

Eerika Nyberg

TOIMINTAKESKUS SYRJÄYTYMIS-
KEHITYKSEN KATKAISEMISEN
MAHDOLLISTAJANA
KRIS-Tampere ry

Opinnäytetyö
Yhteisöpedagogi

2018



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Eerika Nyberg	Yhteisöpedagogi (Amk)	Joulukuu 2018
Opinnäytetyön nimi		41 sivua
Toimintakeskus syrjäytymiskehityksen katkaisemisen mahdollistajana		14 liitesivua
Toimeksiantaja		
KRIS-Tampere		
Ohjaaja		
Helena Timonen		
Tiivistelmä		
<p>Kiinnostus tutkimuksen aiheeseen nousi ohjattuani omassa työssäni asiakkaita KRIS-Tampereen toimintakeskuksen piiriin.</p> <p>Tässä opinnäytetyössä tutkitaan, kuinka KRIS-Tampereen toimintakeskus vastaa kävijöiden tarpeisiin. Tilaajana toimii KRIS-Tampere Ry. KRIS on Ruotsissa vuonna 1997 syntynyt järjestö, joka on jalkautunut Suomeen vuonna 2001. Järjestön toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen ja se tarjoaa vertaistukea päihteettömään ja rikoksettomaan elämäntapaan. KRIS-Tampere on aloittanut toimintansa 2004.</p> <p>Toimintakeskuksen kävijöiden tarpeita tutkittiin kyselylomakkeilla saaduilla vastauksilla (44kpl) ja teemahaastatteluilla (6kpl). Analysoituja vastauksia on peilattu Erik Allardtin hyvinvoinnin teoriaan.</p> <p>Analysoitujen vastauksien pohjalta nousee tunne-elämän hallinta vertaistuen voimin toimintakeskuksen tärkeimmäksi toiminnaksi. Toimintakeskus koetaan matalan kynnyksen paikana, jonne on turvallista mennä juuri sellaisena kuin on. Toimintakeskus pyörii pääsääntöisesti vapaaehtoisten voimin ja on tukeva toimija varsinkin uudenlaisen elämäntavan alkutaipaleella.</p>		
Asiasanat		
elämänhallinta, vertaisuus, vapaaehtoisuus, toimintakeskus, KRIS ry, päihteettömyys, rikoksettomuus, KRIS-Tampere		

Author (authors)	Degree	Time
Eerika Nyberg	Bachelor of Humanities, Community Educator	December 2018
Thesis title		
An action center to cut off the marginalization process		41 pages 14 pages of appendices
Commissioned by		
KRIS ry Tampere		
Supervisor		
Helena Timonen		
Abstract		
<p>The interest on the subject of the study rose while I worked at KRIS-Tampere operation center and guided my own customers there.</p>		
<p>This study analyses how the operation centre of KRIS - Tampere meets the needs of today's customers. This study was commissioned by KRIS-Tampere ry.</p>		
<p>KRIS Ry is an organization which was founded in 1997 in Sweden. KRIS Ry came to Finland in 2001. The operation of the organization is based on voluntariness and it offers peer support to a intoxicant free and non-criminal lifestyle. KRIS- Tampere has started its work in 2004.</p>		
<p>The needs of the customers of the operation center were studied with a questionnaire (44 persons) and theme interviews (6 persons). The analyzed answers have been reflected on Erik Allardt's "Theory of welfare".</p>		
<p>The control of the emotions, with the help of peers, gets to be the most important process in the operation center, based on the analyzed answers. The operation centre feels as like a place where it is easy to go to, just as you are. The work in the operation centre is done mostly by volunteers. It is a supportive body particularly aimed at those starting a new life-style.</p>		
Keywords		
Kris, life management, voluntariness, operation centre, KRIS-Tampere		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	KRIS RY	7
3	KRIS TAMPERE	8
3.1	Vertaistuki.....	9
3.2	Elämänhallinta	11
3.3	Vapaaehtoistoiminta	12
4	VAPAAEHTOISTOIMINNAN TIMANTTIMALLI	13
5	ERIK ALLARDTIN KÄSITE HYVINVOINNISTA.....	15
5.1	Having – elintaso	16
5.2	Loving – sosiaalinen elämä	17
5.3	Being – itsensä toteuttamisen muodot.....	17
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	18
6.1	Tutkimuksen tarkoitus.....	19
6.2	Menetelmät.....	19
6.3	Aineiston analyysi	20
7	TUTKIMUKSEN TULOKSIA	21
7.1	Vertaisuuden tärkeys	21
7.1.1	Yhteenkuuluvuuden tunne	22
7.1.2	Yksinäisyys	23
7.1.3	Kaverisuhteet ja arvot	25
7.2	Hyvä arki.....	27
7.2.1	Lämmin vastaanotto	28
7.2.2	Päivärytmi	29
7.2.3	Ryhmäkeskustelut	30
7.2.4	Itsetunto ja rohkeus	31
7.3	Toimintakeskuksen aktiviteetit	33
8	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	36

LIITTEET

Liite 1. Haastattelurunko

Liite 2. Tulevaisuusverstas menetelmä

Liite 3. ARTSI kyselylomake ryhmätoimintaan osallistuvilla

Liite 4. ARTSI kyselylomake toimintakeskuksen kävijöille

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni on tutkimustyö, jossa on tarkastelussa KRIS-Tampere Ry toimintakeskus ja sen toimintojen vastaavuus tämän hetken kävijäkunnan tarpeisiin. Kyselyiden ja haastattelujen pohjalta tutkin, mihin elämän eri osa-alueisiin toimintakeskuksen toiminnot vaikuttavat. Tarkastelen myös sitä, millaisia toimintoja toimintakeskuksella kävijät mahdollisesti haluavat lisää ja mikä tällä hetkellä on toimivaa. Näkökulmana toimii Erik Allardtin määritelmä hyvinvoinnista, jonka hän on luokitellut kolmeen perusluokkaan having, loving ja being. Opinnäytetyön ilmiöinä ovat elämänhallinta, vertaistuki ja vapaaehtoistoiminta.

KRIS Ry on sitoutumaton yhdistys, joka on entisten vankien perustama. Yhdistyksen tavoitteena on tukea vapautuvia vankeja vankilassa olon aikana ja sen jälkeen. Toiminta tukeutuu neljään periaatteeseen: päihteettömyys, rehellisyys, toveruus ja yhteisvastuullisuus. KRIS -Tampere ry:n toimintakeskus ja vapaa-ajan toiminnot tarjoavat tuetun mahdollisuuden kiinnittyä rikoksettoomaan yhteisöön. (KRIS-Tampere ry:n toimintasuunnitelma, 2017.)

Opinnäytetyön tutkimuksessa on hyödynnetty ARTSI projektin (arviointi ja tiedon tuottaminen systemaattiseksi sosiaali- ja terveystieteiden järjestöihin) kehittämää itsearviointin mallia, johon kävijät ovat halutessaan voineet osallistua. Tuloksia on tarkasteltu huhtikuussa 2018 ja vastanneita oli 40. Kysely tuottaa palautetta vuoden 2017 toimintojen toimivuudesta ja tarpeellisuudesta. Lisäksi on tehty teemahaastattelu kuudelle toimintakeskuksella kävijälle kesäkuussa 2018.

Toimintakeskuksen toiminnot ovat syntyneet alun perin kävijöiden tarpeista. Toimintoja on hyvä tarkastella aika ajoin, kuinka ne vastaavat tämän päivän tarpeisiin. Toimintakeskuksen toiminnoilla on tarkoitus myötävaikuttaa uusintarikollisuuden vähenemiseen ja päihteettömään elämään vertaistuen voimin. Yhteisöpedagogin näkökulmasta tämä on ennaltaehkäisevää työtä mahdollisen syrjäytymiskehityksen katkaisemiseksi.

Tarve KRIS-Tampereen toimintakeskuksen toimintojen tutkimiseen on nousut asiakaskunnan suullisesta palautteesta, jonka minulle on välittänyt KRIS-

Tampereen toiminnanjohtaja Päivi Peltola. Tutkimuksen tuloksia voi hyödyntää toimintojen suunnittelussa ja haettaessa avustuksia toimintakeskuksen toimintaan.

2 KRIS RY

KRIS on saanut alkunsa Tukholmasta syksyllä 1997, jolloin neljä päihde -ja vankilataustaista henkilöä halusi perustaa yhdistyksen, jossa jäsenet tukisivat toisiaan heidän halutessaan jättää rikollisen ja riippuvuutta aiheuttavan elämäntavan. 4.10.2018 tuli kuluneeksi 21 vuotta siitä, kun yksitoista entistä rikollista istui Tukholman ravintolassa ja kirjoitti vastikään perustetun yhdistyksen sääntöjä. KRIS:illä ei ollut omaa varallisuutta ensimmäisen vuoden aikana. He saivat vankeinhoitolaitokselta koeajaksi käyttöön minibussin, jolla kulkivat ympäri maata viedäkseen viestiä uudesta yhdistyksestä. 1.8.1998 oli ensimmäinen kerta, kun mahdollinen uusi jäsen perustajien lisäksi vapautui vankilasta. (KRIS se.)

KRIS ry on jalkautunut Suomeen 2001 ja aloittanut toimintansa nimellä RRY - rikollisten revanssi yhteiskunnassa. Tämä on ollut suora suomennos emämaa Ruotsin K.R.I.S – Kriminellas Ravansch i Samhället. Nimi on muuttunut kuitenkin KRIS-Suomi ry:ksi 2003. (KRIS ry.)

KRIS ry:llä on neljä periaatetta, jotka muodostavat ihanteet: päihteettömyys, rehellisyys, toveruus ja yhteisvastuullisuus. Jo perustamisvaiheessa on ollut tärkeää perustella kattavasti, mitä arvoja KRIS organisaationa sekä yksittäisenä jäsenenä tavoittelee ja edustaa. Päihteettömyyttä ja rehellisyyttä vaaditaan kaikilta jäseniltä, kun taas toveruutta ja yhteisvastuullisuutta kaikki jäsenet saavat yhteisöltään. (KRIS Ry lomake periaatteista 2018.)

Päihteettömyydellä tarkoitetaan kaikkia päihdyttäviä aineita, kuten huumeita, alkoholia ja lääkkeiden väärinkäyttöä. Yksikään jäsen ei saa esiintyä päihtyneenä osallistuessaan yhdistyksen toimintaan KRIS Ry:n nimissä. Rehellisyydellä tarkoitetaan rehellisyyttä niin itseään kuin muitakin kohtaan. Voimassa olevaa lakia noudatetaan, eikä rikollisiin toimintoihin saa ryhtyä. Jokainen pyrkii elämään esimerkillistä elämää. Tavoitteena on elämä, jossa ei tarvitse selitellä. Toveruus tulee ilmi siten, että jäsenistä välitetään ja muidenkin ihmisten

hyvinvointi on tärkeää. Kaikkia jäseniä arvostetaan omana itsenään ja kunnioitetaan muiden ihmisten oikeutta mielipiteisiinsä ja käsityksiinsä eri asioista. Yhteisvastuullisuus tarkoittaa, että jäsenet auttavat yhdistystoiminnassa sekä tukevat yhteisesti tehtyjä päätöksiä. Jäsen toimii myös tarkoituksien mukaisesti ja hänen tulee olla kanssaihminen käytettävissä. (KRIS ry, lomake periaatteista 2018.)

