAD ry / Expa - projekti
Vertainen /toveri	riippuu toimijasta	Voi toimia esimerkiksi vertaisryhmän vetäjänä tai yksilötukihenkilönä. Myös auttavissa puhelimitse ja sähköisissä tukipalveluissa	Useat järjestöt

Muutamit eri toimijat, kuten *Koulutetut Kokemusasiantuntijat KoKoa ry*, kokemusammattilaiset ja kokemuskouluttajat ovat perustaneet yhteisiä kattojärjestöjä ja yhteistoimintaverkostoja kokemustoimijoidensa koulutusten yhtenäistämiseen, edunvalvontaan, välittämiseen, palkkiokäytäntöjen vakiinnuttamiseen ja toiminnasta tiedottamiseen.

2 Identiteettityö ja kokemusasiantuntijuus

Yksilön käsitys itsestään, identiteetti, muotoutuu pitkälle aikuisuuteen. Identiteetti rakentuu yksilön sosiaalisissa suhteissa jatkuvuuden kokemuksen ja muihin samaistumisen kautta.

Yksilön identiteetti koostuu kahdesta osasta. Persoonallisesta identiteetistä, eli yksilöksi tekevästä ominaisuuksista sekä sosiaalisesta identiteetistä, eli niistä piirteistä, jotka liittävät yksilön osaksi jotain suurempaa kokonaisuutta. Identiteetti on kulttuurinen ja sosiaalinen tuote, tietynlainen persoonan julkikuva. (Harré 1983, 273.)

Minäkuva on Rom Harrén mukaan ihmisen uskomusjärjestelmä omasta itsestään. Toisinaan minäkuva sisältää myös sellaisia ominaisuuksia, joita yksilö itselleen toivoisi, mutta joita hänessä ei oikeasti ole. Ihmisen tieto itsestä jakautuu kolmeen ryhmään: siihen mitä yksilö on tällä hetkellä, mitä hän voisi olla ja millainen on joskus ollut. Nämä käsitykset muokkaantuvat vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Minäkuvan kautta yksilö järjestelee elämäänsä ajallis-paikallisesti siten, että elämäkokemukset muodostavat kaaren menneestä tulevaan. (Harré 1983, 167.)

Moraalinen järjestys on kollektiivisesti ylläpidetty systeemi, jossa yksilö joko saa tai ei saa arvostusta yhteisöltään valintojensa perusteella. Moraaliseen järjestykseen kuuluvat myös ne rituaalit, joilla järjestystä ylläpitäviä kriteerejä vahvistetaan ja ylläpidetään (Harré 1983, 220). Esimerkiksi valistus pohjautuu moraalisen järjestyksen ideaan. Ihmisille markkinoidaan jotain ajatusta (esimerkiksi ”jos otat, et aja”) ja perusteita sille, miksi on tärkeää noudattaa tätä sääntöä. Moraalista järjestystä ylläpitävä rituaali ei niinkään ole pelkkä kampanja, vaan sitä seuraa julkinen keskustelu ja yksilöiden ajatusten vaihto. Aiheesta muodostuu yhteisön mielipide siitä, että päähtyneenä ajaminen on tuomittavaa eikä herätä arvostusta, jolloin yksilön mielipide aiheen tiimoilta vahvistuu.

2.1 Päihderiippuvuudesta toipuminen ja identiteetti

Päihderiippuvuuteen ja siihen liittyvään elämäntapaan liittyy paljon itsearvostusta uhkaavia tekijöitä. Erityisesti nuorten ikäryhmissä päihteitä käyttävät päätyvät muita useammin rikoksen uhriksi (Smolej 2013), ja koska elämäntapaan saattaa liittyä myös itse tehtyjä rikoksia, on suhde virkavaltaan usein epäluottamuksellinen molemmiin puolin. Samoin terveydenhuolto- ja

sosiaalijärjestelmät eivät välttämättä näyttäytyä auttamisjärjestelminä, vaan paremminkin jonkinlaisina kontrolliin ja rajoittamiseen keskittyvinä valtakoneistoina. Toisinaan kyseessä on sukupolvien ketju, jossa asenteet ja oletukset viranomaistahoja kohtaan on omaksuttu varhain. Myös samanhenkiset sosiaaliset kontaktit ja omat negatiiviset kokemukset viranomaisten kanssa toimimisesta vahvistavat epäluottamuksen tunnetta.

Ennakkokäsitykset muokkaavat sosiaalista kanssakäymistä myös toisin päin. Addiktin leima voi vaikuttaa siihen, millä tavoin yksilö tulee kohdatuksi esimerkiksi työhaussa, sosiaalitoimessa, poliisin kanssa asioidessa tai lääkärin vastaanotolla. Vaikka aktiivikäyttö olisikin jo takanapäin, on päihdekeskeinen elämäntapa saattanut merkittävästi vaikuttaa perhe- ja ystävyys-suhteisiin (Knuuti 2007, 125). Oman käytöksen ja päihteiden käytön tarkasteleminen selvin päin saattaa aiheuttaa suurta häpeää. Lisäksi vielä raitistumisen jälkeenkin monet aktiivikäytön seuraukset voivat seurata mukana muistuttamassa; unihäiriöt, oikeudenkäynnit tai rangaistukset, fyysiset ja psyykkiset vauriot, käyttöajalta jääneet tatuoinnit, tartuntataudit, velat, ihmissuhdesotkut ja niin edelleen.

Päihderiippuvaisen maailma rakentuu eri säännöille kuin valtaväestön. Sellaiset asiat, joista valtaväestössä saa kunnioitusta, voivat herättää närkästystä, ja toisin päin. (Ruisniemi 2006, 68.) Esimerkiksi tietyt rikokset nähdään sallittuina tai niitä ei pidetä rikoksina lainkaan. Toisaalta esimerkiksi kaverien huijaaminen, ryöstäminen tai ilmiantaminen eli ”vasikoiminen” ovat syvästi paheksuttuja. Alakulttuurin toimintamallit ennemminkin vahventavat marginaalista asemaa yhteiskunnassa kun auttavat sieltä pois (Hyväri 2001, 136).

Osa päihderiippuvuudesta toipumista ja uuden päihdeettömän ja rikoksettoman elämäntavan opettelua on vanhojen, käyttömaailmassa opittujen toimintamallien ja käyttäytymissäntöjen korvaaminen uusilla. Arja Ruisniemen (2006, 68) sanoin: ”Osa huumeriippuvuudesta toipuvan identiteetin ja minäkuvan muutosta on se, kokeeko hän mielihyvää yhteiskunnan moraalikäsitusten vastustamisesta vai niiden mukaan elämisestä” Uudenlaista yhteiskunnan jäsenyyttä rakennettaessa yleisen normijärjestyksen vastaisista valinnoista syntyvät konfliktit hidastavat liittymistä. Toisaalta yhteiskunnan moraalikäsitusten mukaan eläminen voi olla myös yksilöllinen riitti kohti uutta elämäntapaa, sillä muutos on ensisijaisesti sisäinen. Käyttäytymisen muutosta voi seurata arvomuutos, mikäli yhteiskunnan sääntöjen mukaan eläminen tuottaa palkinnon eli yhteisön arvostusta.

2.2 Huumeidenkäyttäjän stigma

Kohdatessaan entuudestaan tuntemattoman henkilön ihminen tekee havaintoja, joiden perusteella määrittelee uutta tuttavuutta. Luotu ennakkokäsitys voi olla hyvinkin virheellinen, mutta pysyy usein ennallaan siihen saakka, kunnes toisin todistetaan eli ennakkokäsitys kumotaan. Sellaisia havaintoja, joiden perusteella yksilöstä muodostetaan todellista negatiivisempi mielikuva, kutsutaan yhdessä stigmaksi. Ne tekijät, jotka stigman muodostavat, vaihtelevat aikakauden, kulttuurin ja ympäristön mukaan. (Goffman 1963, 12-13.) Mikäli sosiaalinen kanssakäyminen henkilön kanssa jatkuu, päivittyy henkilöstä tehty mielikuvakin uusien kokemusten perusteella. Tällöin henkilön status joko nousee tai laskee mielessämme riippuen siitä, millainen ennakkokäsitys oli suhteessa vaatimuksiimme.

Erving Goffman jakaa stigmat kolmeen eri ryhmään niiden olemuksen perusteella. Ensimmäinen ryhmä on ”ruumiillinen inho”, eli joku selkeä fyysinen, näkyvä ominaisuus. Tällainen voi olla esimerkiksi puuttuva raaja, jonkinlainen epämuodostuma, näkyvä arpi tai vamma jne. Toiseen sigmaryhmään kuuluvat ”luonteen viat”, eli esimerkiksi mielenterveys- tai päihdeongelma. Toisaalta Goffman luokittelee luonteen vioiksi myös muut poikkeavat ominaisuudet, kuten työttömyyden tai homoseksuaalisuuden. Viimeinen ryhmä, eli ”heimostigma” sisältää tiettyyn uskontokuntaan, kansalaisuuteen tai kansanosaan yhdistetyt negatiiviset ennakkoluulot, esimerkiksi oletuksen siitä että kaikki romanit ovat epärehellisiä tai kaikki kiinalaiset syövät koiraa. Sosiaalisissa tilanteissa stigman kantaja voi olla joko välittömästi tietoinen tai vaihtoehtoisesti epävarma siitä, huomaako vastapuoli hänen stigmansa. (Goffman 1963, 14.)

Ihmisillä on yleensä tiettyjä käyttäytymismalleja, joita sovelletaan kohdatessa tietyllä tavalla stigmatisoitunut ihminen yksilöstä riippumatta. Reaktio voi olla stigmasta riippuen melkein mitä vaan käsilaukun tiukasta puristuksesta avun tarjoamiseen. Nämä käyttäytymismallit rajoittavat stigmatisoituneen yksilön elämää (Goffman 1963, 15), koska vastapuolen käyttäytyminen on hänen näkökulmastaan epäloogista. Esimerkiksi tummaihoiselle saatetaan puhua oletusarvoisesti Suomessa englantia, vaikka hän voi olla täysin suomalainen. Saatamme myös niputtaa tietyn stigman kantajia samaan perustyyppiin, kuten vammaisen, mustalainen, muslimi tai juoppo, vaikka heitä ei yhdistäisi mikään muu kuin ulospäin näkyvä stigma (Goffman 1963, 16).

Stigmattomat, eli Goffmanin (1963, 28) sanoin ”normaalit” pitävät stigmaa kantavan kohtaamista usein hankalana. Normaalit voivat olla epätietoisia siitä, pitääkö näkyvä stigma huomioida

kohtaamisessa jotenkin, vai käyttäytyä niin, kuin sitä ei olisi. Kohteliaaksi tai huomaavaiseksi tarkoitettu käytös voi olla stigman kantajan näkökulmasta alentava tai leimaava.

Samoin stigmaa kantavat yksilöt saattavat ennako-oletuksesta poiketen pystyä suoriutumaan valtaväestön ”normaaliksi” määrittelemällä tavoilla monista asioista ilman, että pystyvät tuomaan sitä julki kaikissa tilanteissa. Ennako-oletukset suoritusrajoitteista saattavat aiheuttaa stigman kantajassa häpeää tai ärtymystä, eritoten, jos heitä kohdellaan lähtökohtaisesti oletuksen mukaisesti ilman, että heille annetaan mahdollisuus kertoa osaamisestaan. Samoin osa stigmatisoituneista kokee ärsyttävänä sen, että valtaväestö pitää jotenkin poikkeuksellisenä heidän yltämisestään normaalisuoritus-tasoon (eli joutuvat tarkastamaan ennakkokäsityksiään) tai pitävät normaalisuoriutumista jotenkin poikkeuksellisenä lahjakkuutena. (Goffman 1963, 25.)

Kaikki stigmaksi luokiteltavat poikkeavuudet eivät aina näy ulospäin tai heti kohdatessa, vaan stigman kantaja joutuu tekemään päätöksen siitä, jakaako erityispiirteensä uuden tuttavuuden kanssa vai ei. Esimerkiksi mielenterveys- ja päihdekuntoutujat eivät välttämättä poikkea normaalimassasta mitenkään. Samoin sähköisessä kommunikoinnissa, kuten internetissä tai puhelimessa voivat monet erityispiirteet jäädä vastapuolelta havainnoimatta. Tietoisuus henkilön stigmasta voi kuitenkin muuttaa vastapuolen mielikuvaa ja käyttäytymistä senkin jälkeen, kun ensivaikutelma ”normaalista” on jo muodostettu (Goffman 1963, 58).

Entisen huumeidenkäyttäjän stigmaa voivat edustaa esimerkiksi näkyvät, huonosti tehdyt tatuoinnit, fyysiset vauriot (hammasvauriot, joissain tapauksissa amputaatiot) ja joissain sosiaalisissa ympäristöissä jo pelkästään tieto huumeiden käytöstä. Toisaalta entisen käyttäjän stigma voi olla myös näkymätön, kuten esimerkiksi tartuntatauti tai yksinkertaisesti tieto käyttöhistoriasta sellaisenaan. Uusia henkilöitä kohdatessaan stigman kantaja joutuu tekemään joka kerta valinnan siitä, onko tilanteen kannalta mielekäästä tai tärkeää jakaa näkymätön stigma vastapuolen kanssa.

2.3 Huumeidenkäyttäjä yhteiskunnassa

Huumeidenkäyttäjän stigman vuoksi käyttäjät usein eristäytyvät yhteiskunnasta omiin sosiaalisiin piireihinsä. Taustalla voi olla kokemuksia siitä, että valtakulttuurin edustajat, ns. tavalliset ihmiset hyljeksivät tai eivät hyväksy totutusta poikkeavia yksilöitä, tai vähintäänkin pelko siitä, että näin on. Yksilö hakeutuu ryhmiin, joissa hän tuntee itsensä hyväksytyksi ja voi kokea onnistuvansa. Valtakulttuurista ja tavallisuudesta erkaantuminen voi kuitenkin olla käyttäjälle epäonnistumisen kokemus, ja pettymykset jäävät uuden identiteetin perustaksi. (Hyväri 2001,106.)

Aiemman yhteiskunnallisen roolin menetys tunnetaan minään kohdistuvana riistona. (Hyväri 2001, 106) Marginaaliin joutuminen merkitsee yhteyden menettämistä normaaleista ja totutuista elämän puitteista. Marginaalissa roolit ja identiteetit rakentuvat tavalla, joka ennemminkin vahvistaa alisteista asemaa ja eristyneisyyttä kun johtaa siitä ulos. Marginaalisen aseman muutos edellyttää, että valtasuhteissa tapahtuu uudenlaista toimintaa mahdollistavia käännteitä. (Em., 136.) Huume kuntoutujan tapauksessa uudet toimintaympäristöt antavat mahdollisuuden tälle muutokselle. Onnistumisen kokemukset kohtaamisissa aikaisemmin vieraana tai tuomitsevana pidetyn valtakulttuurin kanssa avaavat ovia pois marginaalisesta asemasta. Uuden toimintakentän luomisen hankaluus on siinä, että totut sosiaaliset tilanteet pyrkivät lähes väistämättä rakentumaan marginaalin aseman varassa. Molemmiin puoliset stigmat ja ennakkoluulot vaikeuttavat kohtaamista ”uudessa roolissa” puolin ja toisin. (Em. 153.)

2.4 Kokemusasiantuntijuustoiminta tukena identiteetin rakentamisessa

Kokemusasiantuntijuuden kautta tapahtuva identiteettityö ja minäkuvan eheytyminen pyrkii löytämään mielekkäitä tapoja oppia elämään menneisyyden kokemusten kanssa. Mennyt ei voi muuttua, mutta siitä voi oppia. Marginaalinen identiteetti laukeaa, kun siitä tuleekin käyntikortti hyväksytyin ja tavallisen toiminnan piiriin (Hyväri 2001, 156). Oman elämänsä asiantuntijana voi pyrkiä erottelemaan niitä elämänvaiheita, ajatuskulkuja, tapahtumia ja valintoja, jotka päihderiippuvuuteen ovat omalla kohdalla johtaneet. Näin saadaan arvokasta lisätietoa ehkäisevään työhön ja erilaisten riskiryhmien kanssa työskenteleville siitä, millä tavoin ja missä vaiheessa yksilön päihteiden käyttöön voi ja tulee yrittää vaikuttaa. Samoin eri viranomaistahojen kanssa voidaan käydä vuoropuhelua siitä, mikä molemminpuolista luottamuspuolaa aiheuttaa ja rakentaa ja ennen kaikkea, mitä tilanteen parantamiseksi voisi tehdä. Huumeriippuvuudesta, hoidosta ja toipumisesta kokemustutkimuksen tehnyt Mai Peltoniemi (2011) kuvaa tilannetta seuraavasti:

”Tutkimustyön lähtökohtana kokemustieto tukee osallisuutta ja kuntoutumista samalla, kun leimaavat, syrjäytymistä ylläpitävät kokemukset ja identiteetti saavat mahdollisuuden muuttua asiantuntijuudeksi.”

Kun omasta traumaattisesta tai kipeästä kokemuksesta tulee arvokkaan ja suuria joukkoja hyödyttävän tiedon lähde, antaa se myös yksilölle mahdollisuuden tarkastella itseään uusin silmin. Sen sijaan, että hankaluuksia kohdanneet henkilöt jättäisivät taakse ongelmalliseksi kokemansa elämänalueet ja ihmissuhteet, he palaavat käsittelemään ja jakamaan niitä. Oman selviytymisen jälkeen syntyy halu auttaa vastuullisesti ja vastuuntuntoisesti kohtalontovereita sekä nostaa heitä

vaikeuksien syövereistä (Hyväri 2001, 171). Vuoropuhelu muiden samassa tilanteessa olevien ja toisaalta niiden kanssa, jotka eivät ole eläneet samankaltaisia elämänvaiheita, lisää ymmärrystä puolin ja toisin. Samoin mahdollisuus peilata omaa tilannetta muiden reaktioiden, kysymysten, ajatusten ja oletusten kautta antaa myös yksilölle itselleen uusia näkökulmia ja ajattelumalleja. Uusi asema tärkeän tiedon välittäjänä ja tuottajana voi muuttaa paitsi yksilön suhdetta itseensä, myös muiden suhtautumista yksilöön. Samalla yksilölle avautuu kanava yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen ja kuulluksi tulemiseen. Kansalaistoimintaa ja kansalaisyhteiskuntaa tutkinut Aaro Harju näkee kansalaisyhteiskunnan areenana oman identiteetin rakentamiselle. Mielekäs toiminta yhteistyössä muiden kanssa ja apua tarvitsevien tukeminen antavat yksilölle positiivisia viestejä paitsi hänen edustamastaan yhteisöstä, myös yksilöstä itsestään. Yleishyödyllisessä toiminnassa yksilö saa yhteisön tunnustuksen ihmisyydelleen, todisteita siitä, että toimii oikein. (Harju 2010, 69-70.)

2.5 Sosiaalisen ympäristön muutos osana identiteetin muutosta

Huumeiden käytön lopettamisen jälkeen yksilön sosiaalinen ympäristö muuttuu. Muutos on monikerroksinen, ja usein radikaali. Raittiin elämän opetteluun ja aloittamiseen liittyy paitsi käyttäjäporukasta ja käyttöaikaisesta ystäväpiiristä luopuminen, myös totutusta sosiaalisesta asemasta ja roolista luopuminen. Ulla Knuuti (2007, 125) avaa tilannetta seuraavasti: "Päihderiippuvuudesta toipuessa ihminen joutuu tarkastelemaan omaa sosiaalista verkostoaan ja asemaansa siinä. Olennaista on erityisesti entisen identiteetin ottaminen yhteisöllisen työstämisen kohteeksi. Kun huumeoporukka vaihtuu raitistuneisiin, niin samalla henkilön sosiaalinen identiteetti muuttuu, koska näiden ryhmien moraaliset ja toiminnalliset arvot ovat erilaiset."

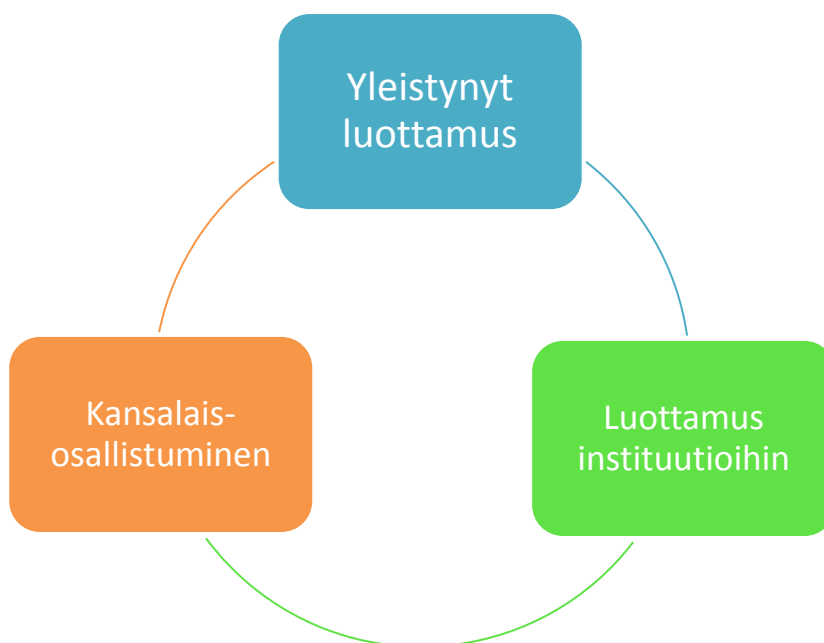
Sosiaaliset suhteet saattavat myös harventua rajusti, ja uusien päihdeettömyyttä tukevien ihmissuhteiden rakentaminen voi tuntua haastavalta (Em. 125). Ryhmämuotoisesti rakennettu kokemusasiantuntijuus voi tarjota osallistujille myös tilanteen tutustua muihin samanhenkisiin ihmisiin ja luoda uusia, päihdeettämiä tuttavuuksia.

2.6 Voimaantuminen ja sosiaalinen pääoma

"Yksi keskeisimpiä päihdeongelmaisten toipumista tukevia tekijöitä on uusien keinojen löytäminen sosiaalisen pääoman vahvistamiseksi. Yksilölle on tärkeää, että hänellä on sosiaalista pääomaa, sillä mitä tiheimmät yhteisön sosiaaliset sidokset ovat, sitä terveempiä ja onnellisimpia ihmisiä siinä elää." (Knuuti 2007, 125.)