3 KRIS TAMPERE

KRIS-Tampere on aloittanut toimintansa kesällä 2004. Erityisesti Tampereella KRIS ry nousi merkittäväksi laaja-alaisen jälkihuollon toimijaksi vuosina 2007–2008. Tällä hetkellä suurimpana toiminnan rahoittajana toimii STEA (sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus), jolta KRIS-Tampere ry saa mm. kohdennettua toiminta-avustusta. (KRIS järjestö 2018, KRIS-Tampereen jatkohakemus, kohdennettu toiminta-avustus STEA:lle 2017.)

KRIS-Tampere ry:n toimintakeskus sijaitsee osoitteessa Puutarhakatu 14, toisessa kerroksessa. Vuokrattua tilaa on käytettävissä 200 neliötä. Kuukausittaisia käyntejä matalan kynnyksen toiminnassa vuonna 2017 on ollut 200-300. Tavoitteena vuodelle 2018 nousevat kävijämäärät. (KRIS-Tampere ry:n avustushakemuslomake STEA:lle 2017.)

KRIS-Tampereen toiminta perustuu vertaistukeen, omaan kokemukseen päih-teistä ja rikoksista, rangaistuksiin tuomitsemisesta, niiden suorittamisesta ja niistä irtautumisesta. Päämäärä on sama, kuin julkisella sektorilla, mutta vertaistuki luo toiminnalle ainutlaatuisen perustan. (KRIS-Tampere ry:n jatkohakemus STEA, 2017.)

Toimintakeskus toimii avoimena matalan kynnyksen tukipisteenä Tampereen keskustassa, jossa on mahdollisuus käydä aina arkipäivisin kello 10-16. Pääasiallisena kohderyhmänä ovat Pirkanmaalaiset päihde- ja rikostaustaiset henkilöt, jotka ovat halukkaita elämänmuutokseen KRIS:n vertaistuen ja KRIS-työn avulla, sekä heidän perheensä ja läheisensä. Toimintakeskuksella on avoin viikko-ohjelma, joka pitää sisällään aamukokouksen, basic-opintopiirin, keskusteluryhmiä, arjenhallintaryhmiä, ruokapiiriin sekä liikuntavuoroja toimin-

takeskuksen ulkopuolella. Toimintakeskuksella on mahdollisuus myös vapaaehtoistyöhön, työkokeiluun, yhdyskuntapalveluun, työharjoitteluihin sekä palkkatuella työllistämiseen. (KRIS-Tampere ry:n toimintasuunnitelma 2017.)

Toimintakeskuksen toiminnat ovat osa KRIS ry:n avotyötä. Työskentely suuntautuu myös toimintakeskukselta ulospäin mm. tukihenkilötoimintana, jossa asiakkaalla on mahdollisuus saada vierelleen vertainen rinnallakulkija, jonka kanssa omia asioitaan voi lähteä selvittämään pala palalta kohti päihteetöntä ja rikoksetonta elämää. Keskityn kuitenkin opinnäytetyössäni toimintoihin, jotka tapahtuvat fyysisesti toimintakeskuksella, jotta opinnäytetyöstä ei tulisi liian laaja.

KRIS ry:n työn ydin on vankeudessa olevien muutostyön ja vapautumisen tukeminen, jota tehdään vertaistuen keinoin yhteistyössä viranomaisten kanssa. KRIS-vertaistuki tarkoittaa yhtä aikaa kuntouttavia keskusteluja sekä konkreettista auttamista kaikessa arjen hallintaan liittyvissä asioissa. Myötävaikuttamalla syntyy olennainen osa työn tuloksista: päihteistä irti pysyminen, uusinta rikollisuuden kierteen katkaiseminen ja kriittinen omien asioiden tarkastelu. (KRIS-Tampere ry:n toimintasuunnitelmalomake 2017.)

3.1 Vertaistuki

Vertaistuella tarkoitetaan omaehtoista vastavuoroista apua ja tukea, jossa samanlaisessa elämäntilanteessa olevat jakavat elämäkokemuksiaan ja tunteitaan. Vertaistuen tarkoituksena on edistää hyvinvointia ja jaksamista. Vertaistoiminta perustuu kokemukselliseen asiantuntijuuteen, jossa arjen kokemukset ja omat elämäkokemukset korostuvat. (Salonen, 2012.)

Erityisesti vaikeissa elämänvaiheissa tunnustetaan vertaistuella olevan yhteiskunnallista merkitystä. Vertaistoiminnalla on vahva ennalta ehkäisevä merkitys, eikä vertaistuki ja ammattiapu ole toistensa kilpailijoita. Sillä on myös kansalaisaktiivisuutta ilmentävä merkitys. (Laatikainen 2011, 11.)

Kansalaisjärjestötoiminnan strategiassa 2010 todetaan muun muassa näin:

”Vertais -ja tukihenkilötoiminta tuottaa ruohonjuuritasolla yhteiskuntaan hyvinvointia ja sosiaalista pääomaa, jota viranomaistoiminta ei kykene tuottamaan. Vertaistuki ei ole tärkeää vain ongelmatilanteissa vaan se toimii myös arkipäivän elämänlaadun vahvistajana.”

”Vertaistuki laajentaa erityisosaamisen aluetta siten, että kokemuksellinen tieto ja asiantuntijuus tulevat ammatillisen asiantuntijuuden rinnalle ja joltakin osin myös haastavat sitä uudistumaan.”

(Valtioneuvoston julkaisuarkisto)

Vertaistoiminnan käsite on tullut Suomeen 1990-luvun puolivälissä. Yhteinen tekijä luo yhteyden ja ymmärrystä ihmisten välille, jotka eivät muutoin välttämättä olisi tekemisissä toistensa kanssa. Käsitteet helposti sekoittuvat puhekielessä vertaistoiminnassa ja vertaistuessa. Yhtä kaikki tuki on toimintaa ja sitä tehdään vertaisten kanssa. Muissa pohjoismaissa käytetään sanaa *självhjälp* puhuttaessa yleisesti vertaistukitoiminnasta. Suomeksi tämä tarkoittaa oma-apu. Oma-apu sanaa on käytetty myös Suomessa tilanteessa, kun on painotettu ihmisen voimaantumista. Suomessa on siirrytty käyttämään oma-apu sanan sijasta enemmän vertaistuen käsitettä. Näin painottuu samankaltaisten kokemusten merkitys kahden ihmisen välille ja voi syntyä eheyttävä ja jaksamista tukeva vuorovaikutus. Näemmekö Suomessa siten, että voima tulee vuorovaikutuksesta kahden ihmisen välillä, kun muissa Pohjoismaissa lähtökohta on omien voimavarojen liikkeelle saattaminen? (Laatikainen 2011, 12.)

Vertainen voi olla vapaaehtoinen, mutta vapaaehtoinen ei aina ole vertainen. Vertaistoiminnan tarkoituksena on saada omat voimavarat käyttöön vertaistuen avulla. Tämä on prosessi, joka johtaa passiivisesta avun vastaanottajasta aktiiviseksi toimijaksi. Vertaistoiminnassa ollaan toinen toisilleen esimerkkeinä selviytymisestä ja muutoksen mahdollisuudesta. Se antaa myös keinoja jäsentää omia kokemuksiaan ja luoda luottamusta ja turvallisuutta-muodostaa yhteisöllisyyttä. (Työyhteisön opas vertais -ja vapaaehtoistoimintaan s.a.)

3.2 Elämänhallinta

Elämänhallinnan käsite kytkeytyy ihmisten kykyyn vaikuttaa päätöksillään ja toimillaan oman elämänsä kulkuun. Käsitettä voidaan tarkentaa toimintakyvyn, mahdollisuusrakenteiden ja sosiaalisten sitoumusten käsitteillä. Toimintakyky viittaa siihen, että ihmisten elämänhallinnan kannalta ratkaisevaa on kyky kääntää käytössä olevat resurssit toiminnoiksi (asunto, työ, koulutus jne.) Käytössä olevia resursseja tulee osata hyödyntää. Elämänhallinnan kannalta on tärkeää, että toimintakyvyistä erotetaan perustoimintakyvyt ja monimutkaiset toimintakyvyt. Kognitiiviset kyvyt korostavat tavoitteiden ja päämäärien sovittamista yhteen, esimerkkinä kouluttautuminen ja työllistyminen. Empatia puolestaan liittyy myötätunnon kehittymiseen. Myötätunto kehittyy ihmisten vuorovaikutusten ja lapsuuden kokemusten myötä. Sitoutumisen käsite liittyy pitkäjänteisyyteen. Tavoitteiden saavuttaminen saattaa edellyttää ensin yhden askeleen ottamista taaksepäin, ennen kuin voi siirtyä kaksi eteenpäin. (Saari 2015, 110-111.)

Elämänhallinnalla tarkoitetaan, että ihmisellä on mahdollisuus vaikuttaa olosuhteisiinsa siten, että ne olisivat juuri hänelle suotuisat. Omalla toiminnalla pyritään muuttamaan sisäisiä ja ulkoisia olosuhteita, joiden arvioidaan olevan itselle rasittavia ja joihin voimavarat eivät riitä. Ihmisellä on taipumusta pyrkiä muokkaamaan olosuhteitaan konkreettisesti toisenlaiseksi taikka hän mahdollisesti muuttaa tapaansa tulkita asioita. Toteuttaa samantapaista käyttäytymismallia, kuin pyrkimyksessä hallita stressiä. Jos ihminen uskoo, että hän voi vaikuttaa asioihin omilla päätöksillään ja ratkaisuillaan siihen, mitä hänelle tapahtuu, on ihmisen elämänhallinta korkealla tasolla. Hän voi tuntea olevansa silloin vastuussa omasta elämästään. Hän on asettanut tavoitteita ja pohtii, kuinka hän voi lähestyä tavoitteitaan. (Keltinkangas-Järvinen 2018, 255.)

Matalasta elämänhallinnasta taas kertoo se, että ihminen uskoo, että hänelle vain tapahtuu asioita, eivätkä ne ole seurausta millään lailla hänen omasta toiminnastaan. Mahdollinen onnistuminen johtuu vain hyvästä onnesta, epäonnistuminen taas huonosta onnesta. Hän saattaa myös ajatella, että häntä kohtaan ollaan epäoikeudenmukaisia ja häneltä vaaditaan liikaa. Hän ikään kuin tarkkailee omaa elämäänsä ja odottaa, mitä tuleman pitää. (Keltinkangas-Järvinen 2018, 256.)

Elämänhallinnan saattaa tuntea myös liian korkeana. Jos itse on aina vastuussa kaikesta siitä, mitä tapahtuu käy elämä liian raskaaksi. Liian korkea elämänhallinnan tunne ei auta ihmistä selviämään yllättävistä tilanteista taikka raskaista vastoinkäymisistä, vaan voivat johtaa jopa masennukseen. Ulkoisiin merkkeihin ei tule ainoastaan luottaa pohdittaessa ihmisen tasapainoa taikka psyykkisiä voimavaroja. Liikaa korostetussa ulkoisten menestyksen merkkien tilanteessa voi sisäinen tasapaino olla kuitenkin romahtamaisillaan. (Keltinkangas-Järvinen 2018, 257.)

Länsimaisessa kulttuurissamme ihannoimme elämänhallintaa yksilökohtaisesti, näin ollen elämänhallinnan menettämisessä usein syyllistetään helposti pelkästään yksilöä ja koetaan, että elämänhallinnan menettäminen on henkilökohtaista epäonnistumista. Nuoret ja vanhemmatkin kokevat oman ihmisarvonsa olevan sidoksissa suorituksiin ja onnistumisiin henkilökohtaisella tasolla tärkeillä elämän eri osa-alueilla. Aikuisilta vaaditaan tänä päivänä entistä enemmän osaamista ja omistautumista monimutkaisilla ja moninaisilla elämän eri alueilla riippumatta siitä, millaiset ovat yksilön elämäntilanteen ja elämäntavoihin tavoitteet ja odotukset. Vaikka ne eivät lopultakaan olisi saavutettavissa, on niiden saavuttamista pakko yrittää. Onnistumisella elämän eri osa-alueilla osoitetaan ihmisarvoa. Tilanne johtaa helposti kaaokseen, jos jollain osa-alueella epäonnistuu ja ihminen tuntee itsensä tämän vuoksi arvottomaksi. Kun elämänhallinnan kulissit ulkoisesti ja sisäisesti lopulta sortuvat, on kyseessä jo pitkälle edennyt uupuminen, ja jaloille pääsemisen ainoana mahdollisuutena on useita vuosia tai jopa koko loppuelämän kestävä toipuminen. (Martikainen 2009, 28-29.)

3.3 Vapaaehtoistoiminta

Vapaaehtoistoiminta on yksittäisten ihmisten, yhteisöjen ja elinympäristön hyväksi tehtyä toimintaa, jota tehdään ilman rahallista korvausta ja ilman pakkoa. Vapaaehtoistoiminta tarjoaa ihmisille monenlaisia mahdollisuuksia toteuttaa itseään, osallistua ja vaikuttaa. Vapaaehtoistoimintaa ei saa pitää velvollisuutena ketään kohtaan, vaan osallistumisen tulee lähteä omasta halusta. Toiminta kytkeytyy ihmisen arvomaailmaan: siihen, mihin hän uskoo ja mitä

hän pitää tärkeänä. Myös vapaaehtoistoiminta on luottamuksellista ja vapaaehtoinen on vaihtoehtoinen niiden ihmisten asioista, joiden kanssa hän toimii. (Työyhteisön opas vertais -ja vapaaehtoistoimintaan, s.a.)

Vapaaehtoistoimintaa tehdään eri kontekstissa. Toiminnan paikat voivat olla hyvin erilaisia riippuen siitä, onko paikka yksilön lähipiiri vai laajempi yhteisö. Lähipiiriin voi kuulua esimerkiksi naapurusto, kun taas laajempaan yhteisöön voi kuulua esimerkiksi kaupunginosa tai yhdistys. (Nylund & Yeung 2005, 58.)

4 VAPAAEHTOISTOIMINNAN TIMANTTIMALLI

Anne Birgitta Yeung on esitellyt vapaaehtoistoiminnan timanttia. Hän on tutkinut vapaaehtoistoiminnan motiiveja ja esittelee vapaaehtoisuuden innovatiivista mallia niin sanottua timanttimallia ”Ydinkysymys timanttimallin esittelyssä kuuluu: kun vapaaehtoisuutta lähestytään kokonaisvaltaisena monipuolisena ilmiönä, mistä vapaaehtoisuutta kokonaisuudessaan koostuu?” (Nylund & Yeung 2005, 105, 109.)

Seuraavassa esittelen timanttimallin neljä vapaaehtoisuutta ulottuvuutta.

Saaminen-antaminen. Vapaaehtoistyö tarjoaa itsensä toteuttamisen mahdollisuuksia mm. luovuutena. Se tarjoaa henkilökohtaista hyvinvointia mm. mielenrauhan, lohdutuksen ja tuen saamisen kautta. Se on tarjonnut myös positiivista mielialaa ja rohkeuden tunnetta kokemusten kautta. Tutkimukseen osallistuneet ovat pitäneet vapaaehtoistoimintaa myös palkitsevana toimintamuotona, koska he ovat kokeneet, että antaessaan myös saa itse ja se pitää osallisena toimintaan. Onnistumisen kokemusten kautta on koettu emotionaalisia palkintoja ja kokemus siitä, että vapaaehtoisena juuri heitä tarvitaan. Vapaaehtoiset haluavat olla hyödyksi ja myös antaa takaisin sen, mitä ovat joskus kokeneet itse saaneensa. (Nylund & Yeung 2005, 109-110.)

Jatkuvuus-uuden etsintä. Tuttu aihepiiri on motivoiva tekijä, koska se voi kannustaa mukaan ja alentaa osallistumiskynnystä. Aiemmat positiiviset kokemukset rohkaisevat vapaaehtoisia sitoutumaan toimintaan pidemmäksi aikaa. Henkilökohtainen elämäntapa on ratkaisevassa roolissa. Myös oma identiteetti ja luonteenpiirteet vaikuttavat vapaaehtoistoimintaan. Luonteenpiirteet nousevat esiin esimerkiksi kanavoimalla empaattisuus käytäntöön. Tällöin on myös ajateltu, että vapaaehtoistoiminta on eräänlainen elämäntapa. Esimerkkinä myös eläkkeellä ollessaan voi kokea, että vapaaehtoistyö toimii ikään kuin palkkatyön jatkeena. Vapaaehtoistyö voi ylläpitää myös omaa hyvinvointia ja jaksamista: aktiivisuus saattaa auttaa jaksamaan arjessa. Vapaaehtoistyö voi antaa vastapainoa omaan elämään ja arjen toimintoihin. Se voi antaa muuta ajateltavaa hektisessä arjessa. Vapaaehtoistoiminta voi tarjota myös tilaisuuden uuden oppimiseen ja samalla henkilökohtaiseen muutokseen. (Nylund & Yeung 2005, 112-113.)

Etäisyys-läheisyys. Vapaaehtoistoiminnassa on painotettu joustavuutta ja sen tärkeyttä, että omalle toiminnalleen voi asettaa rajoja. Vapaaehtoistoiminnalla on mahdollisuus tarjota yhteistoimintaa, vaikka itse olisikin tarkka omasta etäisyydestään muihin ihmisiin. Ei haluta olla aina sitoutuneita, mutta pidetään kuitenkin siitä, että joku joskus soittaa ja pyytää mukaan tiettyyn asiaan. Näin toiminta pysyy spontaanimpana sitoutumisen pelon kanssa pärjää paremmin, ja voi kuitenkin kokea olevansa hyödyksi. Sosiaalinen läheisyys saa vapaaehtoisen tuntemaan kuuluvansa johonkin ryhmään. Me-hengestä ja yhteishengestä vapaaehtoinen voi kokea turvallisuuden tunnetta ja tasavertaisuutta. Jutustelut ja keskustelut tapaamisissa on koettu tärkeiksi sanallisiksi vuorovaikutushetkiksi. Nämä saattavat jopa edistää sosiaalista vuorovaikutusta yleisesti elämässä. (Nylund & Yeung 2005, 113-115.)

Pohdinta-toiminta. Pohdinnassa nousevat esiin erilaiset arvot, kuten esimerkiksi henkiset arvot. Myös erilaiset roolimallit saattavat nousta esille, esimerkiksi seurakunnan toiminnassa, se voi olla Äiti Teresa. Vapaaehtoistoiminta voi olla osana henkilökohtaista henkistä kasvua. Henkilökohtainen kasvu kriisiä läpikäydessä ei välttämättä ole hyvä asia vapaaehtoistoiminnassa. Tästä voidaan ajatella, että toimintaa tullaan mukaan vain siksi, että ihmiset tulevat vain hoidattamaan itseään. Varsinkin näin voi olettaa tapahtuvan sosiaalialan eri järjestöissä. Vapaaehtoistoiminta mahdollistaa henkilökohtaisten arvojen

toteuttamisen toiminnassa. Seurakunnan toiminnassa vapaaehtoinen voi ajatella jopa olevansa hengellisenä välikappaleena toiminnallaan. Hän voi ajatella, että näin hän toteuttaa jonkun ylemmän toivetta toiminnallaan toisten hyväksi. (Nylund & Yeung 2005, 116-117.)

5 ERIK ALLARDTIN KÄSITE HYVINVOINNISTA

Peilaan kyselyn ja haastattelun tuloksia Erik Allardtin määrittämään käsitteeseen hyvinvoinnista. Erik Allardt (s.1925) on akateemikko ja Suomen tunnetuimpia yhteiskuntatieteilijöitä. Allardtin tutkimuksien kohteina ovat olleet yhteiskunnan rakenne ja muuttuminen, poliittinen radikalismi, hyvinvointi ja sen ulottuvuudet sekä kielelliset vähemmistöt. Allardt on toiminut Helsingin yliopiston sosiologian professorina yli kolmevuosikymmentä ja Suomen akatemian tutkijaprofessorina kymmenen vuotta. (Suomen akatemia, akateemikko Erik Allardt)

Kuten Allardt itsekin toteaa, että hyvinvoinnin käsitettä on vaikea määritellä ja tutkia. Allardt käsittää hyvinvoinnin monisäikeiseksi ilmiöksi, hän siis tarkastelee asiaa aineellisten resurssienkin ulkopuolelta. Näin ollen hyvinvointikäsite on laajentunut arvoluokkiin, jotka Allardt määrittelee seuraavasti: having, loving ja being. Having tarkoittaa elintasoa, joista mainittakoon tulot, asumistaso, työllisyys, koulutus ja terveys. Loving tarkoittaa yhteisyyssuhteita; sitä, että ihmisellä on tarve toveruuteen, tarve kuulua sosiaalisten suhteiden verkostoon ja tarve tuntea empatiaa. Being tarkoittaa itsensä toteuttamisen muotoja. Ihmisen tulee pystyä kehittämään sisäisiä mahdollisuuksiaan. Itsensä toteuttaminen on hyvinvoinnin tärkeä osa. (Allardt 1976, 9, 38-49.)

Allardin (1976) mukaan hyvinvoinnin edellytyksenä on, että keskeisimmät tarpeet on tyydytettyinä. Tarve on itsessään myös hankala käsite, mutta tästä huolimatta hyvinvointia määritellään tarvekäsitteen avulla. Erilaisia tarpeita tutkimalla päästään selville tavoitteista ja arvoista.