Kansalaistoimintaan osallistuminen voi parantaa yksilön osallisuuden tunnetta ja sitä kautta rakentaa luottamusta sekä muita kansalaisia että yhteiskunnan instituutiota kohtaan. Luottamussuhde kansalaisten ja instituutioiden välillä on yhteydessä järjestötoimintaan ja kansalaisaktiivisuuteen. Antti Kouvo on kuvannut yhteyttä voimistuvana piirinä (kuvio 1), jossa luottamus ja kansalaisosallistuminen voimistavat toinen toisiaan. Mitä enemmän yksilöt kohtaavat toisiaan esimerkiksi järjestötoiminnan parissa, sitä enemmän he ovat valmiita luottamaan toisiinsa. Mikäli kansalaistoiminnassa taas pystytään tarjoamaan osallisuuden ja kuulluksi tulemisen kokemuksia, voidaan niiden kautta vahvistaa yksilöiden luottamusta yhteiskunnallisiin instituutioihin. (Kouvo 2011, 216-217.)

Kuvio 1: Voimistuva piiri



(Lähde: Kouvo 2011, 216)

Kokemusasiantuntijuustoiminta voi olla entiselle huumeiden ongelmakäyttäjälle yksi mielekäs kanava osallistua kansalaistoimintaan. Toiminnassa on mahdollisuus hyödyntää elämäkokemustaan ja omia kokemuksiaan positiivisella tavalla, ja olla mukana tuottamassa yhteistä hyvää. Lisäksi kokemusasiantuntijoilla on osaltaan mahdollisuus olla mukana parantamassa muiden samassa elämäntilanteessa olevien asemaa yhteiskunnassa.

Kansalaistoiminta ja vapaaehtoistyö tarjoavat tekijöilleen voimaannuttavia onnistumisen ja arvokkuuden kokemuksia. Lisäksi kansalaistoiminta on hyvä foorumi yksilön sosiaalisen pääoman rakentamiselle. Kokemusasiantuntuustoiminto on kanava, jonka kautta negatiivisina ja häpeällisenä pidetyistä elämäkokemuksista tulee arvokkaita työkaluja. Lisäksi työmalli tarjoaa mahdollisuuden vertaistukeen sekä uusien päihdeettömien kontaktien luomiseen. Voimaantumisen kokemusta vahvistaa myös mahdollisuus tulla kuulluksi oman elämänsä asiantuntijana.

2.7 Kehitystarina identiteetin muokkaajana

Huumetoipujan polku käytön aloittamisesta uuteen, raittiiseen elämään koostuu usein eräänlaiseen tarinamuotoon. Tarina on yksi väline pyrkimyksessä ymmärtää yksilön näkyvän toiminnan sosiaalista puolta. Tarina tarjoaa motiivit ja selitykset valintojen ja elämäkulkujen taustalle. Tarinan ulkopuolelle jäävät tapahtumat jäävät tunnistamattomiksi. (Hyväri 2001, 21-22.) Oma tarinaa rakennetaan niin päihdehoitopaikoissa kuin vertaistukiryhmissäkin. Omasta elämästä kertomisen tapa vakiintuu. Tarina voi luoda myös ennustettavuutta ja odotusarvoja. Juuri päihdetoipumisen aloittaneelle voi olla lohduttavaa kuulla sellaisia toipujatarinoita, jotka päättyvät päihdeettömän elämän vakiintumiseen. Susanna Hyväri vertaa nykyajan selviytymistarinoita universaaleina pidettyihin sanakarimyytteihin, joissa kuvataan mytologisen hahmon polkua siitä, kun haaste otetaan vastaan siihen, kun sankari palaa onnistuneena, mutta kohtaamisensa esteiden vuoksi kasvaneena ja muuttuneena takaisin. (Em.18)

Yksilön identiteetti rakentuu ja muokkautuu sosiaalisessa kanssakäymisessä sekä samaistumisten ja toiseuden kokemusten kautta. Yhteiskunnan valtavirrasta marginaaliin ajautuminen on useimmiten epäonnistumisen kokemus. Marginaalissa elämiseen ja selviytymiseen liittyvät toisenlaiset normit ja ihanteet kuin valtakulttuurissa, ja monet marginaalissa arvostusta tuovat toimintamallit alleviivaavat eroa normaaliuteen entisestään. Huumeidenkäyttäjän tai päihdekuntoutujan stigma voi olla näkyvä tai näkymätön, ja määrittelee myös osaltaan sitä, kohdellaanko yksilöä odotusarvoisesti valtakulttuurin vai marginaalin edustajana. Toimintaympäristön ja sosiaalisen piirin muutokset edesauttavat päihdetoipujalla uuden identiteetin muodostumista ja vahvistumista. Kansalaistoiminnalla ja vapaaehtoistyöllä on mahdollisuus tarjota toipujille uusia, aktiivisia rooleja yhteiskunnan jäseninä. Yhteiskunnan toimintaan osallistuminen tukee myös yleisemmin osallisuuden tunteen kehittymistä sekä luottamuksen rakentumista yhteiskunnallisiin instituutioihin.

3 Vapaaehtoistyö, kansalaistoiminta ja sen motiivit

Kokemusasiantuntijatoiminta on pääsääntöisesti vapaaehtoista kansalaistoimintaa. Joissain tapauksissa kokemusasiantuntijoille maksetaan pientä kulukorvausta tai luentopalkkiota erityisesti sellaisista tehtävistä, joissa työskennellään asiantuntijoina muiden palkattujen asiantuntijoiden rinnalla. Myös jotkut yhdistykset, kuten esimerkiksi *Suomen Mielenterveysseura*, ovat palkanneet kokemusasiantuntijoita työsuhteeseen. YAD ry:n tapauksessa kyseessä on kuitenkin vapaaehtois pohjainen toiminta, joten sen merkityksiä voi käsitellä yleisesti vapaaehtoistyön ja kansalaistoiminnan tutkimuksen kautta.

3.1 Vapaaehtoistyö ja vapaaehtoistoiminta

Sosiaalipsykologian näkökulmasta vapaaehtoistoiminnasta kirjoittaneen Antti Eskolan mukaan vapaaehtoistyö on prososiaalista käyttäytymistä, yksilöiden tai ryhmien konkreettista toimintaa ilman palkkaa tai työvelvoitetta (Eskola 2011, 203). Vapaaehtoistyö tapahtuu yksilön vapaa-ajalla, ja sen lähtökohtana on yksilön oma halu auttaa. Vapaaehtoistoiminta on vapaaehtoistyötä organisoivien ja ohjaavien kolmannen sektorin toimijoiden toimintamuoto. Vapaaehtoistoiminnan organisointi voi olla myös ammatillista palkkatyötä (Koskiahho 2001, 16- 17). Vapaaehtoistoiminnan organisointi pitää sisällään esimerkiksi vapaaehtoistoimijoiden rekrytoinnin ja kouluttamisen, vapaaehtoisten tehtävien jakamisen, vapaaehtoisten työssään tarvitsemien materiaalien hankkimisen ja vapaaehtoistyöntekijöiden työssäjaksamisesta huolehtimisen.

3.2 Tekee hyvää tehdä hyvää - vapaaehtoisuus ja motiivit

Motiivi on se tekijä, perimmäinen syy, joka saa aikaan tietyn suuntaista toimintaa. Toiminnan motiivit voivat olla joko tiedostettuja tai tiedostamattomia. Motiivit voidaan jakaa orgaanisiin eli fysiologisiin perustarpeisiin liittyviin kuten tarve saada ravintoa, sosiaalisiin eli ihmisten väliseen vuorovaikutukseen liittyviin ja psykologisiin, eli mielen sisäisiin tekijöihin liittyviin kuten uteliaisuus. Varsinaisen toiminnan voi käynnistää yksi tai useampi motiivi. (Harju 2010, 44.)

Vapaaehtoistyön perimmäisenä innostajana on ihmisten altruistinen persoonallinen sitoutuminen ja halu auttaa lähimmäistä (Kurki 2001, 83). Antti Eskolan mukaan prososiaalinen käyttäytyminen syntyy, kun ihminen oppii, että maailma ei ole kaikille oikeudenmukainen paikka ja että itseään jossain suhteessa vähäosaisemmassa asemassa olevien auttaminen on kunnioitettavaa (Eskola 2001, 207). Vapaaehtoistyölle on kuitenkin myös monia muita motiiveja. Vapaaehtoistyö voidaan nähdä

oppimisen paikkana, mahdollisuutena kartuttaa kokemusta esimerkiksi tulevaa ammattia varten, mahdollisuutena tavata erilaisia ihmisiä ja saada uusia kokemuksia. Vapaaehtoisuus voi myös tarjota yksilölle kokemuksen tärkeänä yhteiskunnallisena toimijana olemisesta. Vapaaehtoistyön taustalla voi olla myös pyrkimys vaikuttaa konkreettisesti yhteiskunnan tai lähiyhteisön asioihin.

Kansalaisyhteiskunnan pyörimisessä ovat merkitykset keskeisessä roolissa. Yksilö osallistuu sellaiseen yleishyödylliseen toimintaan, jota pitää itselleen merkityksellisenä. (Harju 2010, 59). Anne Birgitta Pessin ja Juho Saaren (2008) mukaan tyypillisin motivaatio auttamiselle on, että se tuntuu oikealta (80%). Myös myötätunto (75%), auttamisen tuottama ilo (67%) ja omat periaatteet (63%) olivat yleisimpien auttamissyiden listalla. Moni koki auttamisen myös itseään hyödyttäväksi, koska siinä tutustuu ihmisiin (56%), tuntee itsensä tarpeelliseksi (46,5%) , auttaminen tekee onnelliseksi (53%) ja saa itselle yhtä paljon kuin antaa muille (56%). (Em. 74-75)

Myös velvollisuuden tunne ja itselle saatu apu ohjasivat suomalaisia auttamaan. Puolet vastaajista (50 %) auttoi, koska oli myös itse saanut apua. (Pessi ja Saari 2008, 74-75) Samoin myöhemmissä vastauksissa merkittävä osa suomalaisista ajatteli, että jos joltain yhdistykseltä tai järjestöltä saa apua, on avun vastaanottaneen velvollisuus tukea kyseistä toimijaa sitten, kun se on mahdollista. (Em. 102-103) Avun ”palauttaminen” ei siis ole vain yksilöllinen tunne, vaan myös yleisempi olettaamus.

Pessin ja Saaren tulokset ovat hyvin samankaltaisia kymmenen vuotta aiemmin valmistuneiden Hannu Sorrin (1998) tutkimustulosten kanssa. Myös Sorrin tutkimien kirkon auttavan puhelimen työntekijöiden haastatteluissa korostuivat velvollisuuden tunto, auttamisen luonteenomaisuus, itsensä tarpeelliseksi tunteminen, uudet kokemukset ja kontaktit sekä kokemus itselle saadusta avusta. Lisäksi Sorrin aineistossa kristilliset arvot ja seurakunnan jäsenenä toimiminen olivat myös yhtenä päämotiivina, mikä liittyy myös tehdyn vapaaehtoistyön luonteeseen. (Sorri 1998, 43-72.) Pessin ja Saaren (2008, 74-75) tutkimuksessa ”halu toteuttaa kristillistä lähimmäisenrakkautta” oli kerännyt 30% vastauksista. Sorrin luokitteluun kirkon puhelinpäivystyksen vapaaehtoisten motiiveista palaan kappaleessa seitsemän.

3.3 Voivatko motiivit olla itsekkäitä?

Aaro Harjun mukaan ”oman elämän rakentaminen sisältörikkaaksi ja palkitsevaksi tuottaa valtaosan kansalaisyhteiskunnan aktiviteeteista.” Vaikka motiiviperuste lähtee oman elämänlaadun kohentamisesta, ei toiminta ole silti negatiivisessa mielessä itsekkästä. (Harju 1998, 46) Toisinaan

auttamista väheksytään sen vuoksi, että sen katsotaan tapahtuvan liialti itsekkäiden motiivien vuoksi. Aito auttaminen vaatisi puhtaat motiivit ja pyyteettömän auttamishalun. Todellisuudessa ihmisen motiivit ovat kuitenkin moninaisia, eivätkä taustalla olevat itsekkäämmän tarpeet poista tehdyn vapaaehtoistyön arvoa, kunhan vapaaehtoistyöntekijä ei suoranaisesti hyväksikäytä autettavaansa. (Ojala 2001, 105.)

Psykologian tutkimuksen mukaan yksilön hyvinvointia edistää ”pyrkimys korkeampaan” (higher striving), jota käsitettä Robert Emmons¹ käyttää ihmisen uskonnollisista ja spirituaalisista tavoitteista. Kyseessä on yksilön uskonnollinen tai eettinen pyrkimys tehdä jotakin hyvää sen vuoksi, että hän uskoo vahvasti johonkin uskonnollisiin tai eettisiin periaatteisiin (Ojala 2001, 105). Hannu Sorri (1998) määritteli perinteisen vapaaehtoistyön muuttuneen uudeksi postmoderniksi vapaaehtoisuudeksi, ”jonka tyypillisiä piirteitä ovat ajallinen joustavuus, asioiden koskettavuus oman elämän kannalta, itseohjautuvuus, spontaanius, luovuus. Toimijat odottavat persoonallista hyötyä vastineeksi panoksestaan, jonka antavat vapaaehtoistoimintaan. Hyödyntavoittelusta tulee ajattelumalli, jolla vapaaehtoistoimintaa selitetään.” (Sorri 1998, 86.)

Viime vuosikymmenille on ollut tyypillistä, että vapaaehtoistyötä ja kansalaistoimintaa markkinoidaan ja nostetaan esille muutenkin kuin puhtaan auttamisen näkökulmasta. Vapaaehtoistyön tekijälle tulevia hyötyjä tai niiden mahdollisuutta on nostettu aktiivisemmin esille, eikä vähiten yhdistysten oman rekrytoinnin välineenä. Sorrin havainto vapaaehtoistyön muutoksesta saattaa siis osittain olla kolmannen sektorin ehkä tahatonkin tuotos.

Vapaaehtoistyön ja kansalaistoiminnan hyötynäkökulma on lähtökohtaisesti positiivinen asia. Toiminnasta koettu hyöty, vaikka se sitten olisi vain hyvä mieli, parantaa osallistumismotivaatiota, palkitsee vapaaehtoista ja tarjoaa konkreettista vastinetta käytetystä ajasta. Antti Eskola kuvaa vapaaehtoisten moninaisia motiiveja seuraavasti: ”Motiivina voi yksinkertaisesti olla myös oman ahdistuksen lievittäminen, ahdistuksen, joka syntyy toisen hädän näkemisestä.” (Eskola 2001, 203.)

Seija Pessin ja Tomi Oravasaaren suomalaisten altruismia käsittelevässä tutkimuksessa havaittiin, että auttaminen on yhteydessä yhteenkuuluvuuden tunteeseen. Mitä enemmän jonkun tietyn ryhmän kanssa koettiin samankaltaisuutta, sitä todennäköisemmin tälle ryhmälle tarjottiin apua. Sellaiset ihmiset, jotka tunsivat yhteenkuuluvuutta hyvin laajasti eri ryhmien kanssa, auttoivat useammin

¹ Emmonds, Robert A. 1999. The psychology of ultimate concerns: Motivation and spirituality in personality. New York, The Guilford Press

kuin ne, joiden kokema yhteenkuuluvuus rajoittui vain kapealle ryhmälle. (Pessi ja Oravasaari 2001, 83-84.)

Vapaaehtoistyö voidaan nähdä myös sovittamisen välineenä, mahdollisuutena korvata itse tehtyä vääryyttä yhteisölle, yhteiskunnalle tai jollekin tietylle ryhmälle, tai toisaalta tilaisuutena antaa takaisin itselle saatua vastikkeetonta hyvää. Sovittaminen voidaan nähdä samankaltaisena hedonistisena altruismina kuin vapaaehtoistyöstä saatavan hyvän olon tavoittelu. Toisaalta omista kokemuksista syntyvä auttamishalu voidaan rinnastaa myös yksilön haluun vaikuttaa yhteiskunnassa vapaaehtoistyön kautta. Esimerkiksi ehkäisevää päihdetyötä tekevän entisen päihteiden ongelmakäyttäjän motiivina voi olla halu vaikuttaa siihen, etteivät muut joutuisi kokemaan samaa riippuvuusongelmaa.

Tekoina sovittaminen ja hyvittäminen irrottavat identiteettiä suhteista, joissa se on ollut alisteisessa asemassa ja kielteisen määrittelyjen kohteena. Sovittamisella voidaan osoittaa paitsi itselle, myös yhteisölle, että roolimuuotos, ja sitä kautta myös arvojen ja toimintatapojen muutos, on tapahtunut. Uudessa roolissa tarjoutuu mahdollisuus aloittaa alusta, ryhtyä toteuttamaan toimintaa vastuullisena yksilönä. Tämä voi ulottua myös monenlaisiin oman elämän ja itseyden pyrkimyksiin. Vaihtelevista tilannesidonnoisista rooleista haetaan samalla uusia toimintamalleja ja itsen toteuttamisen mahdollisuuksia. (Hyväri 2001, 153.)

3.4 Oppiminen kansalaistoiminnassa

Itsensä toteuttaminen on ihmiselle tärkeää ja määrittellään klassisen tarvehierarkian mukaan yksilön perustarpeisiin. Lähes kaikki ihmiset kokevat tarvetta olla osana sosiaalista toimintaa, jossa on mahdollista kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta ja saada yhteisiä kokemuksia muiden kanssa. (Harju 2010, 64-65.) Valitettavasti monet vapaaehtoistyön muodot ovat niin rutiininomaisia, että ne eivät aina sellaisenaan vastaa yksilöiden älyllisiin tarpeisiin (Harju 2010, 65). Oikean tyyppisen vapaaehtoistyön muodon tulisi löytää toimintaan sopiva tekijä.

Omaehtoinen, nonformaali oppinen tapahtuu kansalaistoiminnassa sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja käytännön työskentelyssä. Omaehtoinen oppiminen on usein myös tehokasta, sillä aiheet ovat itseä kiinnostavia, tiedon jako monikanavaista ja rytmi yksilöllinen. Toiminnan kautta opitun tiedon soveltaminen käytäntöön on ongelmaton, koska myös oppiminen on tapahtunut käytäntöjen kautta. (Harju 2010, 71.)

Kokemusasiantuntijuustoiminta, sen kautta tulevat kokemukset ja siihen liittyvä koulutus kasvattavat yksilön sosiaalista pääomaa ja antaa valmiuksia monenlaisiin tilanteisiin elämässä. Ihmisten kohtaaminen, kouluttajan tai asiantuntijan asemassa toimiminen, oman toiminnan arvioiminen, koulutustuokioiden suunnittelu ja oman tarinan työstäminen luovat käyttökelpoisia työkaluja ja toiminnan malleja myös moniin muihin arkipäivän tilanteisiin. Opitusta voi olla hyötyä myös työelämässä tai opinnoissa.

Vapaaehtoistyö on vastikkeetonta, mutta palkitsevaa toimintaa, johon motivoi ihmisen luontainen halu auttaa lähimmäistä. Vapaaehtoinen auttaminen tuntuu hyvältä, ja siitä koettiin saatavan iloa. Auttaminen kohdistetaan ensisijaisesti sellaisiin ryhmiin, joihin koettiin samaistumista joko nykyisen tai aiemman elämäntilanteen kautta. Vapaaehtoistyön sisällöt ja tehtävät vaihtelevat merkittävästi, ja motivaation kannalta on tärkeää, että vapaaehtoinen löytää itselleen sopivan työmuodon. Parhaimmillaan vapaaehtoistyö kehittää tekijälleen sellaisia tietoja ja taitoja, joista voi olla hyötyä sekä arkipäiväisessä elämässä että ansiotyössä.

4 Tutkimuskysymys ja tutkimuksen toteutus

Gradussani keskityn kokemusasiantuntijatoiminnassa mukana olevien päihdetaustaisten vapaaehtoisten osallistumismotiiveihin ja odotuksiin toimintaa kohtaan. Halusin selvittää, palkitsiko varsinainen toiminta heitä, eli täyttyivätkö odotukset ja motiivit. Kiinnostavaa oli kokemusasiantuntijuustoiminnan vaikutus päihdekuntoutujien identiteetin rakentumiseen uudessa elämäntilanteessa.

Tutkimuskysymykset muotoutuivat seuraavasti:

- Mitkä ovat kokemusasiantuntijuustoimintaan osallistuvien vapaaehtoisten motiivit ja odotukset toiminnalle mukaan lähdettäessä?
- Millaisia ovat jo toiminnassa mukana olevien motiivit jatkaa kokemusasiantuntijoina?
- Miten kokemusasiantuntijana toimivat kuvaavat toiminnan vaikutusta omaan identiteettiinsä?

4.1 Tutkimusaineisto

Tutkimusaineisto koostui puolistrukturoiduista kyselylomakkeista, jotka on kerätty osana YAD Youth Against Drugs ry:n *Expa - Kokemusasiantuntijuus ehkäisevässä huumetyössä* - projektin järjestämää *Jalostamo*-koulutusta. *Jalostamo* on YAD ry:n kokemusasiantuntijana toimimiseen valmentava koulutus, jossa alkuhaastattelun kaltainen kyselylomake täytetään yhtenä koulutustehtävänä.

Toinen osa aineistosta koostuu puolistrukturoiduista teemahaastatteluista, jotka on tehty toiminnassa vähintään puolen vuoden ajan olleille päihdetaustaisille kokemusasiantuntijoille. Teemahaastattelujen tarkoituksena on selvittää, mitä kokemusasiantuntijat kokevat toiminnalta saavansa ja millä tavalla he kokevat uuden toimijaroolin muokanneen minäkuvaansa. Teemahaastatteluihin osallistui yhteensä neljä päihdetaustaista kokemusasiantuntijaa, joista kaksi on mukana YAD ry:n toiminnassa ja kaksi *Kris Tampere* ry:n toiminnassa.

4.2 Puolisturkuroitu lomakekysely

Puolisturkuroitu lomake tarkoittaa kyselylomaketta, jossa on sekä monivalintakysymyksiä että sellaisia kysymyksiä, joihin vastaaja muotoilee itse vastauksen. Kyselylomake tulee tehdä

huolellisesti, sillä huonosti muotoillut kysymykset saavat helposti aikaan väärinkäsityksiä, jotka voivat puolestaan vääristää koko tutkimuksen tulosta. On siis tärkeää, että mahdollisimman moni vastaaja ymmärtäisi kysymyksen samalla tavalla. Kysymykset eivät myöskään saa olla johdattelevia. (Valli 2007, 102.)

Lomakekyselyä käytetään pääsääntöisesti tutkimuksiin, jossa aineistoa käsitellään tilastollisen analyysin keinoin. Myös avoimet kysymykset voidaan käsitellä tilastollisin keinoin, mutta ennen sitä ne täytyy luokittelun avulla muuntaa käsiteltävään muotoon. Lomakekysely mielletään yleisesti kvantitatiivisen tutkimuksen menetelmäksi. Lomakekyselyn keinoin voidaan kuitenkin kerätä aineistoa myös esimerkiksi laadullisen tutkimuksen tulosten testaamiseksi tai lisäaineistoksi muun laadullisen tutkimuksen ohessa. (Saaranen- Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Tässä tutkimuksessa puolistrukturoitua lomakekyselyä käytettiin lisäaineistona varsinaisille haastatteluille. Koska otos oli pieni, yhteensä 13 vastaajaa, varsinaisia tilastollisia menetelmiä ei voitu hyödyntää, eivätkä tulokset ole yleistettävissä. Monivalintakysymysten vastaukset on kuitenkin taulukoitu ja arvotettu tulosten havainnollistamisen helpottamiseksi (taulukko 2, s.34).