”Kun sanomme käyttäytymisen tapahtuvan jonkun tarkoituksiperän saavuttamiseksi, merkitsee se, että käyttäytyminen on sen laatuista, että se johtaa tämän tarkoituksen saavuttamiseksi.” (Allardt, 22-23).

Kun hyvinvointi on aseteltuna perustaksi hyvälle yhteiskunnalle, hyvinvoinnin sanotaan edellyttävän joidenkin tarpeiden tyydyttämistä, ilmaistaan näin myös sosiaalisia arvoja. Keskustelut hyvinvoinnista asettavat vaatimuksen pyrkimyksestä noudattaa tiettyjä arvoja. Hyvinvoinnin arvot perustuvat runsaaseen ja monitasoiseen tietoon ajankohtaisista keskusteluista ja tutkimuksista. (Allardt 1976, 28-29.)

Hyvinvointi on pysyvämpää kuin onni, johon liittyy hetkellisyys ja katoavaisuus. Hyvinvoiva ihminen ei siis tarkoita suoraan onnellista ihmistä. Ihmisellä on mahdollisuus kokea onnen tunteita, vaikka hyvinvointi sinällään ei olisi kohdallaan. Onni liittyy ihmisen subjektiivisiin elämyksiin ja tunteisiin. Onnellisuuden aste riippuu siitä, kuinka onnelliseksi ihmiset itsensä kokevat tai tuntevat. Tämä merkitsee sitä, että hyvinvointi on objektiivisempi kategoria kuin onnellisuus. Ihmiset voivat erehtyä ja olla epätietoisia tarpeistaan, mutta ihminen on oman onnensa paras arvioija. (Allardt 1976, 32-33.)

5.1 Having – elintaso

Tulot vaikuttavat keskeisesti elintasaan, koska niiden avulla on mahdollista hankkia ja saavuttaa itselleen hyviä ja välttämättömiä asioita. Tulot ovat tärkeä osatekijä, jolla ihminen voi ohjailta elinehtojaan. Bruttotuloihin on mahdollisesti lisätty myös luontaisetuja, jotka voivat olla erilaisia etuseteleitä taikka mahdollisuus käyttää työpaikan tiloja omiin tarkoituksiinsa. Tulonlähteenä ansiotyö on hallitsevin ja puuttuessaan luo epätasapainoa tulonjakaumalle. (Allardt 1976, 121-123.)

Mielestäni köyhyys on suuri riski hyvinvoinnin ja terveyden kannalta. Kolmansien maiden vesi- ja ravintopula saavat ihmisen voimaan huonosti ja elinikä laskee. Köyhyys on todellisuutta myös Euroopan maissa, jotka luokitellaan kuitenkin hyvinvointivaltioiksi. Ihmisiltä saattaa puuttua ravinto, joka on elintärkeää hyvinvoinnin kannalta. Häneltä saattaa puuttua myös asunto ja koulutus, jotka tänä päivänä ovat edellytyksinä työpaikan saannille. Ilman koulutusta harvemmin saa töitä, joilla elättää itsensä ja maksaa vuokraa. Ilman asuntoa ei ole mahdollista levätä ja hoitaa hygieniaa, jotka ovat tarpeellisia työssäkäyvälle ja työelämän ulkopuolella oleville ihmisille.

5.2 Loving – yhteisyyssuhteet

Vuorovaikutuksen taidot ovat suuri osa sosiaalisia suhteita rakennettaessa. Ne rakentuvat toiminnasta, ajattelusta, tahdosta ja tunteista. Kommunikaatio on viestintää, joka on yhteyden saamista johonkin henkilöön. Kyvyttömyys luoda sosiaalisia suhteita voi kasvaa esteeksi toverisuhteita rakennettaessa, kuin myös työelämän pyörteissä. (Kempainen & Rouvinen-Kempainen, 1998, 156.)

Ihmisellä on tarve kuulua johonkin sosiaaliseen verkostoon, jossa toisista välittäminen ilmaistaan. Kaikilla yksilöillä on rakkauden ja hellien suhteiden tarve. Ihminen kaipaa huolenpitoa ja haluaa jakaa rakkautta ympärilleen tuntiessaan itsensä rakastetuksi ja hyväksytyksi. Hyvinvointi edellyttää, että rakkaus on kaksisuuntaista, sitä saa ja siten sitä voi myös antaa. Yhteisyys on sinällään resurssi, joka auttaa toteuttamaan muita elämän arvoja. Yhteisyyden puuttuessa voi seurauksena olla syrjitty tila, jossa yksilö on jätetty ulkopuolelle. Yhteisyys edellyttää empatian kykyä. (Allardt 1976, 45-46.)

5.3 Being – itsensä toteuttamisen muodot

Se kuinka ihminen suhteuttaa itsensä yhteiskuntaan on itsensä toteuttamisen määre, joka muodostuu arvonannosta, korvaamattomuudesta, poliittisista resursseista ja vapaa-ajan kiinnostavista toiminnoista. (Allardt 1976, 50). Keskeisiä arvonannon ja korvaamattomuuden osatekijöissä ovat työhön ja ammattiin liittyvät olosuhteet. Henkilökohtainen arvonanto liittyy kerrostumajakoon ja ammattiin perustuvaan arvonantoon. Kun ihmisen tärkeimmät sosiaaliset suhteet liittyvät hänen työhönsä, on korvaamattomuus työroolissa keskeinen. Myös muut tärkeät ihmissuhteet työelämän ulkopuolella nousevat tärkeiksi, kuten erilaiset ystäväryhmät, organisaatiot ja perhe. (Allardt 1976, 160-165.)

”Poliittiset resurssit merkitsevät mahdollisuuksia vaikuttaa poliittisiin päätöksiin ja poliittisen elämän kehitykseen. Poliittisiin resursseihin vaikuttavat taloudellinen valta, koulutus ja byrokraattinen asema”. (Allardt 1976, 168-169.)

Mahdollisuus osallistua työn ulkopuolella mielekkääseen tekemiseen ehkäisee vieraantumista ja se mielletään itsensä toteuttamiseksi. Ihmisellä on mahdollisuus nauttia toimintansa tuloksista mielekkääksi muodostuneella vapaa-ajalla. (Allardt 1976,175.)

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimus on toteutettu liitteenä olevilla kyselytutkimuksella ja puolistrukturoidulla teemahaastattelulla. Kyselytutkimuksessa on hyödynnetty ARTSI -projektissa kehitettyä itsearviointimallia. Tampereen KRIS ry:n henkilöstö on suunnitellut kysymykset ARTSI -toimijoiden avustuksella. Toimintakeskuksella kävijät ovat saaneet vastata kyselyyn, niin halutessaan.

Analysoin kyselytutkimuksen tulokset ja teemahaastattelun tuottamat vastaukset verraten niitä Erik Allardtin hyvinvointiteoriaan. Haastateltavina oli kuusi toimintakeskuksella kävijää. Viittä kävijää haastattelin toimintakeskuksella ja yhden haastattelu käytiin Nalkalan rantapuistossa Tampereella. Miljöönä aurinkoinen rantapuisto loi välittömän avoimen tunnelman ja keskustelu oli luontevaa heti alkumetreiltä alkaen. Toimintakeskuksen ympäristö oli sinällään haastava haastatteluympäristö, koska äänet kuuluivat huoneesta toiseen. Haastattelut toimintakeskuksella sujuivat kuitenkin luontevasti ja avoimesti.

Kaikille haastateltaville tarjosin mahdollisuutta käydä haastattelu läpi heidän valitsemassaan ympäristössä toimintakeskuksen ulkopuolella. Kahteen haastateltavaan palasin vielä uudelleen, koska ensimmäinen haastattelu tuntui jäävän hieman keskeneräiseksi. Osa haastatteluista venähti reilusti, koska kuuntelin mielelläni tarinoita, joita haastateltaville nousi mieleen kysymyksiin vastaamisen lomassa. Tarinat sinällään mielestäni tukivat vastauksia ja auttoivat itseänikin ymmärtämään vastauksien syvempää merkitystä.

Nauhoitin jokaisen haastattelun ja haastatteluita auki kirjattaessa kaikki kuunnellut tarinat teettivät hieman lisätyötä. Auki kirjattua tekstiä nauhoitteista syntyi yhteensä 27sivua. Teemahaastattelun rungoksi laatimani kysymykset tuntuivat kulkevan kronologisesti, lähes jokainen haastateltava vastattuaan esittämäni kysymykseen vastasivat seuraavassa hetkessä jo tulevaankin kysymykseen, jota en vielä ehtinyt edes esittää. Vertaan haastattelun materiaalia

ARTSI-kyselyn tuloksiin, onko niiden sisällöissä paljon poikkeavuutta. Ja yhteisesti kyselyn ja haastatteluiden vastauksia peilaan Erik Allardtin hyvinvoinnin teoriaan ja omiin näkemyksiini.

6.1 Tutkimuksen tarkoitus

Tutkimus tarkastelee Tampereen KRIS ry:n toimintakeskuksen toimintoja suhteessa kävijäkunnan tarpeisiin ja sitä, kuinka toimintakeskus pystyy vastaamaan kävijöiden hyvinvoinnin haasteisiin. Kyselyiden ja teemahaastattelujen pohjalta tutkin, mihin elämän eri osa-alueisiin KRIS-toiminnot vaikuttavat.

Tarkastelen myös sitä, millaisia toimintoja toimintakeskuksella kävijät mahdollisesti toivovat lisää ja sitä, mikä tällä hetkellä on toimivaa. Näkökulmana toimii Erik Allardtin määritelmä hyvinvoinnista, jonka hän on luokitellut kolmeen perusluokkaan having, loving ja being.

6.2 Menetelmät

Tutkimuksessa olen käyttänyt puolistrukturoitua teemahaastattelua ja lomakekyselyä. Haastattelu on mielekkäin tapa silloin, kun tavoitteena on saada tietoa esimerkiksi arvoista, kokemuksista, mielipiteistä ja käsityksistä. Teemahaastattelussa on kyseessä eräänlainen keskustelu, jossa tutkija pyrkii vuorovaikutuksellisin keinoin saamaan haastateltavalta tietoa asioista, jotka kuuluvat tutkimuksen aihepiiriin. Haastattelulla on tietyt etukäteen tehdyt tavoitteet ja sen avulla pyritään saamaan luotettavaa tietoa. Haastattelija on laatinut kysymysten teemat etukäteen. Kysymykset teemoittain on mietittynä ennakkoon, mutta niillä ei ole tarkkaa esittämisjärjestystä. Teemoja, joissa käsitellään emotionaalisesti arkoja aiheita, on hyvä käyttää teemahaastattelua. Teemahaastattelua tehtäessä on hyvä tietää hieman haastateltavien taustatietoja. Kysymykset ovat pääsääntöisesti avoimia ja niihin ei ole olemassa valmiita vastausvaihtoehtoja. (Aaltola & Valli 2007, 25-28.)