4.3 Teemahaastattelu

Teemahaastattelu on eräänlainen keskustelu, joka käydään tutkittavan ja haastattelijan välillä. Teemahaastattelussa keskustelua haastateltavan kanssa ohjaavat aiempien tutkimusten ja aihepiiriin tutustumisen pohjalta valmistellut aihepiirit, eli teemat. Kysymysten tai puheenaiheiden järjestys ja muoto voi vaihdella haastateltavan kanssa käydyin vuorovaikutuksen mukaan, mutta teemat ovat kaikille haastateltaville samoja. Tavoitteena on, että keskustelevan tyylin kautta haastateltavan omalle kerronnalle jää tilaa, ja tutkittavan ääni saadaan paremmin kuuluviin. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 47- 48.)

Teemahaastattelun runkoa suunniteltaessa ei tehdä yksityiskohtaista kysymysluetteloa, vaan ennemminkin listaus teemoista, joita haastattelun aikana on tarkoitus käsitellä. Teemoja valitessa hyödynnetään tutkittavasta aiheesta olemassa olevaa tutkimustietoa ja mahdollisia hypoteeseja. (Hirsjärvi ja Hurme 2011, 66.) Teemahaastattelun keskustelemaan luonteeseen kuuluu haastattelun tallentaminen. Kun haastattelutilanne tallennetaan, se vapauttaa paitsi haastattelijan jatkuvalla muistiinpanojen kirjoittamiselta, myös antaa mahdollisuuden tarkastella vuorovaikutustilannetta jälkikäteen. (Em. 92)

4.4 Aineiston keruu ja käsittely

Ensimmäinen osa aineistoa koostui YAD ry:n *Expa- kokemusasiantuntijuus ehkäisevässä huumetyössä* - projektin keräämästä aineistosta. Kyseessä oli *Jalostamo-*kokemusasiantuntijakoulutuksen alussa toimintaan osallistuvilla vapaaehtoisilla teetetty puolistrukturoitu kyselylomake, jossa kysyttiin heidän motiiveistaan, odotuksistaan ja toiveistaan koulutusta ja varsinaista kokemusasiantuntijatoimintaa kohtaan. Olen ollut mukana lomakkeen suunnittelussa yhteistyössä projektin työntekijöiden Susanna Kärjen ja Juuso Armilan kanssa. Käytetty lomake löytyy kokonaisuudessaan tämän raportin liitetiedostoista. Lomakeaineisto kerättiin syksyinä 2013 ja 2014 kahdessa erillisessä koulutusryhmässä. Yhteensä lomakkeen täytti 13 henkilöä, joista syksyllä 2013 6 kpl ja syksyllä 2014 7 kpl. Kaikilta lomakkeen täyttäneiltä on pyydetty tutkimuslupa lomakkeiden käyttämiseen tässä tutkimuksessa.

Kyselyaineiston tueksi toteutin teemahaastattelut yhteensä neljälle päihdetaustaiselle kokemusasiantuntijatoiminnassa mukana olevalle vapaaehtoiselle. Halusin rajata haastattelut nimenomaan päihdetaustaisiin kokemusasiantuntijoihin, koska oletan siihen liittyvän erilaisia stigmoja kuin esimerkiksi mielenterveyspuolen tai somaattisten sairauksien kokemusasiantuntijuuteen. Haastattelujen tarkoitus on selvittää, mitä merkityksiä kokemusasiantuntijana toimimisella on haastateltaville vapaaehtoisille. Lisäksi tarkoituksena on selvittää, mitkä asiat motivoivat jatkamaan vapaaehtoistyötä kokemusasiantuntijana.

Kyselylomakkeella kerätty aineisto on pieni, eikä sen pohjalta voi tehdä kovin laajoja yleistyksiä. Se kuvaa kuitenkin hyvin sitä ryhmää, joka on osallistunut *Expa-* hankkeen *Jalostamo-* koulutuksiin vuosina 2013 ja 2014. Lomakkeesta saatujen tietojen pohjalta voidaan eritellä yleisimmät motiivit osallistua kokemusasiantuntijuustoimintaan ehkäisevässä päihdetyössä.

Lomakekyselyt koodasin yksinkertaiseen taulukkoon Excelissä. Avoimet vastaukset kirjasin, kuten vastauksiin oli kirjoitettu, ja tärkeysjärjestystä kuvaavan monivalintatehtävää varten rakensin arvoitetun taulukon, joka esitti paitsi tiettyjen vastausten yleisyyttä, myös niille annettua painoarvoa. Koska lomakeaineisto on suppea, ei sitä ole mielekästä analysoida perinteisillä survey-kyselyiden analyysimenetelmillä, kuten esimerkiksi ristiintaulukoinnilla. Avoimet vastaukset teemoittelin ryhmiä. Vastauksissa oli paljon samankaltaisuuksia ja myös jonkin verran toistoa, joten teemoittelu oli melko nopeaa. Taustakysymykset, kuten raittiusajan ja käyttöajan keräsin taustatiedoiksi tutkimusjoukosta, ja poimin niistä ääripäät luomaan skaalaa tutkimukseen

osallistuneiden taustoista. Joistakin vastauksista kokosin visuaalisemman esitysmuodon, niin sanotun sanapilven (wordcloud) kuvaamaan pelkkää listausta paremmin sitä henkeä ja tunnelmaa, joka avointen kysymysten vastauksista välittyi.

4.5 Teemahaastattelut kokemusasiantuntijoille

Toinen osa aineistosta eli puolistrukturoidut teemahaastattelut kerättiin syksyn 2014 aikana. Tarkoituksena oli kerätä kokemuksia sellaisilta päihdetaustaisilta henkilöiltä, jotka ovat toimineet vähintään puolen vuoden ajan kokemusasiantuntijoina. Kokemusasiantuntijoita pyydettiin kuvaamaan, millaista kokemusasiantuntijatoimintaa he tekevät ja mikä heitä siinä motivoi. Tarkoituksena oli myös saada haastateltava pohtimaan sitä, mitä merkityksiä kokemusasiantuntijatoiminnalla hänelle on, ja onko kokemusasiantuntijaroolilla ollut vaikutusta hänen minäkuvaansa.

Pyysin haastatteluun yhteensä neljää huumetaustaisena kokemusasiantuntijana toiminutta henkilöä. Kaikki haastatteluun pyytämäni henkilöt halusivat osallistua tutkimukseen, joten haastateltavien löytäminen oli melko helppoa. Kaikki haastateltavat olivat ainakin jossain määrin minulle työn kautta tuttuja jo entuudestaan, mikä saattoi madaltaa heidän kynnystään osallistua tutkimukseen.

Haastattelut pidettiin kolmena peräkkäisenä päivänä rauhallisessa huoneessa YAD ry:n toimistolla Tampereella, joka oli kaikille haastatelluille tuttu paikka. Tarjosin haastatteluja sopiessa mahdollisuutta myös johonkin muuhun tilaan, mutta kaikki haastateltavat valitsivat haastattelupaikaksi toimiston. Haastattelun aluksi tarjosin haastatelluille kahvia ja kerroin siitä, miten haastattelumateriaaleja käsitellään ja kertosin vielä, mitä tutkimus koskee.

Teemahaastattelun runko oli seuraavanlainen:

- Vapaaehtoistyö aiemmin / yleisesti
- Kokemusasiantuntijuus
- Kokemus autettavana olemisesta
- Motiivit toiminnalta
- Roolin muutos toiminnan kohteesta sen toteuttajaksi
- Toiveet järjestävältä taholta
- Pehdytys
- Huumeidenkäyttäjän/toipujan stigma
- Sovittaminen vapaaehtoistyön kautta
- Oppiminen vapaaehtoistyössä
- Tuki toipumiselle

Tarkoituksena oli pitää haastattelutilanne mahdollisimman rentona ja keskustelun omaisena. Minulla ei ollut suoria kysymyksiä muotoiltuna vaan lista aiheista, joista halusin haastattelun aikana

keskustella haastateltavien kanssa. Osa teemoista tuli puheeksi luonnostaan ja pyytämättä, osaa kysyin tarkoituksella. Jossain tapauksissa tein tarkentavia lisäkysymyksiä haastateltaville. Tallensin haastattelut digitaalisella haastattelunauhurilla.

4.6 Haastattelumateriaalin purku ja käsittely

Haastattelunauhat litteroin käsin tekstiksi. Litteroinnin jälkeen tai jopa aikana, aloitin haastattelujen merkitysanalyysin, jonka tarkoitus oli poimia aineistosta niitä haastateltavien näkemyksiä ja kokemuksia, jotka parhaiten kuvaavat kokemusasiantuntijuustoiminnan merkityksiä ja motiiveja vapaaehtoisen näkökulmasta. Merkitysanalyysin aikana aineistoa tiivistetään ja pyritään löytämään aineistosta toistuvia teemoja haastateltujen kerronnasta. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 136-137.) Aloin hakea kirjalliseen muotoon muutetuista teksteistä yhteneväisyyksiä ja erottelin eri tekstiosia haastatteluaiheiden teemoittelun mukaan. Haastateltavien puheesta nousi myös uusia teemoja, jotka eivät liittyneet suoraan ennalta laatimaani teemahaastattelun runkoon mutta jotka nousivat esiin useiden kokemusasiantuntijoiden puheissa.

Koska Tampereella kokemusasiantuntijatoiminnassa on verraten pieni joukko päihdetaustaisia vapaaehtoistoimijoita, jouduin miettimään tapoja säilyttää haastateltujen anonymiteetti. Yksi tapa tähän oli haastateltujen nimeäminen numeroilla. Käsittelen haastateltuja henkilöitä nimikkeillä Haastateltava 1-4. En myöskään laittanut heistä yksilöityjä taustatietoja, vaan enemmänkin yleisen kuvauksen tutkimukseen osallistuneista. Sitaattien kohdalla olen välillä korvannut esimerkiksi henkilöiden nimiä keksityillä nimillä, kuten Matti Meikäläinen, tai erilaisten hoitopaikkojen nimiä toimintaa kuvaavalla nimikkeellä, kuten päihdekuntoutuslaitos.

Haastatteluja purkaessa totesin, että neljä haastateltavaa on melko pieni, mutta yllättävän samanmielinen joukko. Haastatelluista kaikki tunsivat tai ainakin tiesivät toisensa joko oma-apuryhmistä, kokemusasiantuntijatoiminnasta tai molemmista. Kaikki olivat myös erilaisia päihdehoitopolkuja läpi käyneitä nuoria miehiä, joilla oli takana jo jonkun verran raittiusaikaa ja uuden elämän rakentaminen hyvällä mallilla. Voi siis olla, että yhdistävät elämäkokemukset ja jossain määrin samankaltaiset elämäntilanteet vaikuttivat vastausten samankaltaisuuteen. Osa haastattelun teemoista oli myös käsitelty kokemusasiantuntijoiden koulutuksissa ja vapaaehtoistyöhön liittyvissä työnohjauksellisissa purkutilanteissa, joten tietyt ryhmävaikutteet saattavat selittyä myös sillä, että aiheista on aiemmin keskusteltu ryhmänä. Tietyt puhetaivat, kuten kiitollisuuspuhe ja pyrkimys henkiseen kasvuun liittyvät *Nimettömien Narkomaanien (NA):n* oma-apuryhmien puhetapaan.

4.7 Kokemusasiiantuntijoiden esittely

Lomakekyselyyn vastasi yhteensä 13 kokemusasiiantuntijakoulutukseen osallistuvaa entistä huumeidenkäyttäjää. Kaikki vastaajat olivat mukana kokemusasiiantuntijatoimintaan valmentavassa koulutuksessa, mutta heillä ei juurikaan ollut vielä kokemusta varsinaisesta kokemusasiiantuntijatoiminnasta. Vastaajat olivat iältään 19-31-vuotiaita, ja heistä kolme oli naisia. Raittiusaikaa vastaajilla oli takana viidestä kuukaudesta puoleentoista vuoteen, ja raittiutta edeltänyttä käyttöaikaa neljästä vuodesta viiteentoista vuoteen. Neljä vastaajista oli tehnyt vapaaehtoistyötä ennen kokemusasiiantuntijaksi ryhtymistä. Kuitenkin yli puolet (8/13) vastasi, että on halunnut jo jonkin aikaa tehdä jotain vapaaehtoistyötä. Yhtä lukuun ottamatta kaikkia vastaajia kiinnostaisi tulevaisuudessa työ- tai koulutuspaikka sosiaalialalla, mikä tuli ilmi osan kohdalla myös osallistumismotiiveja kysyttäessä.

Kyselylomakkeiden lisäksi haastattelin teemahaastattelun menetelmin yhteensä neljää päihdetaustaista kokemusasiiantuntijaa. Kaksi haastatelluista toimii YAD ry:n kokemusasiiantuntijoina ja kaksi *Kris Tampere ry*:n kokemusasiiantuntijoina. Kaikki haastateltavat olivat miehiä, ikäjakauma oli 25- 33 vuotta. Haastattelujen aikaan yksi haastateltavista oli työelämässä, yksi työkokeilussa, yksi opiskeli ja yksi oli hiljattain lopettanut opiskelun ja oli toistaiseksi työttömänä. Kaikilla neljällä haastateltavalla oli taustalla laituskuntoutusta vaatinut päihdeongelma, jonka lisäksi kahdella myös vankilatausta. Kaikki haastateltavat olivat toimineet kokemusasiiantuntijana vähintään vuoden ajan.

Kaikki haastatellut olivat vahvasti motivoituneita oman päihhteettömyytensä edistämiseen ja osana sitä myös kokemusasiiantuntijatoimintaan. Tästä viestii osaltaan myös se, että ainoastaan yksi haastatelluista mainitsi, että piti esiintymisestä ja ryhmän edessä olemisesta. Kolme neljästä kuvasi kokemusasiiantuntijan roolissa esiintymistä pelkoja päin menemiseksi tai pelkojen voittamiseksi. Huomionarvoista on, että ainakin kaksi haastatelluista oli käyttöaikanaan käyttänyt huumausaineita ja päihdyttäviä lääkkeitä nimenomaan sosiaalisten tilanteiden pelkojen itsehoitoon. Varsinaisen päihdekuntoutuksen loputtua kaikki neljä haastateltavaa olivat käyneet toipumista tukevissa *Nimettömien Narkomaanien* oma-apuryhmissä, ja työskennelleet aktiivisesti *12 askeleen ohjelmaa*. Mielestäni *NA:n 12 askeleen ohjelma* ja siihen liittyvä pyrkimys kasvaa ihmisenä myös kuuluu osassa haastateltavien vastauksia.

Vain yhdellä vastanneella oli ennen kokemusasiantuntijaksi ryhtymistä vahvaa kiinnostusta vapaaehtois- ja kansalaistoimintaa kohtaan ja kokemusta esimerkiksi koulun oppilaskunnassa toimimisesta. Hän myös kertoi etsineensä pidemmän aikaa itselleen sopivaa paikkaa toteuttaa vapaaehtoistyötä. Kolme muuta vastaajaa eivät olleet aikaisemmin juurikaan osallistuneet kansalaistoimintaan tai vapaaehtoistoimintaan, ja yksi jopa mainitsi pitäneensä järjestöjä hieman epäilyttävinä, lahkojen kaltaisina toimijoina.

Tutkimuksen tarkoitus on ollut selvittää kokemustaustaisen päihdekasvatuksen suunnitteluun ja toteuttamiseen osallistuvien päihdetaustaisten nuorten aikuisten motiiveja ja merkityksiä toiminnalle. Tutkimusaineisto on kerätty puolistrukturoidulla lomakekyselyllä Tampereella vuosina 2013 ja 2014 *Expa- kokemusasiantuntijuus ehkäisevässä huumetyössä* – projektin osallistujilta. Lisäksi aineistoon kuuluu syksyllä 2014 toteutetut neljä teemahaastattelua vähintään vuoden ajan ehkäisevän päihdetyön kokemusasiantuntijoina toimineilta nuorilta miehiltä, joista kaksi toimi YAD ry:ssä ja kaksi *Kris Tampere ry:ssä*.

5 Mikä kokemusasiantuntijatoiminnassa motivoi?

Ensimmäinen osa aineistosta koostui juuri kokemusasiantuntijuustoiminnan piiriin hakeutuneista päihdekuntoutujista. Heidän esittämänsä kokemusasiantuntijuustoiminnan arvot, merkitykset ja motiivit liittyivät pääsääntöisesti niihin ennakkokäsityksiin ja odotuksiin, joita toiminnasta oli syntynyt. Myös vapaaehtoistoimijoiden rekrytoinnissa käytetty materiaali saattoi osaltaan vaikuttaa siihen, millaisena kokemusasiantuntijoiden koulutukseen hakeutuneet nuoret aikuiset toiminnan näkivät. Projektin vapaaehtoisia rekrytoitiin mukaan päihdehoitolaitosten, päihdehoidon jälkihuollon, sosiaalisen median, kumppanuusjärjestöjen ja jo toiminnassa mukana olevien päihdekuntoutujien henkilökohtaisten verkostojen kautta.

5.1 Toimintaan mukaan lähtemisen motiivit

Pyysin lomakekyselyn vastaajia arvioimaan erilaisia vapaaehtoistoiminnan motiiveja niin, että he valitsivat 12 vaihtoehdosta (ja avoimesta vaihtoehdosta) itselleen viisi tärkeintä motiivia, jotka numeroivat siten, että heille kaikista tärkein motiivi sai numeron viisi. Kolme vastaajista oli ymmärtänyt tehtävänannon väärin tai jättänyt tämän kohdan vastaamatta, joten vertailukelpoisia vastauksia saatiin yhteensä kymmeneltä vastaajalta. Kukaan ei ollut käyttänyt mahdollisuutta avoimeen vastaukseen, vaan kaikki vastanneet olivat käyttäneet valmiiksi tarjottuja vaihtoehtoja. Vertailin näitä vastauksia sekä useimmin valittujen vaihtoehtojen mukaan (yleisin motiivi), että eniten kerroinpisteitä saaneiden (voimakkain motiivi) vaihtoehtojen mukaan.

Lomakekyselyyn vastanneilla kokemusasiantuntijoilla toistuivat useimmiten seuraavat kolme motiivia:

1. Saa auttaa muita (10/10 vastausta)
2. Saa antaa takaisin avun, jota on itse saanut (8/10 vastausta)
3. Saa olla mukana ehkäisemässä nuorten päihdeongelmaa (7/10 vastausta)

Muut tarjolla olleet vaihtoehdot saivat yhteensä viisi mainintaa tai vähemmän.

Vastaajilla oli mahdollisuus painottaa vastauksia niin, että osalle motiiveja annettiin enemmän pisteitä kun toisille. Painotukset huomioiden tärkeimmiksi motiiveiksi nousivat

1. Tapa ilmaista kristillistä lähimmäisenrakkautta (4)
2. Toiminta tukee opiskelua/työtä tai niiden hakua (3.5)
3. saa tekemistä päiviinsä ja voi olla mukana ehkäisemässä nuorten päihdeongelmaa (sama kerroin 3,4)

On kuitenkin huomioitava, että näin pienellä aineistolla kerroinjärjestelmä ei ole kovin luotettava, sillä yksittäinen korkean kertoimen vastaus muuttaa merkittävästi kokonaistulosta eteenkin silloin, kun yksittäisessä kohdassa on vähän vastauksia, ja kertoo näin enemmän yksittäisestä vastaajasta kuin koko tutkimusotannasta.

Taulukko 2: Tärkeimmät motivaation lähteet kokemusasiantuntijuustoiminnassa

	1	2	3	4	5	yht	kerroin
Saa auttaa muita	1		2		5	10	3,2
Saa tehdä jotain mukavaa	2					2	1
Saa tekemistä päiviinsä		2		2	1	5	3,4
Voi olla mukana ehkäisemässä nuorten päihdeongelmia		1	3	2	1	7	3,4
Saa vertaistukea		1	2			3	2,7
Saa olla tärkeä		1				1	2
Saa antaa takaisin apua, jonka on itse saanut	1	2	1	4		8	3
Toiminta tukee toipumista	2		1	1	1	5	2,8
Toiminta tukee opiskelua/työtä tai niiden hakua		1			1	2	3,5
Tapa ilmaista kristillistä lähimmäisenrakkautta			1	1	1	3	4
Toiminnasta voi olla hyötyä opiskelu/työpaikan hakemisessa	2	1				3	1,3
Toiminnassa on mukana kavereita tai sen kautta voi saada kavereita		1				1	2
Muu, mikä						0	0

Kokemusasiantuntijatoiminnan lähtökohdat olivat vapaaehtoisille siis varsin altruistiset. Myös itselle tulevaa hyötyä toivottiin esimerkiksi itsetutkiskelun, päihdetoipumisen tukemisen, pelkojen voittamisen ja vertaistuen sekä uusien ystävien muodossa. Kolme vastaajista toivoi, että toiminnasta voisi olla apua työ- tai koulutuspaikan hakemisessa.

5.2 Kokemusasiantuntijuustoiminnan merkitykset

Lomakekyselyssä kysyin avoimin vastauksin kokemusasiantuntijatoimintaan hakeutuvilta päihdekuntoutujilta, mitä kokemusasiantuntijuus heille tarkoittaa. Suurimmassa osassa vastauksia korostui ehkä täysin odotustetustikin oman kokemuksen jakaminen. Myös avun tarjoamista muille pidettiin tärkeänä osana kokemusasiantuntijuustoimintaa. Kokemusasiantuntijatoiminta nähtiin myös eräänlaisena yhteiskunnallisen vaikuttamisen keinona. Tästä viestivät muutamassa vastauksessa mainitut niin sanotun kentätiedon levittäminen sekä käyttäjän äänen kuuluville

saaminen. Varsinaisen käyttökokemuksen lisäksi kokemusasiantuntijat toivoivat pääsevänsä jakamaan myös kokemusta siitä, että ongelmakäytön lopettaminen ja päihdeongelmasta toipuminen on mahdollista.

”Kokemusasiantuntija on kokenut käyttämisen ja toipumisen ja niihin liittyviä asioita.”

”Itsetutkiskelu ja jakaminen, muut välttyvät samalta.”

”Olen alan tai aihealueen asiantuntija omalla kokemuksellani.”

5.3 Kokemusasiantuntijat haluavat antaa toivoa ja tukea

Toinen avoin kysymys liittyi siihen, mitä vastaajat ajattelivat voivansa antaa kokemusasiantuntijana toimiessaan. Tässä vaiheessa kyselyyn vastanneet päihdetoipujat eivät olleet vielä tehneet varsinaista kokemusasiantuntijuustyötä. Heillä oli kuitenkin ajatus siitä, mikä heitä kokemusasiantuntijatoiminnassa innostaa ja mitä heillä itsellään on tarjottavaa kokemusasiantuntijana. Vastaukset liittyivät sekä tulevaan kokemuspohjaiseen päihdekasvatustyöhön nuorten parissa sekä kokemusasiantuntijatoiminnan päihdetoipumista tukeviin ryhmätoiminnan elementteihin.

Yleisimmin kokemusasiantuntijat halusivat tarjota omaa kokemustaan muiden käyttöön ja hyödyksi. Omalla kokemuksellaan he toivoivat nostavansa keskusteluun uusia näkökulmia ja ymmärrystä päihdeongelmaa ja toipumista kohtaan. Monissa vastauksissa näkyi puhtaasti halu auttaa ja tukea muita ihmisiä.

Vastauksia kysymykseen: mitä toivon voivani tarjota kokemusasiantuntijana:

”Haluan auttaa, tulee hyvä olo siitä”

”Tukea, apua kokemusta”

”Saada ihmisiä miettimään käytön haittoja ja antaa näkökulmaa”

Moni kokemusasiantuntija koki voivansa myös tarjota toivoa niille, joilla päihdeongelma on vielä arkipäivää joko itsellä tai läheisellä. Myös päihdehoidossa hyödynnetään usein vastaavaa elementtiä vertaistoiminnan kautta. Aktiivisesti päihteitä käyttävät näkevät harvoin onnistuneita päihdetoipumisia, koska takaisin ”kentälle” palaavat vain ne, joiden päihdekuntoutus on jostain syystä epäonnistunut. On siis tärkeää, että päihdekuntoutusta harkitseville tai siellä jo oleville, sekä heidän läheisilleen, saadaan myös tietoa ja esimerkkejä onnistuneista toipumispoluista.

”Toivon voivani tarjota kokemusasiantuntijana oman tarinani, toivoo selviytymisestä, vaihtoehdon olla käyttämättä.”

”Kokemuksen käyttö muiden auttamiseen.”

”Toivon voivani tarjota apua sitä tarvitseville ja toivoo paremmasta.”

5.4 Mitä kokemusasiantuntijat toivoivat toiminnalta?

Haastateltavat olivat aloittamassa vapaaehtoistyönä tehtävää kokemusasiantuntijatoimintaa nuorille suunnatun päihdekasvatuksen parissa. Kokemusasiantuntijana toimimisesta ei siis makseta palkkioita, ainoastaan kulut (matkakulut ja mahdolliset ruokailut) korvataan. Lisäksi vapaaehtoistoimintaan osallistuneille järjestetään erilaisia virkistystapahtumia muutamia kertoja vuodessa. Varsinaiset toimintaan liittyvät edut ovat siis riittämätön motivaattori kokemusasiantuntijuustyöhön sitoutumiseen. Viimeinen kyselyn avoimista kysymyksistä liittyikin vapaaehtoistoiminnan motivaattoreihin. Kysyin kokemusasiantuntijoiksi haluavilta, mitä he toivoivat saavansa vapaaehtoistyöstä kokemusasiantuntijana.

Yleisimmin vastauksissa toistui uudesta toimintamallista saadut kokemukset ja elämykset itselle. Yhtä lukuun ottamatta kaikki 13 kyselyyn vastannutta ilmoittivat, että tulevaisuudessa työ tai koulutuspaikka sosiaali- ja terveysalalla olisi kiinnostava, joten kokemusasiantuntijuustoiminta katsottiin hyvänä välietappina matkalla kohti varsinaista tavoitetta. Myös pelkojen voittaminen nähtiin eräänlaisena positiivisena elämyksenä, jonka voi saavuttaa kokemusasiantuntijuustoiminnassa.

”Lisää tietoa ja kokemuksia tulevia opintoja varten”

”Kokemusta toiminnasta”

”Pelkoja kohti meneminen”

Kokemusasiantuntijuustoiminnalta toivottiin myös päihdetoipumista tukevia elementtejä. Avoimissa vastauksissa mainittiin muun muassa uudet ystävät, vertaistuki ja toipumisen tueksi saatu toivon tunne. Osallistujat toivoivat toiminnan vaikuttavan positiivisesti heidän itsetuntoonsa. Vapaaehtoistyö antaa mahdollisuuden tuntea itsensä tärkeäksi ja hyödylliseksi, ja sitä kautta myös rakentaa itselleen uutta identiteettiä yhteiskunnan jäsenenä. Myös vapaaehtoistoiminnasta tuleva hyvä mieli nähtiin tavoittelemisen arvoisena asiana.

”Saa hyvää takaisin auttamalla muita”

”vertaistukea, tietoa ystäviä jakamista, uutta toivoo”

”Olen kaivannut elämäni tälläistä sosiaalisesti aktiivista asiaa, joka tukee toipumista”

5.5 Yhteenveto lomakekyselyistä

Kysymyksestä riippumatta tietyt teemat nousivat voimakkaasti esiin kokemusasiantuntijatoimintaa aloittavien nuorten päihdetoipujien lomakekyselyissä. Voimakkaita motivaatiotekijöitä lähteä mukaan toimintaan olivat muiden auttaminen, ehkäisevä huumetyö nuorten parissa, oman kokemuksen jakaminen ja itselle saadun avun ohjaaminen eteenpäin. Selkeämmin omiin tarpeisiin liittyviä motiiveja olivat sosiaaliset kontaktit, päihdeettömyyden ja päihdetoipumisen tukeminen sekä ajatus siitä, että vapaaehtoistyöstä voisi olla mahdollisesti apua tulevaisuuden opiskelu- tai työpaikan saamisessa.

Kuviossa 2 on listattu niitä asioita, jotka nousivat jossain muodossa useimmissa lomakkeissa taustatekijöiksi kokemusasiantuntijatoimintaan lähdetessä. Tekstin koko on suhteessa vastauksen yleisyyteen aineistossa. Avoimet vastaukset olivat keskenään aika samankaltaisia kysyttiin vastaajilta sitten henkilökohtaisista motiiveista, toimintaan kohdistuvista odotuksista tai siitä, mitä toivoi itse toiminnalle voivansa antaa. Tämä voi olla merkki siitä, että kysymykset oli muotoiltu huonosti. Toisaalta voi olla kyse myös siitä, että kokemusasiantuntijatoiminnan eri puolet tietyllä tapaa tukevat toisiaan. Esimerkiksi oman tarinan kertominen vaatii uskallusta ja pelkoja päin menemistä, mutta toisaalta voi vastaanottajalle antaa toivoa tai vähintäänkin uusia näkökulmia.

Kuvio 1: Keskeiset kokemusasiantuntijatoiminnan elementit



6 Toiminnassa mukana pysymisen motiivit

Teemahaastatteluun osallistuneet kokemusasiantuntijat erosivat lomakekyselyyn vastanneista siinä, että he olivat jo tehneet varsinaista kokemusasiantuntijatoimintaa vähintään vuoden ajan. Heidän vastauksissaan kuului siis myös kokemus siitä, mikä oli saanut jäämään mukaan toimintaan. Ryhmittelin teemahaastattelussa esiin nousseet motivaatiotekijät kolmeen eri tyhmään:

1. **Uuden oppiminen**
2. **Päihdekasvatus nuorten parissa**
3. **Omat tunteet ja tarpeet**

6.1 Uuden oppiminen

Uuden oppimisen alle ryhmittelin kaikki ne asiat, jotka vastaajat mainitsivat kokemusasiantuntijatoiminnassa kehittyvänä oppimisena tai kasvamisena. Lisäsin tähän myös kokemusasiantuntijoiden mainitsemat henkisen kasvun tekijät. Monen kohdalla kokemusasiantuntijuus on eräänlainen välietappi matkalla tulevaan ammattiin, työelämään tai ainakin kiinnostavan alan löytämiseen, joten toiminnan kautta saadut uudet tiedot ja taidot ovat tärkeässä roolissa.

”Että oikeastaan olen ollut tosi.. tykännyt, että se on ollut semmoista oikeasti toipumista tukevaa, että on ollut tosiaan semmoisia hetkiä elämässä, että oli kaikkea eroa ja läheisten kuolemaa tuossa, ja olin jo lähdössä käyttämäänkin, ja sitten oli seuraavana päivänä just joku että menttiin johonkin ravintolaan syömään (kokemusasiantuntijaryhmän kanssa), ja mä ajattelin, että en mä ehkä viitti nyt vielä, että mä menen ensin syömään sinne ja katsotaan sitten. Että on ollut tosi mielekästä. ”
(H1)

Kaikki oppiminen ei liity vain kokemusasiantuntijatoimintaan, vaan uuteen elämänvaiheeseen ylipäätään. Kokemusasiantuntijoiden elämään liittyy paljon samoja muutoksia kuin nuorilla aikuisilla ylipäätään: itsenäistyminen laitosten ja tuettujen asumismuotojen jälkeen, opiskelu ja työelämään siirtyminen ja perheen perustaminen. Monilla elämän ensimmäiset ilman runsasta päihteiden käyttöä solmitut ja ylläpidetyt parisuhteet ja ystävyysuhteet sijoittuvat vasta toipumisaikaan. Rohkeutta ja uskoa muutoksen mahdollisuuteen saadaan vertaisten toipumiskokemuksista. Ja kun aika on oikea, samaa tukea ja toivoa halutaan jakaa myös tuoreemmille päihdetoipujille.

”Sekin on sellanen kasvun prosessi, joka on kehittynyt työn ja opiskelun kautta. Ja sitten että on työskennellyt itsensä kanssa. Että onhan se niinku hurja muutos. Ja kyllä mulla kuitenkin vielä kytee sillein, että kyllä mä niinku tavallaan tunnen sen tuskan. Että jos mä oon pöydän toisella puolella, niin mä tunnen todellakin hyvin että mitä se tyyppi käy läpi. Ja sitten mä voin vaikka siihen periaatteessa kevennykseksi sanoa, että ihan oikeasti tiedän miltä susta tuntuu. Ja itse oon vaikka ollut ihan samassa tilanteessa. Mutta että siitä todellakin selviää.” (H3)

6.1.1 Eväitä kasvuun

Nuorten aikuisten päihdeongelmille on tyypillistä, että tietyt aikuistumisen prosessit ja ihmissuhteisiin liittyvät elämäntaidot jäävät vajaasti kehittyneiksi aktiivisen päihteidenkäytön aikana. Kärjistetysti sanotaan, että yksilön henkinen kasvu ja kypsyyt jää siihen pisteeseen, missä runsas ja säännöllinen päihteidenkäyttö alkaa, eli monien kohdalla teini-ikään. (Knuuti 2007, 148-150.) Erityisesti kasvuiän runsaan alkoholinkäytön on havaittu jatkavan nuoruusiälle tyypillisiä toimintoja, kuten impulsiivisuutta, tunteiden ja käytöksen itsehallinnan ongelmia sekä negatiivista affektiivisuutta, eli puutteellista kykyä tunnistaa ja arvioida negatiivisia tunteita (Dubow, Boxer ja Huesmann 2008, 45). Nuoren päihdekuntoutujan elämä on siis usein paitsi päihteettömyyden, myös aikuisuuden, sosiaalisten suhteiden ja arjen rutiinien opettelua.

”Kyllähän mun kielenkäyttö vielä tänäkin päivänä.. kun soitin yksi päivä terveyskeskukseen, ja mä sitten että vittu miten mä sitten.. Mä aloin kiroamaan sinne, kun olin niin huonona. Mä olin kipeenä ja mun henkisesti oli huono olla ja mä yritin sairauslomaa, ja sitten se sanoi, ettei pysty puhelimen kautta pään takia antaa sairauslomaa, että jos on huono olo. Ja sitten mä turhauduin ja kiroilin, en haukkunut mutta kiroilin, ja mä haistattelin ja löin luurin korvaan sille. Ja sitten mä olin ihan silleen, että mitä helkkaria. Mutta sitten soitin takaisin ja pyysin anteeksi. Mutta se on sellainen sisäinen, että kun on tällöinen tunne-elämän sairaus, niin sitten joutuu välillä vähän kasvun paikkoihin.” (H2)

Yksi haastatelluista kertoi, että oli jo aktiivisen päihteidenkäytön aikoihin hakenut itselleen sopivaa vapaaehtoistyön paikkaa. Haastatellulla oli kokemusta aikaisemmin esimerkiksi oppilaskuntatoiminnasta. Vapaaehtoistyö näyttäytyi mahdollisuutena täyttää arkea jollain päihteettömällä toiminnalla, jossa saa sosiaalisia kontakteja päihdepiirien ulkopuolelta ja tehdä jotain mielekäästä, jossa tuntee itsensä hyödylliseksi. Lopulta kuitenkin päihdepainotteinen elämäntapa ehti viedä voiton, eikä vapaaehtoistyöhön sitoutuminen onnistunut. Ajatus ja toive

mahdollisuudesta tehdä vapaaehtoistyötä jäi kuitenkin kytemään ja mahdollistui myöhemmin kokemusasiantuntijatoiminnan kautta.

”Silloin se (vapaaehtoistyön pariin hakeutuminen) oli lähinnä sitä, että jäin työttömäksi, että jos saisi edes jotain tekemistä ettei menisi siihen sekoiluksi täysaikaisesti. Vaikka loppujen lopuksi se meni siihen.” (H1)

6.1.2 Raittiuden ylläpitämisen työkaluja

Koska kokemusasiantuntijuustoiminta tulee mukaan monen elämään jo melko varhaisessa vaiheessa raittiutta, on luontaista, että päihteettömyysaikaan liittyvä kehitys ja oppiminen linkittyy osittain myös kokemusasiantuntijatoimintaan. Näitä tarpeita on pyritty huomioimaan myös kokemusasiantuntijoiden koulutusta, virkistäytymistoimintaa ja ohjausta suunniteltaessa.

”No ehkä se, että mä olen pystynyt sitoutumaan tähän näin pitkään, ja tämä on myös auttanut mua. Kun mä olen tullut puhtaaksi, niin mä olen meinannut tipahtaa siinä välissä joskus, mutta tämä on pisin pätkä (raittiutta) mitä minulla on tässä ikinä ollut, että on vaatinut just tätäkin hommaa että en ole turvautunut niihin tapoihin, jotka ei vaadi niin paljoa ponnisteluja.” (H1)

Kokemusasiantuntijuustoiminnan lisäksi kaikki tähän tutkimukseen haastatellut kävivät aktiivisesti *Nimettömien Narkomaanien* (myöhemmin lyhenne NA) itseapuryhmissä. NA on AA- toiminnan tavoin 12 askeleen päihdetoipumisen toveriseura, joka on saanut alkunsa Yhdysvalloista. Suomeen NA -toiminta rantautui 1980-luvun puolivälissä (NA Suomi-internetsivu). Vaikka NA:n työskentelemät askeleet ovat suunnilleen samat kuin muissakin 12 askeleen ryhmissä, eroaa työtapa hieman esimerkiksi AA- liikkeen työskentelystä.

NA:n ohjelman mukaan toipumiseen liittyy paljon itsenäistä työskentelyä ja erillinen työkirja, jonka kautta eri askelia käsitellään. Askelyöskentelyn tarkoitus on prosessoida menneisyyden tapahtumia sekä rakentaa edellytyksiä raittiuden säilyttämiselle. Askelyöskentelyn tukena oleva materiaali on yhteisön sisällä tuotettua ja perustuu muiden toipuneiden kokemuksiin ja havaintoihin. NA-toiminnassa elääkin voimakas vertaisuuden ja toveruuden henki, ja pidempään raittiina olleet toimivat esimerkkeinä uusille tulokkaille. (Nimettömät Narkomaanit 2003,11)

NA:n työskentely kuuluu jonkun verran kokemusasiantuntijoiden puheessa. Arjessa opittuja taitoja yhdistellään askelyöskentelyn askeliin ja päinvastoin. Esimerkiksi viides askel, pelkojen kohtaaminen, toistui useissa eri haastatteluissa. ”Meidän on harjoitettava rohkeuden periaatetta

päästäksemme alkuun tässä askeleessa” - opastaa NA:n työkirja. (Em. 53) Monelle kokemusasiantuntijalle juuri vapaaehtoistyöhön ryhtyminen on ollut harjoitusalueelta rohkeuden löytämiselle ja aiemmin visusti vältettyjen tilanteiden kohtaamiselle.

”Jos nyt puhutaan pelkoja päin menemisestä, niin sitä. Jotenkin että uskaltaa lähteä mukaan ja sellaista.” (H4)

Kirjallisen askeltyöskentelyn vieminen käytäntöön voi olla kuitenkin haaste. Varsinkin uusissa, jännittävässä tilanteissa tai muuten paineen alla ajautuu helposti toimimaan tuttujen mallien mukaisesti. Aktiivinen toiminta, kuten vapaaehtoistyö, vie askeltyöskentelyn työkalut ja opit käytännön tilanteisiin.

”Toipua voi NA:n mukaan myös askeltyöskentelyvihkon avulla, mutta.. Siihen vihkoonhan voi kirjoittaa nyt ihan mitä tahansa, mutta se homma näkyy aina käytännössä. Totta kai sieltä voi niin kuin kirjoittaa omia luonteen vajeavaisuuksia ja sitten niin kuin zoomata sitä, että näyttääkö niitä niin paljon käytännössä, näkyykö ne parisuhteessa tai työssä ja pystyykö muuttamaan sitä omaa toimintaa. Mutta mä oon enempi aina semmosen käytännön kannalla” (H3)

6.1.3 Tunnetaitoja ja pelkojen kohtaamista

Henkisen kasvun elementteinä vastauksissa mainittiin tunnekäsittely, pelkojen kohtaaminen, ihmisenä kasvaminen ja empatiakyvyn kehittyminen. Myös vuorovaikutustaitojen paraneminen, vastuullisuuden oppiminen ja kokemus onnistuneesta sitoutumisesta toimintaan voidaan nähdä henkisen kasvun ja aikuistumisen rakennuspalikoina.

Jotta sitoutuminen vapaaehtoistyöhön onnistuu, ei vapaaehtoistyötä voi tehdä missä tahansa. Toimintaa organisoivan tahon on tunnettava ”omalta” ja tarjottava yhteisö, johon voi samaistua. Päihdetoipuminen aloittaa usein yksilön matkan päihdeongelman ja rikollisuuden marginaalista kohti kantaväestön elämäntapaa. Vapaaehtoistyöllä ja sitä organisoivalla yhdistyksellä tai yhteisöllä on mahdollisuus tarjota uudenlaisia päihdeettömiä kontakteja, osallisuuden tunnetta ja kokemus siitä, että omalla toiminnalla on arvoa ja merkitystä myös muille kuin itselle. Runsaasti päihdeitä käyttävillä on usein pelko ja oletus siitä, että päihdeettömän elämä on tylsää, virikkeetöntä ja itseilmaisua rajoittavalla tavalla yhteiskunnan ehtojen ja normien varaan rakennettua. Järjestötoiminta voi olla yksi paikka haastaa näitä ajatuksia.

”On siis joo, että tää on ollut niin kuin toipumista tukevaa, että itselläkin on ollut tosi vaikeita hetkiä, ja meinannut lähteä jopa käyttämään. Mutta sitten on tullut tästä semmoinen vastuuntuntoinen asia, että jos mä lähden käyttämään niin en mä näitä juttuja enää sitten tee. Että tullut sellainen vastuu sitten sitä kautta, ja niin kuin ylipäätänsä muutenkin. Aina on ollut hakusessa vähän semmoinen sopiva järjestö, niin kuin justinsa tutustunut johonkin SPR:n ja tälläisiin joskus niin kuin käyttöaikoina, mutta halunnut tehdä jotain epätavallista. Mutta ei ollut silloin vielä rahkeita eikä välttämättä ollut ihan se oikea paikka, ja täällä esimerkiksi olen aina tykännyt siitä nuorekkaasta asenteesta ja siitä punk- henkisyydestä, että mikä siinä on.” (H1)

Toimintaan sitoutuminen tuo myös vastuuntuntoa. Jos aiemmin elämässä on jäänyt asioita tekemättä jännityksen tuntuessa sietämättömältä tai päihdemaailman vetäessä puoleensa, niin vapaaehtoistoiminta on lisännyt vaakakuppiin suuren painoarvon. Kokemusasiantuntijoilla on vahva tahtotila olla toiminnan arvoisia. Rooli vapaaehtoistyöntekijänä nähdään myös eräänlaisena esikuvan roolina, jolloin ei voi käyttäytyä rooliin sopimattomasti.

”Että jännitti mua kuinka paljon tahansa, niin mä en jätä jotain asiaa tekemättä sen takia, sen niin kuin jännityksen tai pelon takia. Että sehän on semmoista kasvua.” (H3)

6.1.4 Työelämätaitoja ja itsevarmuutta

Vastaajat kokivat saaneensa myös elämäntaitoja, työelämätaitoja ja itsevarmuutta toiminnassa. Henkilö, jolle on toipumisen alussa ollut mahdotonta katsoa itselle vierasta ihmistä silmiin, on todellisen haasteen edessä puhuessaan isoille ihmisjoukoille. Oma päihdeongelma on myös kipeä aihe puhua. Häpeä, omien heikkouksien tunnustaminen ja ylipäätään vaikean elämänvaiheen muistelu ja kertaaminen vaativat rohkeutta ja voimavaroja.

Omasta elämästä puhuessa ja erityisesti yleisön kysymyksiin vastatessa täytyy huomioida myös läheisten oikeus anonymiteettiin, ja esimerkiksi omia vanhempia halutaan useimmiten puolustaa, vaikka runsas päihteiden käyttö olisi alkanut hyvin nuorellakin iällä. Päihdetoipumiseen liittyy myös laajemmin tietty uhrin roolista irrottautuminen. Päihdeongelmaa ei haluta nähdä eikä esittää muille vaikeiden elämäkokemusten väistämättömänä seuraamuksena, vaikka sellaisia sattuisikin elämänkaarelta löytymään.

Monilla päihdeongelmaisilla ainakin osa päihteiden runsaasta käytöstä on liittynyt siihen, että siitä on koettu saatavan helpotusta sosiaalisten tilanteiden pelkoihin. Jotkut huumausaineet, kuten

amfetamiini, tuovat käyttäjälleen rohkeuden ja jopa kuolemattomuuden tunnetta. Rauhoittavat lääkkeet kuten opioidit saattavat taas helpottaa jännityksen aiheuttamia oireita ja lievittää sen aiheuttamaa ahdistusta. Henkilölle, jolle päihteet ovat olleet ainoa siihen saakka opittu selviytymiskeino ahdistavien tilanteiden hallintaan, joutuvat opettelemaan uusia tapoja haasteiden kohtaamiseen voidakseen toimia kokemusasiantuntijoina. Riittävällä toistolla uudet sosiaalisten tilanteiden taidot kantavat myös muualle elämään.