Kyselylomake on perinteinen tapa kerätä tutkimusaineistoa. Se on aineistonhankintamenetelmä, jossa tietyin kriteerein valitulta ihmisjoukolta kysytään vastauksia samoihin kysymyksiin. Havaintoyksikkönä on pääsääntöisesti henkilö, jonka mielipiteitä, asenteita, ominaisuuksia ja käyttäytymistä selvitetään.

Kysely on mahdollista toteuttaa eri tavoin. Toteuttamistavan, kysymysten sisältöjen ja vastaajajoukon valintaan vaikuttaa se, mitä halutaan saada selville. Vastauksia voidaan analysoida sekä määrällisesti että laadullisesti. (Aaltola & Valli 2007, 102-103.)

6.3 Aineiston analyysi

Teemahaastatteluna aineistoa analysoidaan useimmiten teemoittelemalla. Tällä tarkoitetaan, että laadullista aineistoa pilkotaan ja ryhmitellään aihepiirien mukaan. Teemoittelu on laadullisen analyysin perusmenetelmä, jossa tutkimusaineistosta pyritään hahmottamaan keskeisiä aihepiirejä eli teemoja. Teemojen alle voidaan koota haastatteluista ne kohdat, joissa puhutaan kyseisestä teemasta. Aineistoista lainataan kohtia, joiden tarkoituksena on antaa lukijalle havainnollistavia esimerkkejä ja todiste siitä, että tutkijalla on olemassa aineisto, johon analyysi pohjataan ja, että aineisto on antanut johtolankoja juuri näiden teemojen muodostamiseen. (Aaltola & Valli 2007, 42.)

Kyselylomakkeesta olen poiminut kohtia, joissa vastausprosentit ovat olleet korkeimmat. Nämä kertovat vastanneiden enemmistön mielipiteistä. Vähemmän kannatusta saaneet vastaukset on myös huomioitu ja näin ollen on voitu todeta, että vastaajajoukko ei ole täysin yksimielinen.

Peilaan teemahaastattelun ja lomakehaastattelun vastauksia toisiinsa. Teemahaastattelun avulla olen saanut syvempiä ja perustellumpia vastauksia ja pohdintoja kysymysten ympärille.

Haastattelin kaikkienensa kuusi toimintakeskuksella kävijää. Tarkoituksena kartoittaa heidän tuntemuksiaan KRIS ry:n toiminnosta ja siitä, mihin elämän eri osa-alueisiin toiminnot ovat heidän kohdallaan vastanneet. Kartoituksen tarkoituksena oli myös saada tietoa siitä, miten toimintakeskuksen erilaisia toimintoja voisi kehittää. Käyttäessäni suoria lainauksia haastateltavien teksteistä olen nimennyt heidät H1, H2, H3, H4, H5 ja H6.

7 TUTKIMUKSEN TULOKSIA

Haastatteluiden ja kyselyn alussa kartoitettiin, kuinka usein vastaajat käyvät toimintakeskuksella. Vastausvaihtoehdoista suurimman kannatuksen sai vaihtoehto satunnaisesti. Kävijöiden erilaiset nopeastikin vaihtuvat elämäntilanteet vaikuttivat käyntimääriin siten, että esimerkiksi työ taikka opiskelupaikan saanti saattoi vähentää käyntejä. Kävijä saattaa olla myös työkokeilussa, jolloin läsnäolo on määritelty henkilökohtaisesti sopimuksessa. Tiedon KRIS-Tampere ry:n toiminnoista oli suurin osa saanut joltain tuttavaltaan, toiseksi eniten mainintoja oli KRIS-infoista, joita pidetään muun muassa erilaisissa päihdehoitopaikoissa ja vankiloissa KRIS-Tampere ry:n työntekijöiden toimesta. Mainittuja päihdehoitopaikkoja olivat mm: Päiväperho, Villa-Hockey, Siltavalmennus. Vankiloista mainittuna Hämeenlinnan naistenvankila.

7.1 Vertaisuuden tärkeys

Annetuista vaihtoehdoista tärkeimmäksi toimintakeskuksella nousi vertaistuki, samankaltainen tausta ja elämänhaasteet. Tämä vastannee Allardtin määrittelemässä teoriassa kohtaan Loving-sosiaalinen elämä. Ihmisellä on tarve kuulua johonkin sosiaaliseen verkostoon, joissa toisista välittäminen ilmaistaan kanssa olijoille. (Allardt 1976, 45.)

Ihminen kaipaa hyväksytyksi tulemisen tunnetta, samankaltaisuutta, yhdenvertaisuutta ja vastavuoroisuutta eli kaikkienensa yhteenkuuluvuuden tunnetta. Vertaissuhteen osapuolet ovat vastavuoroisesti sekä tuen antajia, että saajia. Jokaisella on oikeus määritellä vuorovaikutuksessa rajat. (Laatikainen ym. 2011, 49.)

Vertaisuuden kautta tie toveruuteen lienee helpompaa kuin tilanteessa, joissa ei yhtymäpintoja juuri löydy. Toveruus on yksi KRIS Ry:n periaatteista, joka tiivistettynä tarkoittaa, että kaikkia jäseniä arvostetaan omana itsenään. Koen, että toveruus luo yhteenkuuluvuuden tunnetta, joka johtaa vertaisuudesta. Yhteenkuuluvuuden tunnetta haastateltavat kuvailivat muun muassa seuraavalla tavalla:

”No, kun voi olla sellainen, kuin on eikä tarvi hävetä yhtään mitään.” H1.

”No siis semmosta, että on hyvä ja turvallinen tulla ja olla jossain tietyssä paikassa.” H2.

”Se on sellainen kivijalka sille omalle touhulle, et ku muut jakaa sen, ni on aika helppo kokee, et ollaan samaa porukkaa.” H3.

”Muutkin ovat avoimia ja rehellisiä, niin itsekin voi toimia niin.” H4.

”Kun tuntuu, että toinen ymmärtää mitä ite puhuu ja tajuaa sen.” H5.

”Tunnen oloni hyväksytyksi, turvalliseksi ja kotoisaksi.” H6.

7.1.1 Yhteenkuuluvuuden tunne

Yhteenkuuluvuudentunne tarvitsee samankaltaisuutta, jossa paikallakin on merkityksensä. Kun ajatusten vaihdolle luodaan turvalliset puitteet, aikansa ja paikkansa luo se tilaa myös ajatusten kokoamiselle itsenäisesti. Itsenäisen pohdiskelun boosterina eritoten päihdeongelmissa voi toimia tietoisuus siitä, että myöhemmin on mahdollisuus siirtyä toimintakeskuksen tiloihin jakamaan ja peilaamaan näitä ajatuksia muiden kanssa. Sen tiedostaminen, että erilaisilta ihmisiltä samankaltaisten tarinoiden avaamiseen ja jäsentämiseen on mahdollista saada tukea ja hyväksyntää on voimaannuttavaa.

Tämän ajatuksen vahvistaa kyselyssä toiseksi tärkeimmäksi asiaksi toimintakeskuksella noussut vaihtoehto ryhmään kuulumisen, yhteishenki ja avunsaanti asioiden hoitamisessa. Haastateltavista kaikki painottivat sitä, että KRIS-Tampereen toimintakeskuksella on mahdollisuus saada tukea myös niiden arkisempienkin asioiden hoitoon, niin halutessaan.

”Palavereissa on ollut tukihenkilö mukana joskus. Tukihenkilö on sitä varten, että se on tukemassa sitä mun ajatusta, jos en saa itse sanottua.” H1.

”Apua ei tyrkytetä, vaan kaikki lähtee siitä avunsaajasta.” H2.

”Virastokäynteihin, laskujen maksuun ynnä muuhun vastaavaan. olisi saanut apua, mutta ei ole ollut itsellä tarvetta.” H3.

Yhteinen tekijä luo yhteyden ja ymmärrystä ihmisten välille, jotka muutoin eivät välttämättä olisi tekemisissä toistensa kanssa (Laatikainen ym. 2011, 12).

7.1.2 Yksinäisyys

Toveruuden ulkopuolelle jääminen on kasvualusta yksinäisyydelle, joka puolestaan on tila, jossa tyhjiötä on liiankin helppoa pyrkiä täyttämään päihteillä taikka muulla addiktoivalla toiminnalla. Ihminen voi tahtomattaan ajautua epäkypsiin ihmissuhteisiin ilman ryhmiä, vertaisia ja toveruutta. Elämä saattaa tuntua puolinaiselta yksinäisyyden tunteessa, tällöin päihteettömyyskään ei välttämättä tunnu tavoittelemisen arvoiselta tilalta. Yksinäisyyden tunne saattaa kuitenkin yllättää kotona, vaikka vertaisten kanssa samassa tilassa oleminen ja toimiminen sen poistaisikin hetkittäin. On eri asia olla yksin, kuin tuntea itsensä yksinäiseksi. Haastateltavien kanssa pohdittiin yksinäisyyttä ja sitä, voiko KRIS-Tampere täyttää yksinäisyyden tuomaa tyhjiötä.

”Siihen liittyy sellainen, ettei tule kohdatuksi, vaikka haluaisi. Ettei ole vaihtoehtoa siinä. Kyl se on jotenkin semmosta, et sit tota ei tuu jotenkin nähdyksi ja kuulluksi eikä, että on edes mahdollisuutta siihen. Sit mä erottelisin vielä semmoisen, niinku akuutin semmosen lyhytaikaisen et joku ilta hommat ei oo menny vaik hyvin ja on vähän kurja fiilis on semmonen olo, mut tietää, et huomenna voi nähdä jonkun. Verrattuna sit siihe, et on pidempiaikaista, et ei oo mahdollisuutta tai kykyä tai mitään semmosta.” H3.

”Kai se on sitä, ettei oo ketään. Ei mulla siis mitään älyttömästi oo sellasia ihmisiä, joiden kanssa oisin tekemisissä. Mutta tarpeeksi tässä kohtaa läheisiä.” H4

”Sitä, kun kokee, ettei ole ketään, jonka kanssa olisi semmosessa syvemässä yhteydessä. Asian ydin. Vaikka ihmisellä on muita

ihmisiä ympärillä, niin se voi silti olla yksinäinen. Tietysti on niitäkin, joilla ei oikeesti ole ketään. Sillee tää kriisi on hyvä paikka, kun täältä voi löytää ihmisiä joiden kanssa keskustella ja tuntee, että kuuluu jonnekin, se on tärkeä juttu. Täällä (KRISILLÄ) se on nimenomaan mahdollista. On muita ihmisiä, joilla on samanlaisia taustoja.” H5

”Niitä on kahdenlaisia. Mä en oo yksinäinen, vaikka tunnen välillä itseni yksinäiseksi. Mulla on paljon ystäviä ja kavereita. Mutta silti välillä eristäydyn ja tunnen oloni yksinäiseksi. Se taas johtuu tietystä tunne-elämän osa-alueesta, jolle ei saa sitä täyttymystä ja tunnetta sinne sisälle. Siihen vaikuttaa erilaisuus, ei koe kuuluvansa porukkaan muiden kanssa. Ei löydä samaistumispintaa. Se on yksi isoin ja näkee itsensä erilailla. Vaikka ois hiljaa (KRISILLÄ) siellä sä kuulut. Kyllähän moni lähtee kaupungillekin, kun ne haluaa olla ihmisten seurassa vaan, vaikka ne ei puhuis mitään.” H6.