”Et sitä mä ajattelen, että niinku esiintymistäkin saanut harjoitella vaikka se on ollut tosi jäykkää ja tullut todellakin mieleen, että miksi niitä rauhoittavia on joskus syönyt. Kun ennen kun se tilaisuus alkaa saa tietää että siellä on sata ihmistä ja sitten pelkää vielä että joutuu naurun alaiseksi, koska ei ole mitenkään hirveän varma itsestään ainakaan niissä ensimmäisissä.” (H3)

Monelle päihdetoipujalle tiettyjen tilanteiden välttely on varsinkin toipumisen alkupuolella turvallisuuden tunnetta rakentava elementti päihteettömän elämän opettelussa. Välttely kohdistuu useimmiten sekä päihteisiin että päihteidenkäyttäjiin sekä tilanteisiin, joissa on aiemmin käyttänyt päihteitä. Liköörikonvehti tai rommi kakunkostukkeena tuo ahdistavan muistikuvan alkoholinkäytöstä, tai lääkärin aitoon tarpeeseen määräämä voimakas reseptikipulääke tuo mieleen eri tavat päihdekäyttää kyseistä lääkeainetta.

Lääkkeettömän päihdehoidon kokeneille myös korvaushoidon kautta toipuvat voivat tuntua uhkalta omalle päihteettömyydelle. Korvaushoitolääkkeet, kuten Subutex ja Subuxone, ovat Suomessa yleisesti väärinkäytettyjä ja ovat olleet myös monen päihdetoipujan pääpäihde riippuvuuden loppuajoina. Vaikka korvaushoidossa lääkkeen käyttötapa- ja annos eroavat päihderiippuvaisten suosimista, voivat mielikuvat liittyä kuitenkin voimakkaasti omiin kokemuksiin lääkkeen päihdekäytöstä.

Monilla päihdetoipujilla elää kuitenkin toive ja tavoite päästä tulevaisuudessa työskentelemään sosiaali- ja terveysalalle ja usein juuri päihdeongelmaisten pariin. Toipumisen edetessä onkin hyvä päästä haastamaan kohtaamista rajoittavia alkuvaiheen suojamekanismeja. Aihetta käsitellään myös esimerkiksi kokemusasiantuntijoiden koulutuksessa. Uusien ihmisten kohtaamisen ja vuorovaikutuksen kautta tullut kokemus mainittiin myös tärkeänä oppimisen kokemuksena vapaaehtoistyön parissa.

”Kyllä olen oppinut paljon, että tullut ehkä paljon suvaitsevaisemmaksi tietyissä asioissa. Kohdannut sellaisia ihmisiä, joihin on ennen pitänyt aikamoisen välimatkan, esimerkiksi uskovat ja

korvaushoitolaiset. Meilläkin oli siinä alussa se yksi korvaushoitolainen ja YADlla muutenkin oppinut sitä kautta kuuntelemaan ihmisistä siitä huolimatta, että missä tilanteessa ne on. Tai mihin ne uskaa tai miten ne on.” (H1)

6.2 Päihdekasvatus nuorten parissa

Toiseen ryhmään valikoin ne motivaatiotekijät, jotka selkeimmin liittyivät päihdekasvatukseen ja sen tavoitteisiin. Haastattelemani kokemusasiantuntijat työskentelivät pääsääntöisesti nuorten tai nuorten kanssa työskentelevien ammattilaisten kanssa. Nuorten kanssa tehtävä työ ja nuoriin vaikuttaminen oman kokemuksen kautta koettiin työssä hyvin tärkeäksi. Kokemusasiantuntijoiden ajatukset nuorten kohtaamiseen liittyvistä vaikutusmahdollisuuksista olivat hyvin maltillisia. Nuoria kohdatessa kokemusasiantuntijoiden toiveet liittyivät pääasiassa kuulluksi tulemiseen. Nuorille haluttiin tarjota uusia näkökulmia ja ajattelemisen aihetta.

Päihdekasvatuksen tutkimuksessa työn tavoitteet jaetaan karkeasti kahteen vaiheeseen. Ensimmäinen vaihe (varhainen relevanssivaihe) eli käytön ennaltaehkäisy on lapsille ja nuorille suunnattua täysraittiustyötä, jonka tarkoituksena on siirtää säännöllisen päihteiden käytön aloittamisikää mahdollisimman lähelle täysi-ikäisyyttä, tai jopa sen yli (Soikkeli 2011, 38). Perustelu aloitusiän siirtämiselle nojaa psykologian pitkittäistutkimukseen, jonka mukaan säännöllisen päihteidenkäytön aloittamisikä on kääntäen verrannollinen aikuisiän päihdeongelman todennäköisyyteen. Toisin sanoen, mitä nuoremmalla iällä säännöllinen päihteidenkäyttö aloitetaan, sitä todennäköisemmin päihdekäyttäytyminen ongelmallistuu aikuisikään mennessä. Täysi-ikäisyyteen saakka raittiina pysyneillä henkilöillä todennäköisyys aikuisiän päihdeongelmaan on erittäin pieni.

Toinen päihdekasvatuksen vaihe on myöhäinen relevanssivaihe, eli päihdeongelmien ja päihdehaittojen ehkäisy (engl. risk and harm reduction). Tämä vaihe ajoitetaan siihen kohtaan nuoruutta tai aikuisuutta, kun päihteiden käyttö säännöllistyy, usein esimerkiksi täysi-ikäisyyteen tai itsenäisen asumisen aloittamiseen. Myöhäiseen relevanssivaiheeseen ajoitetun päihdekasvatuksen ja -valistuksen tavoite ei ole enää ohjata nuoria täysraittiuteen, vaan vaikuttaa päihteiden käyttötapoihin, käytettäviin päihteisiin sekä tiedottaa päihderiskeistä ja niiden hallinnasta. (Em. 38.) Menetelminä myöhäisen relevanssivaiheen työssä ovat esimerkiksi liikenneraittiustyö, alkoholinkäytön riskirajoihin liittyvä tiedotus sekä erityisesti huumeiden kohdalla käyttötapoihin liittyvä riski- ja haittaehkäisy. Riskiehkäisy ei ole vain suomalaisen päihdehaittojen ehkäisyyn liittyvä toimintamalli, vaan esimerkiksi EU:n huume-strategia vuosille

2013-2020 määrittelee päihderiskien ja –haittojen ehkäisyn ja siihen panostamisen yhdeksi koko Euroopan unionin alueen päihdetyön painopisteistä (EU Drugs strategy 2012, 4). Myös kokemusasiantuntijoiden näkökulma päihdekasvatukseen on myöhäisen relevanssivaiheen ajatusta hyödyntävä.

”Kyllä mä ajattelen sillein, että jos mä saan niinku omilla puheillani, että on kuitenkin tunti tai kaks mitä mulla kuuluu siihen aikaan, niin jos mä saan oikeesti jonkun ihmisen miettimään, että kannattaako sen käyttää niin hirveesti päihteitä, tai niinku mahdollisesti vaikka ruveta sen sijaan harrastamaan jotain, tai ihan mitä vaan ruveta tekemään, niin kun jotain muuta kun käyttää päihteitä niin paljon, niin kyllä mä ajattelen että se on aika iso juttu. Siis todellakin iso juttu.” (H3)

Nuorten parissa tehtävä vapaaehtoistyö nähtiin myös vastapainona omalle leipätyölle tai opiskelualalle. Nuoret nähtiin hyvänä alustana ”sanoman saattamiseen”, mikä on NA:n itseapuryhmien käyttämä termi kuvaamaan päihdetoipumisen mahdollisuudesta kertomista. Usein kokemusasiantuntijoiden kohtaamat ryhmät koostuvatkin nuorista, joilla joko itsellään tai ainakin heidän läheisillään on joko ongelmallista päihteiden käyttöä tai ainakin suuri riski käytön ongelmallistumiselle. Näin ollen kokemusasiantuntijan tuoma toivon ja uuden mahdollisuuden tarina saattoi olla kohdeyleisölle hyvinkin tärkeä motivaation tai muutoskehityksen herättelijä.

”Ehkä kun toipuvat hakeutuvat suurimmilta osin hoitoalalle muutenkin, ja itse valitsin toisen alan, niin siinä tuli vielä sellainen, että kun se on aika pinnallista hommaa, että halusin sanomaa saattaa.. Että tää on hyvä keino sitä kautta ja aina muutenkin olen jotain vapaaehtoistyötä halunnut tehdä.” (H1)

6.2.1 Ehkäisevän huumetyön kehittäminen

” Ehkäisevän päihdetyön kehittäminen, se on se mielenkiintoisin.” (H4)

Kahdessa vastauksessa mainittiin ehkäisevän työn kehittämisestä paremmin nuoria kohtaavaksi, ja toinen vastaajista nosti sen koko toiminnan mielenkiintoisimmaksi osaksi. Nuorille kohdistettu ehkäisevä työ koettiin tärkeäksi sekä kokonaisuutena, että yksittäisten, kokemusasiantuntijatyössä tulleiden kohtaamisten kautta.

Päihdekasvatuksen historia on pelottelussa ja uhkakuvien maalaamisessa, joskus jopa suoranaيسissa shokeeraamisessa, jossa faktatiedon jakamisen sijaan tärkeässä roolissa oli mahdollisimman ikävän

mielikuvan luominen sekä päihteistä että niiden käyttäjistä. Pelotteluvallistuksen jälkeen päihdekasvatuksessa seurasi neutraalin tiedon jakamisen aikakausi, jonka ajatuksena oli, että kun nuorilla on riittävästi tietoa eri päihteistä, heillä on ymmärrystä olla käyttämättä niitä. (Soikkeli 2011, 27.) Nykyään vallalla on vaikuttavuustutkimukseen perustuva näkemys siitä, että päihdekasvatus ei voi olla vain päihdetiedon jakamista, vaan siihen pitää yhdistellä erilaisia elämäntaitoja ja kykyjä (Em. 28). EU:n huumestrategiassa määritellään vuosina 2013-2020 tavoitteeksi ehkäisevän päihdetyön saavutettavuuden ja tehokkuuden parantaminen tutkimukseen perustuvia menetelmiä hyödyntäen, varhainen puuttuminen, riski- ja haittatietoisuuden lisääminen ja terveellisiin elämäntapoihin ohjaaminen. (EU Drugs strategy 2012, 4).

Suomalaiselle 2000-luvun ehkäisevälle päihdetyölle on asetettu (Stakes 2006, 6) seuraavia tavoitteita:

- pyrkimys vaikuttaa vastaanottajan tietoihin ja asenteisiin
- päihteenkäyttäjien ja heidän läheistensä oikeuksien toteutuminen
- edistää päihdeilmiön ymmärrystä ja hallintaa

Kokemusasiantuntijoiden tekemän ehkäisevän päihdetyön tavoitteet kulkevat siis tiiviisti Stakesin viitoittamaa polkua. *Expa*- projektin kokemusasiantuntijat käyttävät nuorten kanssa tehtävässä päihdekasvatuksessa projektin aikana luotua *Ränni*- menetelmää, jossa nuoret pohtivat päihdekokeilujen ja päihdeongelmien taustoja ja kehityskulkuja yhdessä kokemusasiantuntijan kanssa. *Rännin* tarkoitus on lisätä nuorten tietoja ja taitoja riippuvuuksista, päihteen käyttöön ja päihteenkäytön ongelmallistumiseen liittyvistä tekijöistä sekä siitä, millaista apua on tarjolla niille, joilla omat keinot eivät enää riitä päihteen käytön hallitsemiseen. Päihdekuntoutujan ja nuorten suoran kohtaamisen ajatellaan myös purkavan tiettyjä päihdekuntoutujiin liitettyjä stereotyyppisiä, joka osaltaan voi parantaa asenteita esimerkiksi päihdeongelmaisiin liittyen.

”Mutta tietysti kun tätä kokemusasiantuntijahommaa tekee tuossa, niin tietysti siellä odotetaan, että sieltä tulee joku sellanen valistaja kertomaan, ettei niillä ole mitään hajua mistään.. Siis positiivinenhan se on siis niille, yleensä. Mutta omalla kohdalla siinä tulee aina sellainen alastomuus, mutta se on niin kuin tämän.. Olen oppinut sen, että jos mä tätä haluan tehdä, niin siinä on se homma.” (H1)

Myös päihdekasvatuksen sisältöihin haluttiin vaikuttaa. Kokemusasiantuntijuutta ei nähty vain henkilökohtaisen elämän jakamisena, vaan oikeasti tavoitteellisena päihdekasvatustyönä. Jos perinteisesti entisen päihdeongelmaisen kertoma tarina mielletään kertomukseksi siitä mitä on

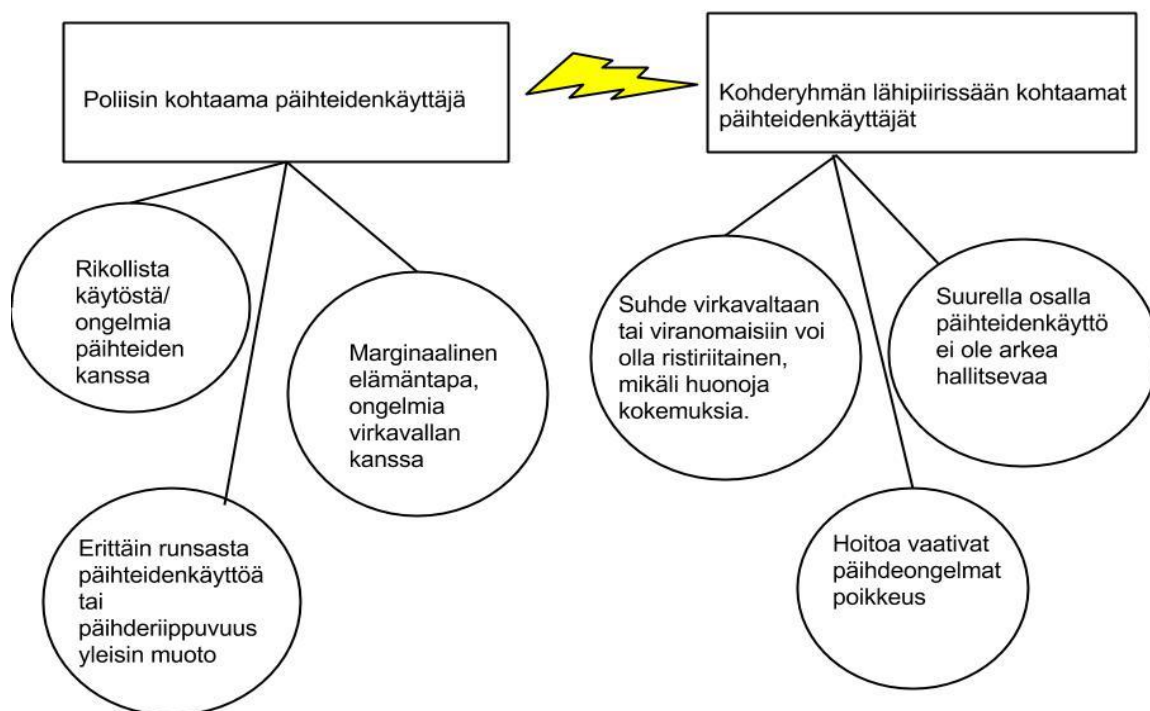
tapahtunut, niin kokemusasiantuntijoiden tarinoissa korostui erityisesti se, mitä tapahtumien taustalla on. Haastatelluilla kokemusasiantuntijoilla oli myös ajatus siitä, että kokemuspohjainen työmuoto on kohderyhmälle eli nuorille kiinnostavampi kuin perinteinen päihdekasvatus.

”Joo, kun ei se sitä ole että mennään vuodattamaan sinne niin kuin sitä juttua että miten on vaikeeta ja ai jai jai jai. Jotkut voi ajatella sen sillä tavoin. Mutta ei se sitä ole. Ja itsekin kun olen tässä niin kuin kasvanut, niin mä jätän oikeastaan aika vähälle sen mitä minä olen tehnyt, ehkä enempikin nostan niitä syitä että miksi ja olisko jotain voinut tehdä toisin.” (H3)

Verrokkina kokemusasiantuntijatyölle nähtiin perinteisempien asiantuntijoiden, kuten poliisin tai muun viranomaisen tekemä yksipuolisen näkökulman tarjoava päihdetyö, joka miellettiin toimimattomaksi. Kyseessä on niin sanottu ad hoc- valistus, jossa kouluun tuodaan ulkopuolinen asiantuntija, kuten lääkäri tai poliisi puhumaan suurille massoille, jonka jälkeen oppilaiden päihdekasvatuksen tarve katsotaan kuitatuksi. Kokemusasiantuntijat eivät ole ajatuksensa kanssa täysin yksin, vaan jopa *EU:n huumeseurantatyöryhmä EMCDDA* on esittänyt, että kouluissa pitäisi luopua ad hoc -päihdekasvatustunneista niiden tehottomuuden vuoksi. (THL 2015, päihdekasvatus kouluissa.) Huomionarvoista on, että myös 90-luvulla kouluissa tehtävässä päihdetyössä suosittu entisen päihteidenkäyttäjän pitämä puheenvuoro koulun liikuntasalin puhujanpöytästä lasketaan päihdetyön tutkimuksessa samaan ad hoc - valistukseen.

Haasteena käytännön työssä vakavasti päihdeongelmaisia kohtaavien työntekijöiden, kuten poliisin ja lääkärin pitämässä päihdekasvatuksessa usein on se, että heillä on hyvin vähän näkökulmaa suurimpiin päihteidenkäyttäjien ryhmiin, kuten satunnais- ja kohtuukäyttäjiin ja palveluiden sekä viranomaisvalvonnan ulkopuolelle jääviin suurkuluttajiin. Tällöin mielikuva päihteidenkäyttäjistä helposti tyypistyy kuvaksi ongelmakäyttäjistä. Riskinä tällöin on kommunikaatiollinen ongelma, jossa asiantuntija puhuu päihteidenkäyttäjistä tarkoittaen ongelmakäyttäjää, ja kohderyhmä käyttää samaa nimikettä kohtuukäyttäjistä. (kuvio 3)

Kuvio 2: Päihdekasvatuksen haasteet



Lisäksi esimerkiksi poliisilta jää myös usein näkemättä päihdetoipumisen mahdollisuus ja sitä seuraava elämäntapamuutos, koska päihteidenkäytön loputtua myös kohtaamiset virkavallan kanssa loppuvat.

”Kyllä mä koen ja näen sen sillä tavalla, että jos joku ihminen joka on tehnyt niitä juttuja, käyttänyt huumeita ja tehnyt rikoksia, ollut vankilassa.. Semmoinen tulee puhumaan niistä asioista, niin sitä kuuntelee paljon mielellään, kun sitten sellainen poliisi tai joku viranomainen, joka on vaan sitä yhtä mieltä siitä asiasta. Joka on semmoisella yhdellä näkökulmalla vaan.” (H2)

6.2.2 Aito kontakti nuoren kanssa

Nuoren kanssa koettu yhteys motivoi myös osaltaan jatkamaan kokemustaustaista ehkäisevää päihdetyötä. Samanlaiset elämäkokemukset tuovat yhteyden tunnetta, ja samalla kokemusasiantuntijalle syntyy kuulluksi tulemisen kokemus.

”Mä olin yhdessä perhetukikeskuksessa, ja mä kerroin mun omasta nuoruudesta ja kun mun äiti jätti mut silloin mummulle asumaan ja lähti vetämään huumeita, niin mä puhuin sitten siitä siellä.

Niin ne eka vilisi ne pojat ja mä aloin sitten puhumaan siitä omasta lapsuudesta, niin ne kaikki oli ihan hiljaa ja alkoi kuuntelemaan. Että sitten oli tavallaan kiva nähdä sellainen, että hetkinen, nyt ne niin kuin.. Ja mä huomasin siinä tilanteessa, että ne jollain tapaa samastui siihen kokemukseen. Että niilläkin on hankalat perhetaustat. Niin ne jotenkin varmaan huomasi sen, että mä tiedän mistä mä puhun, ja ase sitten kosketti niitä.” (H2)

Vapaaehtoistyön motiivien tutkimuksessa halu auttaa näyttelee suurta roolia. Vapaaehtoistyötä tutkineen Leena Kurjen (2001, 83) mukaan vapaaehtoistyön perimmäisenä innostajana on ihmisten altruistinen persoonallinen sitoutuminen ja halu auttaa lähimmäistä. Todennäköisemmin vapaaehtoistyötä tehdään sellaisen toiminnan parissa joka näyttäytyy itselle erityisen tärkeäksi (Harju 2010, 59). Monilla kokemusasiantuntijoilla runsas päihteiden käyttö on alkanut jo teini-iässä, joten on luontevaa, että oma panos vapaaehtoistyöhön tähdätään juuri tähän ikäryhmään.

” Mä haluan auttaa. Sitten juuri ne hyvät kokemukset niistä että kun on käynyt puhumassa ihmisille, niin sitten siellä oikeasti joku yksi-kaksi tyyppiä saattaa oikeasti kuunnellakin. Tai siis kaikki kuuntelee, mutta oikeasti kuunnella ja sisäistää niitä juttuja. Että ne oikeasti säikähtää, että oletko sä sellaistaikin ja.. tiedätkö sillein? Että huomaa, että se menee perille se juttu ja että sillä on vaikutus niihin ihmisiin.” (H2)

6.2.3 Positiivinen palaute motivaattorina

Myös päihdekasvatustyöstä saatu palaute palkitsee. Palautetta voi tulla sekä puheen sisällöstä että ryhmänohjaustaidoista. Haastatteluissa tuli ilmi, että kokemusasiantuntijan puheenvuoro on usein melko hiljainen tilaisuus. Kuulijat, olivat sitten nuoria tai aikuisia, eivät yleensä rohkaistu juurikaan kyselemään tai keskustelemaan ryhmätilanteessa. Varsinaiset keskustelut käydäänkin usein vasta varsinaisen tilaisuuden loputtua kahden kesken.

”Ja sitten kun ihmiset kiittää. Että tosi hyvä, oli kiva kuulla. Ja että siitä sai jotain. Niin kyllähän se motivoi jatkamaan.” (H3)

Pessin ja Saaren tutkimuksessa (2008) auttamisen motiiveista tärkeimpiin auttamisen syihin lukeutuivat ”se tuntui oikealta” (80% vastaajista) ja auttamisen tuoma ilo (67% vastaajista). Lähes puolet (46,5%) vastaajista oli nostanut esiin myös kokemusasiantuntijoiden haastatteluissa tärkeäksi nousseen tekijän; auttamalla muita tuntee itsensä tarpeelliseksi (Em. 74-75). Tarpeellisuuden tunne vahvistuu kohtaamisen kokemuksien ja suoran palautteen kautta. Oman roolin merkityksellisyys tulee esiin vasta vuorovaikutuksessa muihin.