”Kais se on sitä, että sä oot yksin niiden asioiden kanssa, ettei oikeen oo ketään. Vaikka kävis jossain tän (KRIS) tapasessa paikassa, mutta ku sä lähet ulos, eikä sulla sit oo ketään. Onhan sekin ittestä kiinni, kuinka haluaa tutustua toisiin ihmisiin ja kuinka rohkeasti ottaa kontaktia.” H2

”Jos mä oon päivän vaikka kotona yksin, niin silloin mulle tulee tosi yksinäinen olo. Oon tottunu, että mun ympärillä on ihmisiä koko ajan. Silloin tulee helposti se, että saatan jättää siivoomisen kesken ja tulla tänne (KRISILLE) näin. Mulle tosi helposti tulee yksinäinen olo, kun olen tottunu, että siinä on koko ajan joku. Helposti tulee yksinäisyyden tunne. Täällä (KRISILLÄ) ei todellakaan ole yksinäistä.” H1

Yksinäisyyden tunteet ovat erilaisia. Toinen tarvitsee vierelleen lähes koko ajan jonkun, joku toinen taas kaipaa sitä syvempää yhteyttä ihmiseen. Joku saattaa olla niin arka, että ei pysty tutustumaan ihmisiin. Joku voi pelätä, että

se mitä sanoo, on jotenkin naurettavaa tai ei mitenkään tärkeää. Tai, että sinusta ei sittenkään pidetä juuri sellaisena, kuin olet. Syvemmän ystävyys-eteen tarvitsee tehdä itse töitä, mutta ei pidä kiirehtiä. Jos on liian innokas rakentamaan ystävyyttä, saattaa samalla työntää ihmisen kauemmaksi. Myös itseensä tutustuminen ensin on ensiarvoisen tärkeää. Ystävyys ei saa muuttua elämiseksi toisen ihmisen kautta.

7.1.3 Kaverisuhteet ja arvot

KRIS-Tampereen toimintakeskus pystyy vastaamaan vapaa-ajan haasteisiin. Aukioloaikojen puitteissa on mahdollisuus osallistua ryhmiin, tavata kavereita ja tutustua uusiin ihmisiin, joiden kanssa löytyy mahdollisesti samaistumis-pintaa. Haastateltavilta kysyttäessä millainen on hyvä kaveri, nousi päällimmäisinä luottamus, rehellisyys ja pyyteetön avunanto. Useimmat ovat saaneet KRIS :iltä uusia kavereita.

”Se on semmonen ketä on sun puolella, mut ei silleen ehdottomasti. Et se on valmis myös sanomaan, että se tapa, jolla sä ajattelet tai hoidat nyt tota, ni se on ihan perseestä. Nyt tarttis vähän kattoo peiliin. Toimii semmosena peilinä myös. Yleisesti ottaen vaan sellanen, et sillä on sellanen hyväntahtoinen suhtautuminen suhun ei ole taka-ajatuksia tai tämmösiä. Hyvänpäivän tutut tai työkaveri vaan, ei semmost voi hyväksi kaveriksi kutsua, jos se ei ole niin läheinen se suhde, että se voi sanoo sellaista kipeistäkin asioista.” H3

Kipeistäkin asioista täytyy pystyä kaverin kanssa puhumaan. Rehellisyys kaikinensa saattaa myös tehdä kipeää, jos kaveri arvioi toimintatapasi huonoksi ja kehottaa miettimään asioita uudestaan. Itse saattaa tulla sokeaksi omille ajatuksilleen ja ajatusmalleilleen, että siihen tarvitaan toinen ihminen ohjaamaan turvallisesti ulos tilanteesta. Tapahtuu se sitten kaverin tai kavereiden avulla tai ryhmässä, jossa yhteisesti keskustellaan asioista. Luottamuksen täytyy siis olla molemminpuolista, että sen vähemmän mielekkäämmän viestin pystyy vastaanottamaan ilman, että tarvitsee nousta vastarintaan viestin tuojaa kohtaan. Pystyy käsittelemään asiaa ja punnitsemaan sitä eri tulokulmista. Viestin tuojakaan ei aina kuitenkaan ole oikeassa.

Luottamusta haastateltavat kuvailevat siten, että kaverin tai yleisesti toisen ihmisen sanoessa jotain hän myös tarkoittaa sitä, eikä ole mitään taka-ajatuksia. Ei tarvitse koko ajan analysoida toisen sanomisia, että mitäköhän tässä on takana. Arvoista keskusteltaessa osa oli sitä mieltä, että ihminen, jolla on täysin erilaiset arvot, kuin itsellä ei voi olla kaveri. Osa taas ajatteli niin, että toisen arvoja ei tarvitse hyväksyä, mutta voi ikään kuin sopeutua niihin, sen muuttamatta kuitenkaan omia arvoja. Tällaisessa tilanteessa ei kuitenkaan löydy hirveästi halukkuutta rakentaa syvempää kaverisuhdetta ihmiseen, jolla on täysin toisenlaiset arvot, kuin itsellä. On tärkeää miettiä syvemmin, mitä arvot sinällään tarkoittavat. Jokainen meistä varmasti osaa ulkoa luetella mieltämiään positiivisia arvoja. Jotta arvot eivät jäisi vain sanahelinäksi ja luetelluiksi latteuksiksi tulisi niiden näkyä myös omassa toiminnassa.

”Toimintaa ohjaavia (arvoja), alla piileviä tapoja ajatella. Semmonsii, ettei nyt tahallaan tuottaisi vahinkoa kenellekään. Jotenkin semmonen ajatus siitä, että olis positiivinen vaikutus ympärille. Mun on ainakin kauheen vaikee irrottaa arvoja siitä vaikka, et miten oma toiminta vaikuttaa muihin ihmisiin. Lähden siitä liikkeelle, et se on aika suoraan ainakin omaan silmään niin, että jos mä nään jos pitkään vaikka olen tuntenu ihmisen, et mä peilaan sen kautta, et miten se käyttäytyy muita kohtaan ja miten se suhtautuu asioihin. Siinä se näkyy kyllä, et jos joltain kysyy arvoja, niin sieltä tulee ne samat latteudet aina kaikilta. Kaikki haluaa ajatella, että on hyvin ihmisiä. Se näkyy toiminnassa se juttu.” H3

Toisaalta ilmaan jäi leijumaan pohdintaa myös siitä, että mielipiteet sinällään eivät välttämättä ole yhtä kuin omat arvot. Muutama kertoo, että aika KRIS:illä on muokannut paljon omaa ajatusmaailmaa. Ihmisten erilaisuus on ollut pelottavaa ja sitä kohtaan on käyttäydytty vihaisestikin.

”On tää (KRIS) ollu aika iso vaikuttaja. On hienoa, kun on päässy sellaisesta kaikesta vihasta, mikä on typerää. Ei tarvii enää väkisin pitää kiinni jostain ajatuksesta. Vapauttava ja hyvä fiilis.” H4

7.2 Hyvä arki

KRIS-Tampereen toimintakeskuksen kävijöillä on laaja kirjo erilaista päihde -ja rikostaustaa. Joillakin päihteet ovat olleet puolet elämästä mukana ja niistä luopuminen ja uudenlaisen elämäntavan omaksuminen on pitkä matka. Päihteitä on käytetty turruttamaan tunteita, tuomaan rohkeutta tai vain arkisena toimintona, kun ei ole osannut tehdä oikein muutakaan. Päihteidenkäyttö on ollut pakonomaista toimintoa -addiktoivaa. Riippuvuus päihteisiin on sairaus. Päihteiden käyttöön liittyvät sairaudet on luokiteltu ICD:n tautiluokituksessa F10-19 (Terveyden -ja hyvinvoinnin laitos).

Aikaisemmin arki on ollut päihteiden täyttämää. Tullessaan toimintakeskukselle ajatuksena yleisesti ottaen on päästä päihteistä ja siihen mahdollisesti liittyvästä rikollisesta toiminnasta eroon. Toimintakeskus on täysin päihteetön tila ja siellä kävijöiltä edellytetään päihteetöntä elämää. Toimintakeskuksella käynnit itsessään voivat tukea päihteetöntä arkea, koska siellä on mahdollisuus tavata ihmisiä, joilla on samanlainen päihteettömyyden suunta omassa elämässään. Toimintakeskuksen ulkopuolella hyvään arkeen kuuluu kodin ylläpito ja lapsista huolehtimista, ruuan laittamista, laskujen maksua ja mahdollisesti myös omia toimintakeskuksen ulkopuolisia harrastuksia.

”Kyl ne (arjen askareet) aika semmosii konkreettisii itelle täl hetkel, et kodin ylläpito ja ruuan tekeminen ja pyykkirumbat ja kaikki. Sit tulee iltasadut ja tarhajatut. Sellasen paketin pyörittämistä yksin.” H3.

”Semmosta perusmeininkiä kotona, et mitä puuhaa päivisin. Lasten huolenpito ja itsestään huolehtiminen. Harrastukset.” H2.

”Lähtee ihan perushommista, kodinhoito ja ylläpito on siistinä ja maksat vuokran ajallaan. Raha-asioiden hoidot, kelat, sossut ymv. Täytät päiväsi järjestillisellä toiminnalla, että et vaan makaa kotona flegmaattisena tekemättä mitään. Yhdistyt ihmisiin, teet ja harrasta, vaikka ei kävisikään missään, niin aina on hyvä joku työtoiminta tai joku työkokeilu tai joku tommonen.” H6.

”Kaikki mikä liittyy kodin hoitoon ja itsestä huolenpitämiseen, siisteys, syöminen. ruuan laitto, lapsista huolehtiminen. Tietyt osa-alueet toimii luonteenpiirteen mukaan huonommin, että olisi toivomisen varaa esimerkiksi siivous. Ei ykkösprioriteetti, että kaiken pitäisi kiiltää. Arjen hallinta muuten hyvällä mallilla, lapset siististi puettuna ja ruokittuna ja vanhimmat käyvät koulua.” H5.

Vanhemmuuteen ja arjen hallintaan jokainen joutuu käymään oman koulunsa elämän aikana ja matkan varrella on varmasti vaikeitakin haasteita itse kullakin. Tähän, kun lisätään opettelu uudenlaiseen päihteettömään elämäntapaan, on haasteet jo kasvaneet astetta isommiksi. Toimintakeskus luo puitteita arjen hallintaan. Siellä on mahdollisuus käyttää tietokonetta laskujen maksuun ja vapaaehtoisia auttajia löytyy opastamaan, jos apua tuntee tarvitsevänsä. Toimintakeskuksella käy myös useita perheellisiä, jotka voivat olla tukena toisilleen. Jos kotona tilanne lasten kanssa kriisiytyy, niin on mahdollisuus keskustella asiasta vertaistensa kanssa. Toimintakeskuksella on myös palkattuna perhetyöntekijä, jonka on mahdollista lähteä tueksi esimerkiksi palavereihin, jotka koskevat lastensuojeluasioita tai tueksi asioidessa lastenvalvojan luona. Jos molemmat vanhemmat ovat käyttäneet aikaisemmin päihteitä ja heistä vain toinen pyrkii päihteettömään elämään voi vanhemmuudesta ja lasten tapamisoikeuksista tulla vahvojakin erimielisyyksiä. Tällöin on hyvä, että on oma tukihenkilö, jonka kanssa voi käydä myös erilaisia tunteita läpi.