”Mutta sitten on paljon sellaisia ryhmiä, juuri erityisryhmiä, mistä meille on sanottu että ihme homma: te puhuitte puolitoista tuntia ja noista ei kukaan lähtenyt menemään. Että meidän on vaikea pitää noita tässä tunti. Tai niin kuin että se ei ole mahdollista edes.” (H3)

Päihdekasvatuksen alle luokittelin myös maininnan hyvästä esimerkistä. Yksi haastateltava oli kuullut vankilassa ollessaan vaikuttavan kokemusasiantuntijan puheenvuoron ja innostunut sen myötä kokemusasiantuntijaksi ryhtymisestä. Toisaalta päihdekasvatuksen ja ehkäisevän työn kehittämisen alle menevät myös kokemukset siitä, että omassa nuoruudessa saatua päihdekasvatusta ei oltu koettu kovin innostavaksi tai tehokkaaksi.

6.3 Omat tunteet ja tarpeet

Kolmanteen ryhmään erittelin niitä haastatteluissa nousseita tunteita, tarpeita ja uskomuksia, jotka haastateltavat liittivät kokemusasiantuntijuustoimintaan. Vaikka ehkäisevän päihdetyön vaikutukset ovat yleensä vaikeasti mitattavissa, niin kokemusasiantuntijoille riittävä tulos oli nuorten kohtaamisen aikana tullut tunne siitä, että tulee kuulluksi ja ymmärretyksi. Päähteiden käytön lopettamiseen liittyi kaikilla haastateltavilla laituskuntoutus ja kokemus autettavana olemisesta. Kokemusasiantuntijana toimiminen antoi mahdollisuuden siirtyä palveluiden käyttäjästä niiden tuottajaksi. Uusi rooli aktiivisena yhteiskunnan jäsenenä lisäsi haastateltujen kokemuksen mukaan itsearvostusta ja tunnetta siitä että on hyödyksi.

6.3.1 Päähteetöntä toimintaa arkeen

Ryhmämuotoiseen koulutukseen ja ohjaukseen perustuva kokemusasiantuntijatoiminta tarjosi myös vertaistukea ja uusia tuttavuuksia. Haastateltavat kokivat sen omaa toipumistaan tukevaksi. Kokemusasiantuntijatoimintaa kuvattiin myös mielekkääksi tekemiseksi silloin, kun esimerkiksi koulu- tai työpaikka puuttuivat.

Vapaaehtoistyö tuo elämään säännönmukaisuutta ja rytmiä. Käyttömaailman kaoottisuuden tilalle rakennetaan aikatauluja ja tulevaisuudensuunnitelmia. Päihdetoipujan arkeen juurtuneet tavat ja rutiinit antavat mahdollisuuden lepoon jatkuvalta valintojen tekemiseltä, mutta tarjoavat kuitenkin samalla riittävästi sisältöä arkeen. (Knuuti 2009, 138.) Päähteetön elämä näyttäytyy monelle käyttäjälle puuduttavana ja tylsänä. Kun kaikki toiminta on pyörinyt pitkään jollain tavalla päähteiden käytön tai hankinnan ympärillä, täytyy itseilmaisun tavat ja mielekkään elämän osatekijät löytää uudelleen. Vapaaehtoistyö harrastuksena voi toimia yhtenä tapana ilmaista itseään.

Parhaimmillaan vapaa-ajan harrastukset tarjoavat elämään sisältöä, mahdollisuuden itseilmaisulle ja sosiaalista arvostusta (Knuutila 2007, 139).

Yksi vastaajista oli hakenut itselleen jo pidemmän aikaa sopivaa vapaaehtoistyön paikkaa. Itseilmaisun toteutumisen kannalta on tärkeää, että järjestö johon vapaaehtoistyötä tehdään, tuntuu omalta. Samanhenkisyys myös purkaa marginaalisen elämäntavan jättämää toiseuden tunnetta.

”Ja oon sillä tavalla tutustunut, aina ollut kiinnostunut järjestönäkin YADsta ja tutustunut siihen. Joku vuosi sitä aikaisemmin käynyt täällä, mutten mä sitä sitten kovin aktiiviseksi lähtenyt mihinkään.” (H1)

6.3.2 Hyvä kiertämään

Yksi tärkeä taustamotiivi oli halu auttaa. Kaikilla kokemusasiantuntijoilla oli kokemusta myös autettavana olemisesta. Melkein kaikkien toipujien tarinoissa on yksi yhdistävä elementti: joku joka jaksoi uskoa silloinkin, kun itse ei enää jaksanut. Monen kohdalla juuri se ulkopuolelta tuleva kannustus ja usko muutoksen mahdollisuuteen on ollut kantava voima läpi kuntoutumisen. Hyvät omakohtaiset kokemukset säilyvät mielessä myös muita auttaessa. Huomionarvoista oli, että huonoja palvelukokemuksia ei haastatteluissa juurikaan muisteltu, eikä edes pyynnöstä osattu kertoa, vaikka niitäkin matkan varrelle on varmasti useimmille sattunut. Positiivisista kokemuksista kertomiseen liittyi puolestaan voimakas tunnelataus. On selvä, että näiden kohtaamisten hetket ja niiden herättämät tunteet ovat kantaneet haastateltujen elämässä monen vaikean ajan yli.

”Ja sitten kun mä puhalsin vielä jonkun 0,25 kun tulini (vankilan) lomilta pois. Tavallaan jäin sitä kautta kiinni siitä jutusta, ja sitten sitä juttua ruvettiin käsittelemään. Niin kyllä mä ajattelin, että se vankilatyön päihdetyöntekijäkin oli sillein kartalla, että se niinku halus ohjata mut päihdekuntoutuksen asumisyksikköön siitä huolimatta. Kun se sano mulle silleen.. mua kadutti vähäsen ja mä ajattelin että nyt mun kaikki kuviot menee mönkään koska mä oon mokannut, mutta se sano silleen, että eihän meidän ole mitään järkeä täältä sinne päihdekuntoutuksiin semmoisia ihmisiä laittaa, joilla ei ole mitään ongelmia päihteiden kanssa, ja sulla näköjään on. Ja näin pois päin. Ja sä haluat kuitenkin työstää niitä asioita ja.. niin. Että tavallaan mä ajattelen sen silleen, että jos se vankilan päihdetyöntekijä ei olis ollut niin innokas työskentelemään mun kanssa niin.. sitten mulla ei olis ollut sen vankilatuomion jälkeen mitään suunnitelmaa, että mä olisin varmaan palannut takas mun kotipaikkakunnalle ja semmosilla vajaavaisilla työkaluilla, niinku että.. Mä olisin ehkä vielä ruvennut aluks juomaan ja sit mun kaikki se kaveripiiri olis koostunut

rikollisista ja tämmöisistä päihteidenkäyttäjistä suurin osa ainakin. Ja sen sitten jo tietää että mihin se johtaa ja oli aikaisemmilla kerroilla jo johtanut.” (H3)

Pessin ja Saaren (2008) vapaaehtoista auttamista koskevassa tutkimuksessa puolet (50%) vastaajista ilmoitti auttavansa, koska on myös itse saanut apua (Em. 74-75). Saadun avun vieminen eteenpäin oli myös eräänlainen ennakko-oletus suomalaisten auttamista koskevan tutkimuksen vastanneiden keskuudessa. Reilusti yli puolet vastaajista ajatteli, että jos joltakin kolmannen sektorin toimijalta on saanut apua, on avun vastaanottaja velvollinen tukemaan auttanutta tahoa, jos mahdollista (Em. 102-103). On siis luonnollista, että myös kokemusasiantuntijat olivat omaksuneet tämän ajattelutavan ja pyrkivät jakamaan saamaansa hyvää eteenpäin.

”Koska muakin on autettu ja muhunkin se on tehnyt sellaisen lähtemättömän vaikutuksen.” (H2)

6.3.3 Syvä kiitollisuus voimavarana

Ehkä voimakkaimmin ja tunteikkaimmin esille noussut teema oli kuitenkin kiitollisuus. Kiitollisuuspuhe liittyy vahvasti 12 askeleen itseapuryhmien puhetapaan (Nimettömien narkomaanien askeltyöskentelyopas, 2013). Nimettömien narkomaanien askeltyöskentelyssä kiitollisuus liittyy erityisesti yhdeksänteen askeleeseen eli riippuvuuden aikaisten tekojen hyvittämiseen niiden uhreille. Mikäli hyvittäminen suoraan vääryyden kokeneelle ei onnistu tai ei ole mahdollista, voidaan käyttää myös epäsuoraan hyvitystä, kuten vapaaehtoistyötä. Askeltyöskentelyoppaassa viidettä askelta kuvataan muun muassa seuraavasti: ”Tehtyämme hyvityksiä sovinnon eleeseemme avoimesti suhtautuville läheisille, saatoimme tuntea toivoa ja kiitollisuutta.” (Em. 87)

Kiitollisuuteen liittyy myös kokemus siitä, että on ihmisenä niin arvokas, että on saanut usein itselleen täysin vierailta ihmisiltä apua ja tukea haastavista elämänvaiheista selviämiseen. Kokemusasiantuntijoiden haastatteluissa kiitollisuutta käytettiin myös kuvaamaan eräänlaista vuorovaikutuksen flow- tilaa, nuorten kanssa tehtävässä työssä koettuja onnistumisen kokemuksia. Kiitollisuus liittyi myös itsereflektioon ja hetkellisiin oivalluksiin siitä, miten paljon oma elämä on muuttunut huumeidenkäytön loputtua.

”No kyllä sellaisia kiitollisuuden hetkiä on tullut, että on tekemässä oikeaa asiaa. Että välillä se on, joutuu itekin vähän semmoista vaakakuppia katsomaan, kun on se paljastumisen riski, tai no se on se paljastuminen. Mutta silti niin kuin vertaa siihen, että välillä on ollut just niiden.. varsinkin

niiden ongelmanuorten kanssa on tullut oikein kiitollisuuden aalto, että pääsee oikein sellaisiin sfääreihin, että tekee sitä mitä oikein kuuluukin tehdä. Että tätä mun kuuluu tehdä.” (H1)

Kiitollisuutta koetaan myös hyvin konkreettisista asioista, kuten esimerkiksi saadusta avusta ja palveluista. Palveluiden saaminen ei näyttäytynyt kokemusasiantuntijoille itsestäänselvyytenä tai oikeutena, vaikka pohjoismaiseen hyvinvointimalliin liitetäänkin olennaisesti universaalit, kaikille kansalaisille suunnatut palvelut, joiden tarkoituksena on suojata väestöä sosiaalisilta riskeiltä (Kaukonen 2000, 18). Päihdehaittojen yhteiskunnallisessa kontrollissa korostuu sosiaalisen turvallisuuden tuottaminen (Em. 138). Esimerkiksi vankeihin ja vankilasta vapautuvien kohdalla se tarkoittaa sitä, että näihin ryhmiin kohdistetut tukitoimet vaikuttavat samanaikaisesti sekä yksilöön että laajemmin koko yhteiskuntaan. Yksilön saama tuki voi mahdollistaa päihteettömän ja rikoksettoman elämäntavan aloittamisen, työllistymisen tai kouluttautumisen. Toisaalta samat tukitoimet myös ennaltaehkäisevät uusintarikollisuutta ja päihteiden riskikäyttöä ja sitä kautta rakentavat myös turvallisuuden tunnetta yhteiskunnassa. Yksi haastateltava kertoi, että hänet oli vankilassa valittu kahdeksan hengen päihdekuntoutusryhmään satojen päihdeongelmaisten vankien joukosta. Kokemus siitä, että hänen toipumisensa mahdollisuuksiin uskottiin, vahvisti myös omaa motivaatiota.

”Kun alkaa miettiä sitä mun entistä elämää ja nykyistä elämää sitten. Kun musta on muutkin ihmiset huomanneet että oon tosissani ja haluan niin kuin pois ja muuttua, niin sitten ne on myös uskoneet siihen ja satsanneet siihen, että sitä kautta. Että kyllähän muhun on sijoitettu aika paljon rahaa että mä pääsen tähän pisteeseen missä mä nyt oon. Että ei se ole pelkästään minä itse, mä en ole maksanut itse mun hoidoista mitään enkä vankila-ajasta enkä koevapaudesta, että vankilaviranomaiset ovat tehneet ne työt ja mun päihdetyöntekijä ja Tampereen kaupunki, ja en tiedä nyt kaikkea kuka niitä rahoja on maksanut mutta että.. Kyllä siitä tulee aina sellainen kiitollisuus. Että on päässyt tähän pisteeseen. Mua on autettu tosi paljon.” (H2)

6.3.4 Rikollisten revanssi yhteiskunnassa

Uskonnolliset motiivit eivät suoraan nousseet esiin kokemusasiantuntijoiden haastatteluissa. Yksi haastatelluista mainitsi, että uskoo ”karman lakiin” (hyvän tekeminen tuottaa kausaalisesti hyvää tekijälleen), ja näkee vapaaehtoistyön kokemusasiantuntijana yhtenä hyvän tekemisen muotona. Yhtä haastateltua lukuun ottamatta kaikki kokivat vapaaehtoistyön jollain tapaa sovittamisen välineenä.

”Että siis uskon siis henkilökohtaisesti niinku sokeesti karmaan, että tää käy just semmosesta epätavallista hommasta mikä ehkä saattaa sitä palkita jollain tapaa itseni.” (H1)

Päihderiippuvuuteen liittyy usein oheisrikollisuutta, kuten omaisuusrikoksia, päihteiden myyntiin, ostamiseen, maahantuontiin ja valmistukseen liittyviä rikoksia sekä päihteiden vaikutuksen alaisena tai niistä johtuviin kiistoihin liittyen tehtyjä vahingontekoja, uhkauksia, rattijuopumuksia ja pahoinpitelyitä (Kekki 2009, 33). Addiktiokäyttäytymiseen kuuluu usein läheisten kaltoinkohtelua ja hyväksikäyttöä. Toisaalta moni päihdetoipuja kokee saaneensa paljon tukea uuden elämän mahdollistamiseksi, ja saatua tukea ja apua halutaan jakaa eteenpäin oman toiminnan kautta. Kokemusasiantuntijuus koetaan siis paitsi yhteiskunnallisen sovittamisen, myös saadun avun takaisinmaksun välineenä.

”Että paljonhan sitä on tullut paha tehtyä, että voi tehdä hyvää vastapainoksi. Mutta se ei ole kyllä niin kun lähellekään tärkein moottori. Ehkä alkuun saattoi olla kun ei sitä osannut ajatellakaan oikein muuten tai jotain.” (H3)

Menneisyyden tekojenhyvittäminen palauttaa jälleen mieleen *Nimettömien Narkomaanien* yhdeksännen askeleen. Askeltyöskentelyopas (2013, 87) sanoo seuraavaa: ” (hyvityksiä suoritettuumme) Tulemme ehkä ensimmäiseksi tietoisiksi vapauden tunteesta tai häpeän ja syyllisyyden poistumisesta. -- Selkeämpi tietoisuus toisten tunteista ja käyttäytymisemme vaikutuksesta toisiin, ilon tunne kyvystä parantaa pitkäaikainen loukkaus sekä kykymme rakastaa ja hyväksyä paremmin ihmiset ympärillämme.”

Hyvitystyöskentely ei kuitenkaan ole ainoa syy jakaa hyvää, vaikka sillä olisi ollutkin voimakas vaikutus vapaaehtoistyöhön lähtemisen hetkellä. Yleensä motivaatio toimintaan löytyy itse toiminnan sisältä, vapaaehtoistyön tarjoamista kokemuksista ja kohtaamisista ihmisten kanssa.

”Rikollisten revanssi yhteiskunnassa” on nykyisten ja entisten vankien kanssa työskentelevän *Kris ry:n* slogan. Itselle saatu julkinen ja yksityinen apu halutaan korvata ja hyvittää.

”Rikollisten revanssi yhteiskunnasta, eli mä tavallaan jollakin tavalla haluan myös auttaa, mutta myös antaa jotain takaisin, kun oon vienyt niin paljon.” (H2)

Saadun hyvän jakaminen eteenpäin ei kuitenkaan aina ole merkki siitä, että kokemusasiantuntija kokisi tai työstäisi omaa syyllisyyttään:

”Kyllä musta tuntuu että mä oon velkani maksanut ja tuomiot on suoritettu ja näin pois päin. Että tota siinähan se niin kun olisi. Paperi on puhdas. Mutta kyllä sitä voi niin kuin vähäsen ajatella, että se on yhteiskunnallista hyvittämistä vieläkin. Että kyllähän jos ajattelee, että kymmenen vuotta on tuolla suurin piirtein töttöilyt jotain hölmöyksiä, niin jos sitten vaikka kummenen vuotta tekis jotain hyvää, ja sitten voi mennä vaikka hitsaamaan jonkun verran taas, piiloon taas.” (H3)

6.3.5 Palveluiden käyttäjästä niiden tuottajaksi

Kokemusasiantuntijuus on myös yksi tapa kokeilla uutta roolia yhteiskunnassa. Muutos palveluiden käyttäjästä niiden tuottajaksi on suuri ja etenee askel askeleelta. Kokemusasiantuntijat voivat työssään kohdata myös niitä ammattilaisia, joiden kanssa ovat olleet itse aiemmin asiakassuhteessa. Roolin muutos rakentaa myös minäkäsitystä ja itseluottamusta. Paluu yhteiskunnan tuottavaksi jäseneksi on monelle palkitseva kokemus.

” No siinäkin on se kiitollisuus mukana, että huomaa.. tulee sellaisia hetkiä, että oho! Että päässään käy sellaista mylläkkää, että kyllä on pitkälle tultu. Että esimerkkinä kun oltiin siellä Myllyhoidon laitoksessa tutustumassa, niin oli outoa olla siellä spehtaattorina eikä asiakkaana.” (H1)

Uuteen rooliin liittyy tunne siitä, että on liittynyt takaisin yhteiskunnan jäseneksi. Tämä on täysin päinvastainen, kun marginaaliin ajava toiseuden tunne. Kokemus tuntuu palkitsevalta ja motivoi jatkamaan.

”Mä saan hyvän mielen. Sitten mä en tiedä mikä se on se juttu, mutta mulle vaan tulee se semmoinen hyvä fiilis. Ja mä nautin siitä. Mä tykkään puhua, ja sitten mä jotenkin kasvan siinä samalla. Käsittelen tietsä aina niitä asioita kun mä puhun. Jollain tavalla.” (H2)

6.4 Huumeiden käyttäjän stigma kokemusasiantuntijan silmin

Haastattelujen aikana keskusteltiin kokemusasiantuntijoiden kanssa myös huumeiden käyttäjän stigmasta (Vrt. Goffman, luku 2). Huumeiden käyttö on laissa kielletty asia, jota usein pyritään peittelemään ja salaamaan. Kokemusasiantuntijana toimiminen kääntää tilanteen päinvastaiseksi, sillä siinä mennään ryhmän eteen nimenomaan kertomaan, että on käyttänyt huumeita ja sairastunut päihderiippuvuuteen. Avoin puhe huumeidenkäytöstä ja huumeidenkäyttäjäksi tai vähintäänkin entiseksi käyttäjäksi identifioituminen vaatii ymmärryksen siitä, mihin kokemusasiantuntija on lähdössä. On siis perusteltua kysyä, onko huumeidenkäyttäjän stigmaa olemassa entisten huumeidenkäyttäjien näkökulmasta, ja jos on, niin miten se näyttäytyy.

Kysymys huumeidenkäyttäjän stigmasta jakoi haastateltujen mielipiteitä. Käytännössä kaikki kokivat olevansa jo niin pitkällä toipumisessa, että huumeidenkäyttäjän leima ei varjostanut enää arkipäivää. Toisaalta käyttötaustasta kertomista punnittiin kuitenkin tarkkaan arjen kohtaamisissa. Entisen huumeidenkäyttäjän roolin katsottiin myös toimivan yhtenä minuuden ja identiteetin rakennuspalikoista. Huumeidenkäyttäjien identiteettiä tutkinut Ulla Knuuti (2007, 127) onkin todennut, että entinen huumehistoria on aina olemassa, mutta sen ei tarvitse leimata koko persoonallisuutta.

”Kyllähän se (huumeiden käyttö) on jättänyt jäljet.” (H2)

Joissain arjen tilanteissa valittiin vaikenemisen strategia, eikä päihdetoipumista mainittu lainkaan. Taustalla oli pelko siitä, että päihdehistoria määrittää heitä liikaa ja väärällä tavalla, ja sen ilmi tulemisesta seuraisi kohtuuttomia hankaluuksia. Nuorten huumeidenkäyttäjien identiteetin rakentumisesta väitellyt Elina Virokangas on huomannut samanlaista asetelua omassa aineistossaan. Toisaalta eri organisaatioilla voi olla usein tarkka näkemys siitä, millaiselle asiakasryhmälle tarjottu palvelu sopii, ja toisaalta taas asiakkaalla siitä, millainen tarve hänellä on (Virokangas 2004, 298). Hiljenemisen strategia voi avata ovia sinne, missä organisaatio lähtökohtaisesti torjuu päihdetaustaisen osallistumisen toimintaan.

” Kyllä sen niinku huomaa, että ihmisillä niinku muuttuu heti semmonen suhtautuminen niinku suunnattomasti, vaikka ei sitä.. eihän sitä teoriassa niinku pitäis olla, mutta kyllä käytännössä niinku on. Et ei se sillain.. ei se sillain oo haitannut, että oon aika avoin muutenkin aina. Ehkä se lähinnä, että joutuu olemaan niitten asioitten äärellä vielä kaiken jälkeen.” (H1)

Myös Suomen ja Viipurin huumeidenkäyttäjiä tutkinut Sinikka Törmä havaitsi, että huumeiden käyttäjille suunnattujen palveluiden täytyy sisältää selviä hyötyjä, ennen kuin käyttäjät ovat valmiita hyväksymään palveluiden pariin hakeutumisen aiheuttaman leimautumisen ongelman (Törmä 2009, 111). Leimaaminen koettiin paitsi nöyryyttäväksi, varsinkin aktiivikäyttäjien kohdalla varsinaiseksi uhaksi. Laitonta käyttöä valvovien viranomaisten, kuten poliisin, epäiltiin esimerkiksi seuraavan huumeidenkäyttäjille suunnattujen palveluiden kävijöitä ja rankaisevan heitä (Em. 112-113).