7.2.1 Lämmin vastaanotto

Kaikki kyselyyn vastanneet ovat samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että kokevat itsensä tervetulleeksi toimintakeskukselle ja ryhmiin. Myös samoihin vaihtoehtoihin menevät väittämät toimintakeskuksessa on hyvä ilmapiiiri ja ryhmässä on hyvä yhteishenki. Allardt (Allardt 1976, 165.) kirjoittaa, että ihmissuhteet työelämän ulkopuolella ovat tärkeitä, jotta elämä ei rakentuisi pelkälle työroolille.

Haastateltavilla ei kenelläkään ollut työsuhdetta KRIS-Tampereen ulkopuolella. Oletuksena on, että suuri osa KRIS-Tampereen kävijöistä on toistaiseksi

työelämän ulkopuolella. Mahdollinen vankilatausta ei helpota työelämään pääsyä, mutta ei tänä päivänä ole myöskään voittamaton este. Oman näkemykseni mukaan ihmisiä osataan nähdä enemmän subjektiivisina kokonaisuuksina, eikä elämän menneet asiat määrittele koko tulevaisuutta. Jos työrooli puuttuu kokonaisuudessaan, ryhmään tai joukkoon kuulumisen tunne on ensiarvoisen tärkeää muualla. Ihminen on kuin ajelehtiva lautta, jos ei mahdollisuutta ankkuroitumiseen löydy mistään, edes hetkellistä. Yhteisö voi selventää yksinäisyyden kaaosta.

Tunne siitä, että koet olevasi tervetullut ja tunne siitä, että kuulut johonkin ryhmään. Tunne vaikuttamisen mahdollisuuksista ja siitä, että sinulla on mahdollisuus tulla kuulluksi sivuavat Allardtin määrittelyissä jaotteluja loving ja being, yhteisyys ja itsensä toteuttamisen muodot. Se, kuinka ihminen suhteuttaa itsensä yhteiskuntaan on itsensä toteuttamisen määre, joka muodostuu arvonnosta, korvaamattomuudesta, poliittisista resursseista ja vapaa-ajan kiinnostavista toiminnoista. (Allardt 1976, 50.)

7.2.2 Päivärytmi

Kyselyyn vastanneista puolet taikka lähes puolet ovat sitä mieltä, että jonkin verran on toimintakeskuksella yksinäisyyden tunne vähentynyt, on saatu rohkeutta kohdata uusia ihmisiä, toimintakeskuskäynnit ovat parantaneet päivärytmiä ja päiviin on saatu säännöllisyyttä. Itse näkisin, että päiviin on saatu myös uudenlaista sisältöä. Kyselyllä kartoitettiin ryhmien toimivuutta ja sitä, mikä niissä on onnistunutta ja tärkeää. Myös näissä nousee ryhmähenki ja vastaanotto. Se, että toiminta on maksutonta, on saanut myös maininnan. Kaikkinensa toimintakeskuksella käyminen on maksutonta. Liikunnalliset aktiviteetit on mainittu, jotka useimmiten ovat toimintakeskuksen ulkopuolisissa tiloissa esimerkkinä jalkapallo ja lentopallovuorot. Selvää on, että kaikkia ei tietenkään miellytä samat toiminnot. Jotkut eivät välitä liikunnasta lainkaan, vaan kaipaa enemmän samaistumista toisiin vertaisiin. Kiitosta ryhmät saa myös siitä, että niissä ei ole pakko olla hyvä, vaan saa epäonnistua. Tietoisuus tästä varmasti madaltaa kynnystä osallistua toimintoihin.

7.2.3 Ryhmäkeskustelut

Ryhmässä keskustelu tärkeistä aiheista on myös nostettu esiin. Keskusteluryhmässä on yleensä yksi tai kaksi vetäjää. Haastateltavilta kartoitin, millainen on hyvä ryhmänohjaaja.

”Keskusteluryhmässä ainakin pitää tietää jotain siitä aiheesta, josta vetää ryhmää. Ottaa huomioon sen koko porukan sillee, että tota, jos siinä on vaikka muutama ihminen vaan koko ajan äänessä, niin se sitten kysyy muiltakin, että oisko sulla jotain sanottavaa näihin. Jos ei meinaa tulla keskustelua, niin ottaa vaikka kiertävän puheenvuoron, että kaikki vastaa tähän kysymykseen. Sen mukaa, miten se lähtee eteneen se keskustelu. Keskusteluryhmän voi pitää kuka tahansa, työntekijä tai päiväkävijä tai vapaaehtoinen. Voi ehdottaa itse aiheita, joka kiinnostaa. On myös laatikko, jonne voi laittaa ehdotuksia.” H5

”Se on ihmisestä kiinni, tykkääkö enemmän keskusteleavasta vai toiminnallisesta ryhmästä. Mulle keskustelu on ollut auttavaa. Jos tulee taukoja tai vetäjä tipahtaa, niin se ei toimi. Se on ihmiskemista kiinni, kuinka se toimii. Ei ole pakko puhua, jos ei halua. Anetaan mahdollisuus puhua tai olla hiljaa, eikä painosteta, se on mun mielestä tärkeitä. Jokainen voi vetää ryhmää, kaikilla on siihen mahdollisuus. Työntekijöitä vissiin perehdytetään siihen jotenkin, kun porukka vaihtuu. Joskus on ollu, ettei ohjaaja osaa toimia on ehkä jännittänyt hirveesti tai jotain tai ei ole ollut ihan valmis siihen vielä. Se on ehkä vaikuttanut siihen, ettei ole itse pysynyt kartalla siitä aiheesta. Vaikka ryhmänvetäjä päättää itse aiheen, mut jos se sit vaihtuu kesken ryhmän, et ryhmänvetäjän pitäis pitää langat käsissä.” H1

On huomioitava, kuinka tärkeässä roolissa ryhmänohjaaja on. Varsinkin keskusteleavassa ryhmässä. Energiatasot tulee olla kohdillaan, jotta jaksaa seurata keskustelun kulkua ja on myös tietoinen keskustelun sisällöstä. Säännöstelee puheenvuoroja ja keskeyttääkin, jos keskustelu muuttuu asiattomaksi ja

tunteet käyvät kuumina. Tilanteet tulee kuitenkin käydä lopulta läpi. Molemmilla ryhmätyypeissä toiminnallinen ja keskustelevala on tärkeää, että ohjaaja huomioi kaikki mukana olevat, ettei kukaan jää ulkopuolelle. Kuitenkin on tärkeää, että on lupa ottaa oma tilansa, haluaa sitten olla vain kuuntelevana tai katselevana osapuolena. On mahdollisuus kuulua ryhmään, vaikka aktiivisesti ei olisi mukana.

7.2.4 Itsetunto ja rohkeus

KRIS-Tampereen toimintakeskus pystyy vastaamaan tuellaan elämännhallintaan ja henkiseen kasvuun vertaistuen ja vapaaehtoisuuden voimin. Ryhmissä keskustellen on mahdollista peilata omaa elämäänsä ja ajatuksiaan. Antoisaa ja kasvattavaa keskustelua ei kuitenkaan tarvita välttämättä ryhmää, vaan se kahdenkeskinen keskustelu samalla aaltopituudella olevan ihmisen kanssa voi olla erittäin hedelmällistä. Keskusteluiden avaukset saattavat joskus vaatia paljonkin rohkeutta. Kun itseluottamus ja itsetunto on alhaalla, eikä oikein tiedä, kuka on, kun elämä kentältä on siirtynyt toipuvien ihmisten pariin. Erilaisissa elämäntilanteissa ihmiset kokevat erilaisia tekoja ja päätöksiä rohkeina. Kentällä on voinut olla rohkeaa keikata talo tai jonkun auto ja samaan aikaan et kuitenkaan uskalla pyytää mielitettyäsi treffeille.

”Ei se välttämättä tarkoita, että kiipee katolle ja katoo sieltä alas. Lähinnä sitä, että jos on jotain tulevaisuuden haaveita, niin lähtee yrittää niitä, eikä dissaa itteensä. Emmä välttämättä aina ole rohkea, mutta useimmiten kyllä joo.” H2.

”Kohdata elämä semmosena, kuin se on omat pelot, haasteet, vastuu. On myös rohkeutta olla tekemättä typeriä asioita, johtuen peloista. Sitä, että uskaltaa tarttua haasteisiin pelosta huolimatta. Koen itse olevani rohkea. Aikanaan oon sanonu, että aika surullista, että oon uskaltanu varastaa autoo, ryöstää ihmisiä, murtautua taloihin, mutta en pyytää treffeille. Jos on niin sanottuja ennakkoluuloja, pelkoja ja vajavaisuuksia, eikä niistä ole itse tietoinen ja ne ohjaa sun elämää. Kun tulee rohkeutta kohdata asiat, itsetunto kasvaa ja alkaa kehittyä se omatunto ja muu, sitä myöden se rohkeus voimistuu. Itsensä kohtaaminen on pelottavinta. Sen takia

me ollaan addikteja, että me ollaan turvauduttu siihen, mutta se on myös meidän tuho. Tunne-elämän oireilun pakoilua, eikä sitä ole osannut pysäyttää.” H6.

Ilmo Häkkinen kirjoittaa itsesäälistä ja heikosta itsetunnosta muun muassa näin: *”Ikuisen häviäjän kaava: Ihminen on kehittynyt – suojamekanismeistaan käsin – uskomuksen itsestään häviäjänä. Häviäjän kaava jatkaa itsenäistä olemassaoloaan ja selittää onnistumiset vahingoiksi ja ansiottomiksi, epäonnistumiset odotetuiksi ja ansaituiksi. ”Itku pitkästä ilosta!” ”Se parhaiten nauraa, joka viimeksi nauraa!” Sairauden takana on sairas yhteisö sairaine uskomuksineen. Tappio rakennetaan etukäteen varmuuden vuoksi, jotta ei hyväuskoisesti lennettäisi nenälleen. Epäonnistumisen pelosta tulee elämän määräävä tekijä”.* (Ilmo Häkkinen, 2013, 101.)

Yli puolet kyselyyn vastanneista olivat sitä mieltä, että ovat jonkin verran toiveikkaimpia tulevaisuuden suhteen. Kun itseluottamus ja itsetunto alkavat pikkuhiljaa kasvamaan on elämästä nauttiminen ja haaveilu toiveikkaampaa. Ne arjen perusasiat, kun saisi kuntoon.

”Ei mulla (haaveita) nyt sen kummempia, ku et jos sais työpaikan ja vois käydä töissä ja vois olla lasten kanssa. Ei mitään ihmeellistä.” H4.