”No siis se on vaan suomalainen yhteiskunta, että saattaa vaikuttaa myös koulu/ työjutuissa, että ei sitä kannata hirveesti myöntää. (H4)

Suurin muutos oli kuitenkin tapahtunut omassa suhtautumisessa päihdeongelmaan. Toipumisen myötä kokemusasiantuntijat olivat löytäneet elämästään muitakin rooleja kuin päihdekuntoutujan roolin, ja sitä myöten myös suhtautuminen itseän oli muuttunut. Itsensä hyväksyminen ja oman aktiivisen toimijuuden löytäminen purkavat toipujan toiseuden tunnetta. Mitä enemmän päihdetoipujalla on kokemusta arkisten tilanteiden hoitamisesta selvin päin, sitä enemmän hän saa myös kokemuksia siitä, miten eri ihmiset häneen suhtautuvat. Muiden hyväksyminen tukee toipujan kehitystä, mutta ei ole sen edellytys. (Knuuti 2007, 144-145.)

”Mutta en enää mee asioimaan tai soita minnekään ja sano, että ’Matti Meikäläinen ja addikti, hyvää päivää. Että tiesitkö, että mulla on ollut tällainen päihdeongelma? Mutta että olisin tuomassa autoa katsastukseen.’ Joo ei se, mut joskus.. Välillä hymyilyttää, kun tuossa ihmiset kertoo, että ei tiedä oikein itsekään, mutta kun niin paljon joutuu puhumaan jossain päihdekuntoutuksessa ja ryhmissä (NA- ryhmät) siitä omasta päihdehistoriasta, niin se tulee vähän automaattisesti kun menee hoitamaan jotain asioita, niin ne kertoo sen sielläkin vaikka ei ollut edes tarkoitus kertoa. Mutta että.. ja sit.. mulla on vaan itsellä käynyt joskus ihan samanlainen juttu, eikä sekään mitenkään.. se virkailija oli vaan, että hyvä että nyt on asiat sitten kunnossa. ” (H3)

Osa stigman tunteesta voi olla myös koettua ja tulkittua. Kirjallisuudessa tästä käytetään nimitystä *self stigma* (mm. Pinkham 2008²). Tällä tarkoitetaan sitä, että käyttäjät odottavat viiteryhmäänsä

² Pinkham, Sophie 2008. Obstacles to women’s access to harm reduction services in Ukraine and Georgia: results of a research. Presentation in The 19th International Conference on International Harm Reduction Association (IHRA) Barcelona 13 th May, 2008.

liittyvien ennakkokäsitysten perusteella huonompaa kohtelua ja suurempia ennakkoluuloja, mitä todellisuudessa ilmenee. (Törmä 2009, 110).

”Mutta ehkä mä ajattelen sitä silleen, että se on sitä ihmisen keskeneräisyyttä vielä, että jos koko ajan tuntee, että törmää siihen asiaan jotenkin, et.. Mut oma kokemus on kuitenkin se, että mä en oo siihen (huumeidenkäyttäjän stigmaan) hirveesti sillein törmännyt.” (H3)

Marginaaliryhmiin kuuluvat ihmiset herkistyvät kokemaan itsensä kielteisellä tavalla erilaisiksi. Marginalisoitumisen synnyttämä toiseuden tunne kulkee mukana myös päihdetoipumiseen. Kun toiseuden tunteen aiheuttamaa ahdistusta ei enää kyetä hallitsemaan päihteillä, voi arkipäivän organisointi olla vaikeaa tai jopa pelottavaa. (Knuuti 2007, 144-145.) Oma sisäinen tunne heijastuu vahvasti siitä, miten yksilö tulkitsee muiden sanoja, katseita ja tekoja. Negatiiviset kokemukset vuorovaikutustilanteissa saatetaan tulkita automaattisesti huumeidenkäytöstä johtuviksi, vaikka taustalla olisi jotain aivan muuta. Kun kokemukset sosiaalisista kohtaamisista lisääntyvät ja itsetunto kohenee, myös omat tulkinnat kevenevät. Palaute ja peilaaminen ovat tärkeitä tekijöitä oman roolin ja identiteetin määrittelyssä, kuten seuraavasta kokemusasiantuntijan kertomuksesta käy ilmi.

”Ja kyllähän ennen silloin kun tuli vankilasta, mulla oli varmaan vuoden semmoinen näkymätön kyltti pään päällä, että rikollinen, vankilahörhö tai huumehörhö, ja sit jossain vaiheessa se lähti pois ja mä puhuin siitä, ja sit kaveri sano, että et sää näytä kyllä enää yhtään siltä, että sä oot hyvässä kunnossa ja suht terve päästäkin, että tota.. Sitten se alko pikku hiljaa niinku.. pikku hiljaa häviämään.” (H2)

Entisen huumeiden käyttäjän tai huumetoipujan rooli ei aina ole negatiivinen. Kokemusasiantuntijat kuvasivat, että erityisesti päihdekasvatustuntia odottavat nuorten ryhmät ovat usein positiivisesti yllättyneitä, että paikalle tuleekin ”valistajan” (ammattilaisen) sijaan kokemusasiantuntija. Haastatellut kokemusasiantuntijat myös uskovat, että kokemusasiantuntijan pitämä päihdekasvatus on nuorista kiinnostavaa. Ryhmien kiinnostus kokemusasiantuntijaa kohtaan on myös yksi syy sietää huumeiden käyttäjän stigmat aiheuttamaan alastomuuden tunnetta.

”Mut tietysti kun tätä kokemusasiantuntijahommaa tekee tuossa, niin tietysti kun siellä odotetaan, että tulee joku sellainen valistaja kertomaan, ettei niillä oo niinku mitään hajua mistään, mut sellasessa.. Siis positiivinenhan se on siis niille, yleensä. Mut niin kun omalla kohdalla siinä tulee

aina sellanen niinku alastomuus, mutta se on niin kuin tän.. On niin kuin oppinut sen, että jos mä tätä haluan tehdä niin siinä on se homma.” (H1)

Koettu käyttäjän stigma vaihtelee tilanteen, toipumisajan ja omakuvan muovautumisen mukaan. Haastatteluun osallistuneiden kokemusasiantuntijoiden stigma ei ollut nähtävissä ulkoisista seikoista, ja kaikki haastateltavat kertoivat, että joissain tilanteissa jättävät tietoisesti ”selittelemättä”, eli eivät ota päihdehistoriaa puheeksi. Toisaalta kokemusasiantuntijatyössä omasta päihdeongelmasta kertominen oli olennainen osa toimintaa. Huumeiden käyttöön ja –käyttäjiin liittyvät ennakoasenteet eivät olleet vain haitta tai rasite, vaan niiden koettiin tuovan uskottavuutta päihdekasvatukselle erityisesti riskiryhmiin määriteltyjen nuorten parissa.

7 Yhteenvetoa aineistosta ja vertailu Sorrin motivaatioluokitteluun

Kirkon auttavan puhelimen vapaaehtoistoimijoita tutkinut Hannu Sorri ryhmitteli vapaaehtoistyön motiivit viiteen eri ryhmään (taulukko 3). Vaikka kokemusasiantuntijatoimintaan osallistuvien ryhmä on rakenteeltaan erilainen rajatumpien rekrytointikriteerien vuoksi (päihdetausta, ikäryhmä 18-35, ei oletusarvoisesti uskonnollista taustaa), niin Sorrin luokittelu vastaa melko hyvin myös kokemusasiantuntijatoimijoiden motiiveja. (Sorri 1998, 43-72.) Seuraavassa peilaan ja vertaan oman aineistoni kokemusasiantuntijoiden esiin nostamia motivaatiotekijöitä Sorrin ryhmittelyyn.

Taulukko 3: Puhelinpäivystyksen vapaaehtoistyöntekijöiden motiivien ryhmittely

Puhelinpäivystyksen vapaaehtoistyöntekijöiden motiivien ryhmittely /Sorri 1998
<p>Suuntautuminen päivystäjän tehtävään</p> <ul style="list-style-type: none">•Kiinnostus ihmisiä kohtaan•Luonteenomaisuudet ja roolit•Ammatti ja koulutus
<p>Pyrkimys uuden löytämiseen</p> <ul style="list-style-type: none">•Uuden elämänsisällön etsintä•Halu oppia
<p>Sopeutuminen elämäntilanteen muutoksiin</p> <ul style="list-style-type: none">•Ammattin tai ajankäyttöön liittyvät muutokset
<p>Elämän vaikeudet ja niistä selviytyminen</p> <ul style="list-style-type: none">•Menetykset ja muut vaikeudet•Vaikeuksissa saatu tuki•Vaikeuksien kautta auttajaksi
<p>Uskonnolliset perusteet</p> <ul style="list-style-type: none">•Yhteys seurakuntaan•Uskonnolliset näkemykset

7.1 Luonteenomainen suuntautuminen tehtävään

Sorriin (1998, 43-45) ensimmäinen motivaatiotyyppi oli luonteenomainen suuntautuminen puhelinpäivystäjän tehtävään. Se saattoi liittyä yleiseen kiinnostukseen ihmisiä ja ihmisten toimintaa kohtaan, kokemuksena itsestä auttajana, opastajana ja kuuntelijana tai toiminnan yhteydestä omaan ammattiin ja koulutusalaan. Usein taustalla oli ajatus siitä, että näiden ominaisuuksien vuoksi itsellä voisi olla annettavaa vapaaehtoistyössä.

Omassa aineistossani kokemusasiantuntijoiden motiiveja kysyttäessä toistuivat usein halu auttaa, tarve toimia ihmisten parissa ja joidenkin kohdalla myös esiintymisestä ja esillä olemisesta nauttiminen. Oma päihdetausta nähtiin mahdollisuutena syvemmälle ymmärtämiselle ja samaistumiselle hankalassa elämäntilanteessa olevien nuorten kanssa. Lähes kaikilla tutkimukseen osallistuvilla oli myös ajatus siitä, että haluaisi työskennellä jollain tavalla sosiaali- nuoriso- tai terveysalalla tulevaisuudessa. Kokemusasiantuntijana toimimisen uskottiin tarjoavan eväitä ja kokemusta tulevaisuuden opintoja ja työtä varten.

7.2 Pyrkimys uuden löytämiseen

Toinen motivaatiotyyppi oli uusien kokemusten, elämänsisältöjen tai oppien hakeminen. Itsensä kehittäminen, jopa haastaminen ja uusien kokemusten hakeminen vapaaehtoistoiminnassa on erityisesti toiminnan pariin hakeutumisen motiivi (Sorri 1998, 50-51). Itsensä kehittämisen ja uuden oppimisen ajatus sopivat hyvin myös kokemusasiantuntijuustoimintaan ja tema on ollut paljon esillä myös esimerkiksi vapaaehtoisten rekrytoinnissa. Onkin siis luonnollista, että tämä motiivi nousi voimakkaasti esiin aineistoni kokemusasiantuntijoiden lomakevastauksissa ja haastatteluissa.

Aineistossani moni kokemusasiantuntijaksi haluava tai sellaisena toiminut mainitsi toiminnan olevan itselleen pelkojen voittamista tai pelkoja päin menemistä. Avoin puhe omasta päihdeongelmasta, omista heikkouksista ja elämän karikoista ei ole helppoa kenellekään. Haastavan aiheen lisäksi monilla kokemusasiantuntijoina toimivilla oli ollut myös erilaisia sosiaalisiiin tilanteisiin liittyviä pelkoja läpi elämän. Osalla jopa niin voimakkaina, että erilaiset pelot ja jännitys olivat olleet yksi syy päihteiden käytön aloittamiselle.

Kokemusasiantuntijatoimintaan liittyi myös muuta oppimista. Toiminta limittyi aineistoni haastateltujen puheessa päihdetoipumisen ja itsenäisen, päihdeettömän elämän opetteluun ja aikuistumisen vahvistumiseen. Toiminnassa opeteltiin sitoutumista, vastuunkantoa,

suvaitsevaisuutta ja tunnetaitoja. Vapaaehtoistyö näyttäytyi kokemusasiantuntijoille tärkeänä ja arvokkaana, eikä sitä haluttu riskeerata edes heikkoina hetkinä vanhojen elämäntapojen kutsuessa.

7.3 Vapaaehtoistyö uuden elämäntavan tukena

Sorriin kolmas motivaatiotyyppi on sopeutuminen elämäntilanteen muutokseen. Muutoksenhaku liittyi usein muihin elämänmuutoksiin, kuten eläköitymiseen, perheyksikön muutokseen (avioero, lasten muuttaminen pois kotoa) tai esimerkiksi paikkakunnan vaihtoon. Elämälle haetaan uutta sisältöä ja tunnetta siitä, että on tarpeellinen yksilönä. Toisaalta halu oppia saattoi olla myös pidempiaikainen prosessi, jonka toteuttamiseen oli haettu uutta kanavaa. (Sorri 1998, 53-54.)

Kokemusasiantuntijuustoiminnan kannalta sopeutuminen liittyi muutamaankin eri asiaan. Toisaalta pitkän päihdeiden käytön ja sitä seuranneen hoitajakson jälkeen ollaan usein tilanteessa, jossa oma kunto ei välttämättä riitä vielä töihin tai opintoihin, mutta toisaalta runsaan vapaa-ajan täyttämiseen kaipaisi kuitenkin jonkinlaista toimintaa ja sisältöä. Vapaaehtoistyö kokemusasiantuntijana tarjoaa arkeen täytettä ja mielekästä tekemistä sillä panoksella, johon on itse valmis sitoutumaan.

Toisaalta sopeutuminen liittyi myös uuteen rooliin yhteiskunnassa. Osalla aineistoni haastatelluista vapaaehtoisista oli takana pitkä laitospätkä erilaisissa lastensuojelun, päihdehuollon ja vankeinhoidon laitoksissa. Kokemusasiantuntijatoiminta tarjoaa tällöin päihdetoipujalle mahdollisuuden kokeilla uutta roolia yhteiskunnassa. Palveluiden vastaanottajasta tulee keskeinen osa palvelun, tässä tapauksessa päihdekasvatuksen tuottamisessa. Negatiivisena taakkana pidetyille elämäkokemuksille löytyy tärkeä tehtävä ja uusi näkökulma. Uudet roolikokeilut vahvistavat myös identiteetin muuttumista niin, että huumeidenkäyttäjän tai huumetoipujan rinnalle tulee myös muita minäkuvia. (Vrt. Harré, kpl 2)

7.4 Autetusta auttajaksi

Neljäs Sorriin motivaatiotyyppi, elämän vaikeudet ja selviytymien, pitää sisällään erilaiset elämäkokemukset ja koettelemukset, jotka ovat toimineet jonkinlaisina elämän käännekohtina tai silmien avaajina (Em. 60). Erityisesti Sorriin aineistossa korostuivat ihmisten kokemukset itselle hädän hetkellä saadusta avusta ja tuesta (Em. 61-63). Elämäntilanteen rauhoittuessa kokemusta siitä, että on itse tullut autetuksi ja selvinnyt raskaista ajoista ulkopuoliset avun kautta, on motivoinut hakeutumaan myös itse auttajan rooliin. Myös vaikeuksien kautta voittoon -tyyppinen kehityskulku nousi esiin Sorriin aineistosta (Em. 66). Mahdottomalta tuntuneiden tilanteiden selviäminen ja elämän jatkuminen oli voimakas elämys, joka herätti kipinän muiden auttamiseen.

Haasteiden kohtaaminen, avun saaminen ja kokemus elämän jatkumisesta ovat läsnä kaikessa päihdeongelmasta toipuvien kanssa tehtävässä työssä. Riippuvuussairauksissa polku ei aina ole lineaarinen (esim. Ruisniemi 2006, 116), vaan se voi pitää sisällään uusia haasteita, repsahduksia ja muita hankaluuksia. Selviytymisen ohella kyse onkin hyvin pitkälti myös arjen sietämisestä, voimavarojen riittämisestä ja haasteiden voittamisesta. Päihdetoipujien kokemukset avun saamisesta niin yhteiskunnan, läheisten kuin oma-apuryhmien kautta voivat monella olla ratkaiseva tekijä vapaaehtoistyöhön hakeutumisessa. Toisaalta yhtä hyvin taustalla voi olla kokemus siitä, että kaivattua apua ei ollut saatavilla, ja halu muuttaa tilannetta.

Aineistossani sekä kokemusasiantuntijuustoimintaan hakeutuneille tehdyissä kyselyissä että toiminnassa mukana oleville tehdyissä haastatteluissa halu auttaa muita oli vahvasti läsnä. ”*Saa antaa takaisin apua mitä on itse saanut*” oli haastattelulomakkeiden monivalintatehtävissä toiseksi yleisin vastaus. Lisäksi kaikkien neljän haastatellun kokemusasiantuntijan puheessa mainittiin vähintään yksi sellainen ihminen, jolta saatu apu ja tuki nähtiin ratkaisevana oman toipumisen ja uuden elämänsuunnan kannalta.

Toisaalta haastatteluaineistosta nousi viesti myös saamatta jääneestä avusta tai tuesta. Haastateltavat puhuivat päihdekasvatustyön kehittämistä paremmin nuoria kohtaavaksi ja kiinnostavaksi. Monilla heistä oli kokemus siitä, että nuorten ryhmissä kokemusasiantuntijana tuli kuulluksi ja kunnioitetuksi silloinkin, kun ryhmällä muuten oli vaikeuksia keskittyä tai olla läsnä. Erityisesti haasteellisina pidetyt nuorten ryhmät, kuten esimerkiksi lastensuojelulaitoksen nuoret koettiin erityisen motivoivaksi vapaaehtoistyön kohteeksi.

7.5 Uskonnolliset motiivit

Sorriin viimeinen ryhmä, uskonnollinen vakaumus, näkyi puhelinpäivystäjien kohdalla esimerkiksi vapaaehtoistyön mieltämisenä luonnolliseksi osaksi seurakunnan toimintaa, sekä kristinuskon perusperiaatteiden ja hyveiden toteuttamisena vapaaehtoistyön kautta (Sorri 1998, 69) Vapaaehtoistyöstä seurakunnan aktiivisena jäsenenä saattoi olla myös perhepiirissä pidemmät perinteet.

Kokemusasiantuntijatoiminnalla ei ole YAD ry:ssä suoranaisesti uskonnollista viitekehystä, mutta osa toimintaan osallistuvista vapaaehtoisista on uskossa. Lisäksi muut spirituaaliset kokemukset, moraalinen halu tehdä hyvää ja auttaa muita ja muut elämänfilosofiset arvokysymykset voitaneen

liittää tähän teemaan. Myös itseapuryhmissä puhutaan ”korkeammasta voimasta” tarkentamatta sitä erityisesti minkään uskontokunnan jumaliin.

Aineistoni lomakekyselyissä ”*tapa ilmaista kristillistä lähimmäisenrakkautta*” vastattiin kokemusasiantuntijuustoiminnan motiiviksi kolme kertaa, eli verraten harvoin. Toisaalta tämän vastausvaihtoehdon valinneet olivat laittaneet sille painoarvon 3-5, asteikolla 1-5 eli verraten korkea painotus. Voidaan siis ajatella, että niille, joilla kristillinen lähimmäisenrakkaus oli motiivi lähteä mukaan vapaaehtoistyöhön, oli se motiivina yksi tärkeimmistä.

8 Johtopäätökset

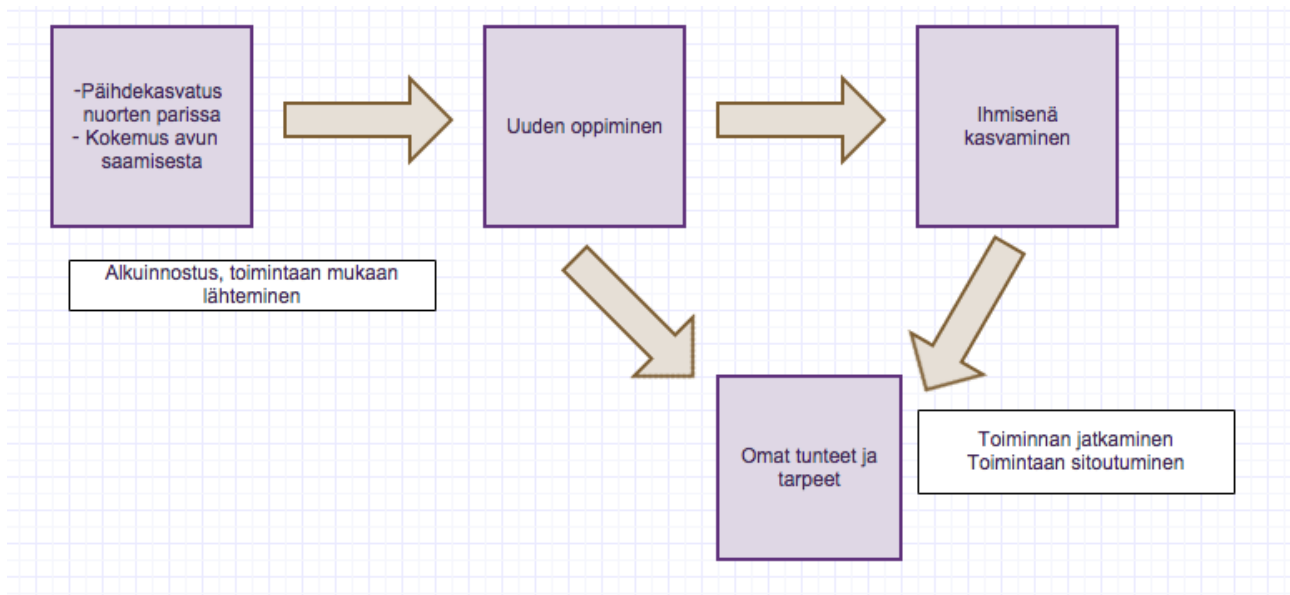
Tässä tutkimuksessa oli aineistona kokemusasiantuntijatoimintaa aloittelevien päihdetaustaisten nuorten täyttämää kyselylomakkeita, sekä vähintään jo vuoden kokemusasiantuntijoina toimineiden henkilöiden haastatteluja. Alkuhaastatteluissa esiin nousseet toiveet kokemusasiantuntijatoiminnalta, kuten pelkojen kohtaaminen, sosiaaliset kontaktit, toipumisen tukeminen, uuden oppiminen, ehkäisevä päihdetyö ja kokemuksen jakaminen mainittiin kaikki myös varsinaista toimintaa toteuttaneiden haastatteluissa. Voidaan siis katsoa, että vapaaehtoisten toiveet kokemusasiantuntijatoiminnalle tulivat niiltä osin täytetyiksi. Kokemusasiantuntijana toimineiden haastatteluista nousee esiin myös sellaisia asioita, joita toimintaa aloittelevat eivät olleet kyselyvastauksissaan maininneet. Näitä ovat muun muassa raittiutta ylläpitävät tunnetyökalut, arjen elämänhallinnan taidot sekä yleinen kiitollisuuden henki, joka huokui haastateltujen puheesta.

Vapaaehtoisten kokemusasiantuntijoiden motiivit toimintaan mukaan tulemiselle liittyvät pitkälti työn sisältöihin ja odotuksiin; halutaan auttaa, jakaa omaa kokemusta ja toisaalta kerätä itselle arvokasta tietotaitoa esimerkiksi tulevaisuuden työelämää tai opiskelua varten. Varsinainen toiminta avaa kokemusasiantuntijalle uusia näkökulmia. Toimintaan sitoutumisen myötä vapaaehtoistyö muuttuu henkilökohtaisemmaksi ja sitä tarkastellaan enemmän omien tunteiden ja vapaaehtoistyössä koettujen tilanteiden kautta. Arki tarjoaa heijastuspintoja vapaaehtoistyössä opitulle.

Lomakekyselyiden ja haastattelujen pohjalta voidaan hahmotella eräänlainen kokemusasiantuntijan polku (kuvio 4), jossa oppimisen, uusien kokemusten, toimintaan sitoutumisen ja reflektion kautta omat motiivit ja toisaalta toiminnalta saatavat hyödyt muuttuvat.

Kuva 3

Kuvio 3: Kokemusasiatuntijan motiivien muutos toiminnan aikana



Kaikki kunnia haastateltujen elämän muutoksista ei kuulu kokemusasiatuntijatoiminnalle, vaan monien nuorten päihdekuntoutujien elämässä on ollut myös muita päihdeettömyyttä ja aikuistumisen prosesseja tukevia toimintoja, kuten jo läpikäyty laitoskuntoutus, itseapuryhmät, päihdehoidon jälkihuolto, henkilökohtaiset terapiat ja muut tukipalvelut. Näistä erityisesti *NA:n* itseapuryhmät ja niihin liittyvä askeltyöskentely elivät voimakkaasti kokemusasiatuntijoiden puheissa. Voidaan kuitenkin katsoa, että ammatillisesti ohjattu kokemusasiatuntijatoiminta on kuitenkin yksi kasvua ja arjen hallintaa tukeva elementti muiden joukossa.

Huumeidenkäyttäjän stigma tunnistettiin ilmiönä, mutta sen vaikutuksen arkipäivän toimintaan katsottiin kaventuvan sitä mukaan, kun toipuminen etenee. Osa haastatelluista oli havainnut self stigmat eli sisäisen stigmat merkityksen. Kun suhde itseen muuttui, myös stigmat vaikutus heikkeni. Kaikki kokemusasiatuntijoina toimineet päihdetaustaiset olivat tehneet tietoisin valinnan jakaa päihdetaustansa päihdekasvatustyötä tehdessään stigmasta riippumatta, sillä he kokivat kokemustiedon arvon mahdollisten riskien ja ennakkoluulojen arvoiseksi. Kokemusasiatuntijatoiminta on myös yksi tapa vaikuttaa ihmisten ennakkoluuloihin ja asenteisiin päihdeongelmaisiiin ja päihdekuntoutujiin liittyen.

Sorriin (1998) ryhmittely vapaaehtoistyön motiiveista kuvasi hyvin myös kokemusasiatuntijoiden motiiveja. Toisaalta jotkut omassa aineistossani nousseet teemat, kuten kokemusasiatuntijoiden työn luonteeseen liittyvä ehkäisevä päihdetyö ja sen kehittäminen eivät nousseet esiin Sorriin aineistossa. Toinen kokemusasiatuntijoiden erityispiirre suhteessa Sorriin aineistoon oli vapaaehtoistyön rooli raittiuden ylläpitämisen välineenä. Koska oma aineistoni koostui nuorista

aikuisista, myös tietyt aikuistumisen teemat kuten identiteetin rakentuminen ja tunnetaitojen kehittyminen nousivat esiin selkeämmin kuin Sorrin aineistossa.

Tietyt teemat eivät nousseet lainkaan puheisiin haastattelujen aikana. Viranomaiskontaktit näyttäytyivät yllättävän positiivisessa valossa. Sosiaalitoimesta saatu palvelu oli poikkeuksetta hyvää ja kiitollisuutta herättävää. Sen paremmin hoitoon pääsyn hankaluutta kuin sosiaalietuuksien pienuuttakaan ei moitittu missään vaiheessa. Puolilla haastatelluista oli vankilatausta ja kaikilla ainakin jotain kokemusta esimerkiksi poliisin kanssa toimimisesta, mutta myöskään näitä teemoja ei nostettu negatiivisessa valossa puheisiin edes niiden kysymysten kohdalla, johon ne olisi voinut katsoa olennaisesti liittyvän, kuten huumeidenkäyttäjän stigma.

Suurimmalle osalle päihdekuntoutujia jää ongelmakäytön ajoilta jotain perusarkea hankaloittavia elementtejä. Näitä ovat esimerkiksi ulosotossa olevat velat ja luottohäiriömerkinnät, pitkäkestoisesta päihteidenkäytöstä seuranneet uni- ja mielialahäiriöt sekä suonensisäiseen huumeidenkäyttöön liittyvät tartuntataudit, joista yleisimpänä C-hepatiitti. Osaa näistä teemoista, kuten velkoja ja jo hoidettua C-hepatiittia sivuttiin haastatteluissa, mutta pääsääntöisesti myös näiden teemojen puheeksi ottamista tunnuttiin välttävän. Yksi haastateltava niputti päihteiden käytön vaikutukset toteamalla, että *”kyllähän se on jättänyt jäljet”*. Haastattemieni toipujien tarinat ja niiden vertailu päihdemenneisyyteen koostuivat pääsääntöisesti jo voitetuista haasteista. Valinta ei välttämättä ole tietoinen, sillä temasta ei myöskään kysytty suoraan.

Haastatteluaineisto maalaa kuvaa niistä kokemusasiantuntijoista, jotka ovat kokeneet toiminnan palkitsevaksi ja ovat motivoituneet jatkamaan siinä. Kuulematta jää kuitenkin niiden ääni, jotka ovat hakeutuneet mukaan toimintaan mutta jääneet pois joko kesken koulutuksen tai myöhemmin toiminnan jatkuessa. Samoin toimintaa aloittelevien haastattelulomakkeet täyttivät vain ne, jotka olivat tarttuneet *Expa*-projektin rekrytointikampanjaan. Tämä aineisto kuvaa siis huonosti kokemusasiantuntijuustoimintaan liitettyjen odotusten, mielikuvien negatiivisia tai kohderyhmän kiinnostusta vähentäviä ominaisuuksia tai esimerkiksi toiminnan piiriin hakeutuneiden pettymystä vapaaehtoistyön sisältöihin.

9 Lopuksi

Olen ollut mukana YAD ry:n toiminnassa 90-luvun puolivälistä saakka, yhdistyksen hallituksen jäsen ja varapuheenjohtaja kausilla 2007 ja 2008 ja työntekijä vuodesta 2009 saakka. Vuoden 2011 toimin yhdistyksen vt. toiminnanjohtajana, ja olin aktiivisesti mukana tuomassa kokemusasiantuntijuustoimintaa tässä muodossa yhdistykseen. Tällä hetkellä työskentelen yhdistyksessä ehkäisevän huumetyön suunnittelijan nimikkeellä. Pohdin haastatteluja purkaessa sitä, miten oma asemani YAD ry:n työntekijänä vaikuttaa haastatteluvastauksiin. Puolet haastatelluista oli haastattelujen aikaan mukana yhdistyksen kokemusasiantuntijatoiminnassa ja yksi juuri liittymässä mukaan. Vaikka kokemusasiantuntijatoiminnan ohjaus ei kuulu oman toimenkuvani ytimeen, olin varmasti kaikille haastatelluille enemmän oman työnantajani edustaja kuin ulkopuolinen haastattelija. Toisaalta haastattelujen tarkoitus ei ollut suoraan mitata esimerkiksi yhdistyksen järjestämän kokemusasiantuntijatoiminnan laatua tai haastateltujen tyytyväisyyttä saamaansa tukeen kokemusasiantuntijatoiminnan aikana, vaan haastattelun teemat liittyivät vahvasti vapaaehtoistoiminnan motiiveihin ja haastateltujen näkemyksiin kokemusasiantuntijana toimimisesta. Kaikki haastateltavat uskalsivat tuoda ilmi myös negatiivisia kokemuksia tai ajatuksia kokemusasiantuntijuudesta, joten voidaan ajatella, että kaksoisrooli haastattelijana ja työntekijänä ei ainakaan täysin hiljentänyt haastateltavia.

Ehkäisevän päihdetyön kenttä elää jatkuvaa muutosta. Edelleen rinnakkain esiintyy piirteitä koko päihdekasvatuksen historian ajalta shokeeraamisesta ad hoc- valistukseen ja elämäntaitojen harjoittelusta toiminnallisiin, nuorten ryhmiä osallistaviin vuorovaikutusmenetelmiin. Kriittinen pedagogiikka (esim. Juurinen 2014, 51-53) ja normikriittisyys (esim. Rantala, Normann ja Pohjonen 2015, 17-18) ovat nostaneet kasvojaan yhä voimakkaammin myös ehkäisevän päihdetyön kentällä. Parhailaan käydään tärkeää keskustelua siitä, että nuorille suunnattu päihdekasvatus ei voi olla irrallaan muusta nuorten hyvinvointia tukevasta kasvatuksesta. Päihdekasvatuksen nimissä ei voida pelotella, asettaa naurunalaiseksi, lyödä leimoja eikä lisätä nuorten ulkonäköpaineita. Päihdekasvatuksen tarkoitus ei ole kertoa nuorelle, että hänellä ei ole enää mitään menetettävää.

Kokemusasiantuntijan ohjaama päihdekasvatus vastaa hyvin tämän päivän tarpeisiin ja vaatimuksiin. Parhaimmillaan nuoren ja kokemusasiantuntijan kohtaaminen lisää suvaitsevaisuutta, vähentää stereotypioita ja ennakkoluuloja sekä lisää aidosti nuoren valmiuksia ja taitoja omassa

elämässään. Kokemusasiantuntijoiden kokemusten perusteella kohtaamiset nuorten kanssa ovat aitoja, mielekkäitä ja molemmin puolin koskettavia. Kun toiminta on organisoitu hyvin ja kokemusasiantuntijalla on riittävät valmiudet nuoren kohtaamiseen, on tilanne voimaannuttava ja toipumista tukeva myös hänelle itselleen. Toimintaa organisoiva järjestö onkin tärkeän tehtävän edessä siinä, että saa pidettyä toiminnan yhtä aikaa hedelmällisenä sekä kokemusasiantuntijalle että kohderyhmälle. Säännöllinen ja riittävä ohjaus varmistaa myös toiminnan laatua.

Olen työskennellyt päihdetoipujien kanssa kuuden vuoden ajan. Tiedän, että minun työympäristöni toipujat edustavat kapeaa marginaalia; hyvin nuorena päihteiden käytön aloittaneita, ja verraten nuorena sen myös lopettaneita nuoria aikuisia, jotka haluavat tehdä vapaaehtoistyötä ehkäisevän päihdetyön parissa. Olen aina ajatellut, että olen etuoikeutettu kun saan tehdä töitä näiden ihmisten parissa. Yleisesti oletetaan, että huumetyö on hirveän rankkaa, ja niitäkin hetkiä toki on. Mutta missään muualla en ole kohdannut sellaista lähimmäisenrakkautta, elämäniloa ja ennen kaikkea kiitollisuutta, kun näitä uusia alkuja seurattessani.

Aloitin tämän gradun johdannon lainauksella *Nimettömien Narkomaanien* askeltyöskentelyoppaasta, ja saman opuksen viisauksiin aion myös lopettaa: ”Viimeinkin tehtyämme hyvitykset meille jää tunne vapaudesta. Keskeneräiset asiat ja aiheuttamiemme vahinkojen vuoksi tuntemamme häpeä eivät ole enää taakkanamme. Ne ovat poissa. Heräämme henkiin.”

Lähteet

AA-liikkeen suomenkieliset internetsivut

<<http://www.aa.fi/index.php?type=0&id=34&pageid=34§ion=3>> (Viitattu 8.10.2014)

Anita Saaranen-Kauppinen & Anna Puusniekka. (2006). KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto, Tampere.

<<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>>. (Viitattu 17.9.2014.)

A-kiltojen liiton internetsivut

<http://www.a-kiltojenliitto.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=13&Itemid=128>

(Viitattu 8.10.2014).

Dubow, Eric, Boxer, Paul ja Hessemann L. Rowell (2008). Childhood and adolescent predictors of early and middle adulthood alcohol use and problem drinking: The Columbia County longitudinal study. Addiction research report. <<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1360-0443.2008.02175.x/epdf>> (viitattu 17.4. 2015)

Eskola, Antti (2001). Vapaaehtoistyössä oppimisen sosiaalipsykologiaa. Teoksessa Eskola, Antti ja Kurki, Leena (toim.) Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. s. 201-214. Vastapaino, Tampere.

EU Drugs Strategy 2013-20. Official Journal of the European Union. 29.12.2012. <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:C:2012:402:0001:0010:EN:PDF>> (Viitattu 30.4.2015)

Goffman, Erving (1963). Stigma. Notes on the Management of Spoiled Identity. Penguin Books, London, England.

Hankkila, Kati, Jankko, Terhi, Nousiainen, Suvi ym. (2009) Kokemus tiedoksi. Kokemus tiedoksi -projektin väliraportti 2009. Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry:n julkaisuja 4

Harju, Aaro (2010). Puheenvuoro kansalaisyhteiskunnan tulevaisuudesta. Sivistysliitto, Kansalaisfoorumi, Vantaa.

Harré, Rom (1983). *Personal Being. A Theory for Individual Psychology*. Basil Blackwell Publisher Limited. England.

Hietala, Outi ja Rissanen, Päivi (2015). *Opas kokemusasiantuntijatoiminnasta*. Kuntoutussäätiö ja Mielenterveyden keskusliitto. Unigrafia, Helsinki.

Hirsjärvi, Sirkka ja Hurme, Helena (2011). *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Gaudeamus, Tallinna.

Hyväri, Susanna (2001). *Vallattomuudesta vastuuseen - Kokemuksen politiikan sankaritarinoita*. Vankeinhoidon koulutuskeskuksen julkaisu 3/2001. Tietosanoma Oy, Vammala.

Juurinen, Rosita (2014). *Sokeista pisteitä valaistumiseen. Kriittisen kannabisvalistuksen tietoperustaa rakentamassa*. Pro gradu -tutkielma, Tampereen yliopisto, kasvatustieteiden laitos.

Kaukonen, Olavi (2000). *Päihdepalvelut jakautuneessa hyvinvointivaltiossa*. Stakesin tutkimuksia 107. Helsingin Yliopisto, valtiotieteellinen tiedekunta, sosiaalipolitiikan laitos.

Kekki, Tuula (2009). *Taparikollisuus, huumeet ja rikoskierre*. Poliisiammattikorkeakoulun raportteja 80/2009. Poliisiammattikorkeakoulu.

Knuuti, Ulla (2007). *Matkalla marginaalista valtavirtaan? Huumeiden käytön lopettaneiden elämäntapa ja toipuminen*. Yhteiskuntapolitiikan laitoksen tutkimuksia 1/2007

Koskiahho, Briitta (2001). *Sosiaalipolitiikka ja Vapaaehtoistyö*. Teoksessa Eskola, Antti ja Kurki, Leena (toim.) *Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena*. s. 15-40. Vastapaino, Tampere.

Kouvo, Antti (2011). *Järjestöt sateentekijöinä. Suomalainen järjestöaktiivisuus luottamuksen lähteenä*. Teoksessa Pessi, Anne Birgitta ja Saari, Juho (toim.) 2011. *Hyvien ihmisten maa. Auttaminen kilpailukyky-yhteiskunnassa*. s. 211-228. Diakonia-ammattikorkeakoulut. A tutkimuksia 31.

Kurki, Leena (2001). *Kasvaminen palvelutehtävään - sosiaalipedagoginen katse vapaaehtoistyöhön*. Teoksessa Eskola, Antti ja Kurki, Leena (toim.) *Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena*. s. 67-92. Vastapaino, Tampere.

NA- liikkeen suomenkieliset internetsivut <<http://nasuomi.org/>> (Viitattu 10.4.2015)

Nimettömien narkomaanien askeltyöskentelyopas (2013). Narcotics Anonymous World Services.

Ojanen, Markku (2001). Auttajaksi oppiminen- psykologia minuuden tulkkina. Teoksessa Eskola, Antti ja Kurki, Leena (toim.) Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. s. 95-109. Vastapaino, Tampere.

Peltoniemi, Mai (2011). Normaali narkomaani? Kokemustutkimus huumeriippuvuudesta, hoidosta ja toipumisesta. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja B Raportteja 49.

Pessi, Anne Birgitta ja Saari, Juho (2008). Hyvä tahto. Auttamisen asenteet ja rakenteet Suomessa. Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry, Helsinki.

Pessi, Anne Birgitta ja Oravasaari, Tomi (2011). Suomalaisen altruismin tyypit. Auttamisen kolme muotokuvaa. Teoksessa Pessi, Anne Birgitta ja Saari, Juho (toim.) 2011. Hyvien ihmisten maa. Auttaminen kilpailukyky-yhteiskunnassa. s. 71-90. Diakonia-ammattikorkeakoulut. A tutkimuksia 31. .

Rantala, Karin, Normann, Maria ja Pohjonen, Petra (2015). Bryt normer i rusmedelsförebyggande arbete! Replik 1/ 2015, s. 16-17. Hälsä och Trafik.

Ruisniemi, Arja (2006). Minäkuvan muutos päihderiippuvuudesta toipumisessa. Tutkimus yhteisöllisestä päihdekuntoutuksesta. Akateeminen väitöskirja. Tampereen Yliopistopaino, Tampere.

Smolej, Mirka (2013). Katsaus toistuvaan rikoksen uhriksi joutumiseen ja sen ehkäisyyn.

Oikeusministeriön julkaisu 48/2013. Oikeusministeriö.

<http://oikeusministerio.fi/fi/index/julkaisut/julkaisuarkisto/1380632903622/Files/OMSO_48_2013_Uhrikokemus_32_s.pdf> (Viitattu 10.10.2014)

Soikkeli, Markku (2011). Päihdekasvatus, ehkäisevä päihdetyö ja koulu. Julkaistu teoksessa Soikkeli, Markku, Salasuo, Mikko, Puuronen, Anne ja Piispa, Matti. Se toimii sittenkin- kuinka päihdevalistuksesta saa selvää. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura. Julkaisuja 116.

Sorri, Hannu (1998). Vapaaehtoistyö ja elämäntilanne. Kirkon tutkimuskeskus, sarja B nro 78

Sosiaali- ja terveysministeriö (2009). Mielenterveys ja päihdesuunnitelma. Mieli 2009 –työryhmän ehdotukset mielenterveys- ja päihdetyön kehittämiseksi vuoteen 2015. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 3: 2009.

Stakes (2006). Laatutähteä tavoittelemassa. Ehkäisevän päihdetyön laatukriteerit. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus, päihdetyöryhmä. Suomen graafiset palvelut Oy, Kuopio ja Helsinki.

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/75223/laatutahtea_tavoittelemassa1.pdf> (Viitattu 16.4.2015)

Virokangas, Elina (2004). Normaalin rajan molemmilla puolilla. Tutkimus huumehoitoyksikön nuorten identiteetin rakentumisesta. Stakes Tutkimuksia 144.

Liite 1: Tutkimuslupa

Kirjallinen tutkimuslupa, palautus viimeistään 17.11.

TUTKIMUSLUPA

Hyvät Expa- hankkeen kokemusasiantuntijat! Opiskelen Tampereen Yliopistossa sosiaalipolitiikkaa, ja teen opintoihini kuuluvaa pro gradu – tutkimusta kokemusasiantuntijuuteen liittyen. Yhtenä tavoitteena on selvittää mitä tavoitteita Expa- projektiin osallistuvat asettavat tekemälleen vapaaehtoistyölleen kokemusasiantuntijoina.

Tutkimustani varten haluaisin käyttää projektin aikana Jalostamo- ryhmäläisiltä kerättyjä kotitehtäviä. Tietoja käsitellään luottamuksellisesti ja nimettöminä. Tutkimusraporttia varten niitä tarvittaessa muokataan niin, että alkuperäinen kirjoittaja ei ole niiden perustella tunnistettavissa. Hankkeeseen osallistuvista kerrotaan taustatietoina ikä ja sukupuoli, mutta niitä ei yksilöidä vastauksiin.

Tutkimukseen osallistuvilla on halutessaan mahdollisuus saada kopio valmiista tutkimusraportista. Opinnäytteen lisäksi raporttia käytetään YAD ry:n kokemusasiantuntijatoiminnan kehittämiseen ja raportoimiseen.

Pyydän palauttamaan oheisen tutkimusluvan täytettynä – myös siinä tapauksessa, että ette anna lupaa käyttää tehtäviäne tutkimukseen

Kiitokset yhteistyöstä, annan mielelläni lisätietoja aiheesta!

Petra Pohjonen, petra.pohjonen@yad.fi, 040-5535701

Palautathan tutkimuslupalomakkeen JOKA TAPAUKSESSA / myös siinä tapauksessa, et anna lupaa käyttää tehtävääsi tutkimukseen

Nimi _____

Annan luvan käyttää tietojani tutkimukseen En halua osallistua tutkimukseen

Päivämäärä ja paikka ____ . ____ 2014 _____

Allekirjoitus _____

Liite 2: Kyselylomake

Vapaaehtoinen kokemusasiantuntija

Ikä:

Sukupuoli:

Oma-arviosi raittiusajasta:

Oma-arviosi käyttöajasta (yhteensä, jos useampi pätkä):

Oletko ollut aiemmin vapaaehtoistyössä (jos niin missä)?

Kuinka pitkään olet suunnitellut tekeväsi/ halunnut tehdä vapaaehtoistyötä?

Oletko aiemmin ollut mukana YAD:n toiminnassa?

Kiinnostaako sinua opiskelu tai työ sosiaali-, päihde- tai nuorisoalalla?

Minulle toiminnassa on tärkeintä:

(valitse viisi keskeisintä ja laita ne tärkeysjärjestykseen: 5=tärkein, 1= vähiten tärkein)

- saa auttaa muita
 - saa tehdä jotain mukavaa
 - saa tekemistä päiviinsä
 - voi olla mukana ehkäisemässä nuorten päihdeongelmia
 - saa vertaistukea
 - saa olla tärkeä
 - saa antaa takaisin apua, jonka on itse saanut
 - toiminta tukee toipumista
 - toiminta tukee opiskelua/työtä tai niiden hakua
 - tapa ilmaista kristillistä lähimmäisenrakkautta
 - toiminnasta voi olla hyötyä opiskelu/työpaikan hakemisessa
 - toiminnassa on mukana kavereita tai sen kautta voi saada kavereita
- muu, mikä?

1. Mitä kokemusasiantuntijuus minulle merkitsee ja/tai tarkoittaa?

2. Mitä toivon voivani tarjota kokemusasiantuntijana?

3. Mitä toivon saavani kokemusasiantuntijuustoiminnasta?