”Ei mitään lottovoittoja. Maailma, kun kehittyisi enemmän siihen suuntaa, että kaikki hyväksyttäisiin ja ihmiset olisivat kiltimpiä toisiaan kohtaa ja epäitsekkäämpiä. Ei tule koskaan toteutumaan. haaveilen siitä, että jos itse toiminnallani voin vaikuttaa siihen, että edes joku muuttuisi suvaitsevammaksi tai kiltimmäksi. Se olisi hieno. En ainakaan esimerkilläni tekisi kenellekään pahaa tai tekisi kenestäkään yhtään ilkeämpää. Lapsiini voin eniten vaikuttaa, että niille opetan suvaitsevaisuutta ja että maailma ei ole mustavalkoinen ja ihmiset on tosi erilaisia.” H5.

”Kaikilla on ongelmia ja pahoja päiviä ja vastoinkäymisiä elämässään. Miten niihin asennoituu ja miten niiden kanssa toimii auttaa tässä elämässä. Tekee mieluusti niitä asioita mitä elämässä on.

Sama, ku ilmapiiri se on vaivatonta ja siinä on turvallinen olla, siinä on helppo olla itsensä kanssa. Aikaisemmin en ois mihinkään tämmösiin haastatteluihin tullu, ku mun elämässä en nähny mitään hyvää. Ei ollu mitään iloista kerrottavaa. Miksi olisin tehny elämäni kurjemmaksi vain kertomalla, kuinka paha ihminen mä olen ollu ja kuinka huonosti mulla on menny. Nyt asiat on toisin ja alan olla menneisyyteni kanssa sinut. Päivä päivältä, kun käsitte-len enemmän asioita. Ja huomaan minkälainen ihminen mä olen pohjimmiltani, saan tehdä asioita joista mä pidän ja nautin.” H6

Menneisyytensä kanssa on tultava toimeen ja hyväksyttävä se vaillinaisuus, joka elämään kuuluu. Tehtyjä asioita ei tekemättömäksi saa oli se sitten pahoinpitely, ryöstö tai toisen ihmisen pilkkaaminen. Omia toimintatapojaan voi muokata ja mahdollisuus henkiseen kasvuun kantaa läpi elämän.

Huolestuttavaa päihdetyön kentällä on, että raittiina pidempään olleita ei eri järjestelmien kautta tueta kasvuun, jatkamaan toipumista edelleen ja sitä kautta voimaan paremmin. Heidät nähdään liian toipuneina ja he voivat eristäytyä irrallisiksi omavoimaisuuden saarekkeiksi tukemalla muita ja sensuroimalla omia puheitaan uusien tulokkaiden suhteen. Alkuraittiuteen tarvitaan tukea, keskinäistä ja muuta. Myöhemmin tuskailaan yhdessä elämänlaatua ja pidemmän raittiuden ollessa kyseessä pyritään se pitämään tuoreena ja hengittävänä. (Häkkinen, 2013, 152.)

7.3 Toimintakeskuksen aktiviteetit

Kyselyiden ja haastatteluiden perusteella KRIS-Tampereen toimintakeskus on tukenut kävijöitä rikoksettomassa, rehellisessä ja päihteettömässä elämäntavassa. Elämään on saatu tarkoitusta ja raittiita ystäviä. Elämästä on opittu myös nauttimaan. Henkinen tuki ja paikka mihin mennä on tärkeä tiedostaa ja osa hyödyntää sitä päivittäin, osa satunnaisesti. Vertaistuki ja säännöllisyys näyttäytyvät selkeinä kulmakivinä. Kun paikan päälle voi mennä ihan omana itsenään, ilman häpeää ja kokemalla hyväksytyksi tulemisen tunteen. Apu virastoasioiden hoitamisessa sisältäen erilaisten kaavakkeiden täyttämisen, avun tietokoneella tai, että vapaaehtoinen lähtee henkiseksi tueksi virastoon

mukaan. Toipuneiden kävijöiden näkeminen luo toivoa omalle onnistumiselle. Toimintakeskuksella käyminen on mahdollistanut myös sen, että kaveripiiri on vaihtunut. Uusi porukka vanhan tilalle tukee päihteettömyyttä, jos käyttävät ihmiset vähenevät tai poistuvat elämästä kokonaan. Yhteisöllisyyttä, tukea, onnistumisia ja epäonnistumisten sietämistä. Vertaistuella ja vapaaehtoisuudella on valtava voimaannuttamisen vaikutus.

Suurin osa on tyytyväinen tarjolla oleviin aktiviteetteihin, osa ei kaipaa aktiviteetteja, vaan ainoastaan keskusteluseuraa vertaisistaan. Myöhäisempiä aukioloaikoja on toivottu, jotta työelämässä olevat ehtisivät iltaisin mukaan. On varmasti myös niitä, jotka eivät halua hyödyntää muualla toimivia, pääsääntöisesti iltaisin olevia itsehoitoryhmiä. Heille voisi olla hyötyä, jos toimintakeskus olisi yhtenä iltana pidempään auki. Kävijöitä on huomioitu toiminnan suunnittelussa siten, että jokaisella on mahdollisuus ehdottaa erilaisia toimintoja. Jokaisella on myös mahdollisuus lähteä itse viemään niitä asioita eteenpäin, jota toimintojen suunnittelu saattaa vaatii. Kävijät saattavat olla hitaasti lämpenevää porukkaa, ihan niin kuin muuallakin, eikä näin ollen uusiin toimintoihin ole välttämättä heti kävijäryntäystä. Aktiviteetit toimintakeskuksen ulkopuolella ovat hyvin liikunta painotteisia. Yhtenä toiveena nousi äiti-lapsiryhmä, jossa olisi mahdollisuus keskusteluun. Äidit lapsineen voisivat mennä, vaikka yhdessä puistoon tai olla perheensä kanssa toimintakeskuksella. Vertaisryhmää myös kaksoisdiagnoosikävijöille on toivottu.

Lisää jäseniä toivovat myös nykyiset kävijät. Toimintaa toivotaan lisää ja, että toimintoja kehitettäisiin, kuitenkin konkreettisia esimerkkejä ei ole mainittu siitä, että millaisesta toiminnasta olisi kyse. Myös tiloihin on toivottu päivittämistä, esimerkiksi viherkasveilla ja vaihdettavilla tekstiileillä. Epäselväksi jää, mitä tarkoitetaan kysely lomakkeeseen laitettulla lauseella, *”uusi porukka vanhan tilalle”*. Tarkoittaako se kävijöitä vai työntekijöitä? Myös lause: *”vanhat ajat takaisin -enemmän hörhöjä, vähemmän tätejä”* jäi mietityttämään. Viittaako se siihen, että kävijäkunta on kuitenkin muuttunut? Niin miehiä, kuin naisiakin liikkuu kentällä ja he ovat yhtä lailla päihderiippuvaisia ja rikollisen taustan omaavia. Onko naisten määrä lisääntynyt toimintakeskuksella?

”Monelle se on toinen olohuone, mutta ei siitä kotia olla tekemässä kuitenkaan. Vaikka tietynlainen turvapaikka onkin, mutta

*se on kuitenkin vain tukitoimi. Se on vaan yksi tukipylväs arjessa.”
H6.*

”KRIS ei ole mikään äiti eikä isä, vaan kyllä aikuisen ihmisen pitäisi jo pystyä ottamaan itse se vastuu. Maailma pitää vaan kohdata rohkeesti, eikä aina vaan voi tukeutua muihin. Parhaimmillaan KRIS on ollu tuki ja se tuo sen säännöllisyyden ja tää on myös tuonu työpaikkoja monille ja siitä sitten jatkumoa eteenpäin. Monet on päihdehommissa nyt muualla ja tää on ollu sellanen ponnahtuslautta. lankaiken ei voi ketään potkia perseelle, kyllä kaikissa on potentiaalia, toisissa vaan enemmän.” H6.

KRIS-Tampereella on kaikinensa huomattavan paljon erilaisia toimintoja, joilla he pyrkivät vastamaan palvelun tarpeeseen, jotta ihmiset voisivat elää päihteetöntä ja rikoksetonta elämää. Toimintakeskuksella tapahtuvat aktiviteetit ovat yksi osa kokonaisuutta. Toiminta perustuu vertaisten ja vapaaehtoisten omaan panokseen. Palkattuja työntekijöitä on viisi, toiminnanjohtaja, vapaaehtoistyön koordinaattori, vankilatyön koordinaattori, perhetyön koordinaattori ja toimintakeskusvastaava ja heistä osa toimii hankerahoituksen turvin vain muutamana vuoden ajan. Seuraavasta listauksesta voi huomata, kuinka kattavaa palvelua KRIS-Tampereella kaikinensa on: vertaistukityö, ammatillinen päihdetyö, vankila-, toimintakeskus- ja nuorisotiimityö, kuntouttavat psykososiaaliset ja erityistukipalvelut/ kuntouttava työtoiminta, koevapaus ohjelma, yhdyskuntaseuraamusasiakkaiden tukiohjelma, viiden tunnin päihdejakso-ohjelma ja rangaistuksen aikainen välikuntoutusohjelma, ammatillinen ennaltaehkäisevä nuoriso- ja vapaa-ajan ohjaustyö/ ohjatut nuorten ryhmätoiminnot, yhteistyökumppanuus-, viranomais-, ja verkostoyhteistyö, henkilökohtainen vertaistukihenkilö/ palveluohjaus, tukityö ja neuvonta, toimintakeskuspalvelut, kriisi- ja päivystyspuhelin, päihde- ja asumispalveluihin ohjaus, teemaryhmät, naisten ryhmätoiminnot, kotikäynnit, vapaa-aika-, harrastus- ja liikuntatoiminnot, yhdyskuntapalvelu, atk- koulutukset, työelämänvalmennus/työharjoittelu/työkokeilu/palkkatuki, jatkosuunnitelma työelämään ja koulutukseen, projektityö, loppuarviointi yhdessä asiakkaan kanssa, asiakaspalaute, tavoitteet ja riskit jatkon osalta, sopiminen yhteyden pidosta tarvittaessa. Palveluverkoston varmistaminen. (KRIS ry 2018.)

8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Toimintakeskuksella on mahdollisuus myös työkokeiluun ja opiskeluun oppisopimuksella – having. Nämä ovat hyviä reittejä työelämään. Joskus kuitenkin käy niin, että päihteet ovat vieneet kyvyn työskennellä. Vaikka Allardt (1976) kirjoittaa, että tulot ovat tärkeä osatekijä, joilla ihminen voi ohjalla elinehtojaan on ihmisellä silti mielestäni kaikki mahdollisuudet elää hyvää elämää. Haastattavista kukaan ei kaipaillut rikkauksia, vain katon päänsä päälle ja ihmisiä ympärille, jotka heitä ymmärtävät ja tukevat. Tietenkin, jos haaveena on omakotitalo tai hieno purjevene auttaa työ ja korkea palkka asiaa. Ne eivät kuitenkaan ole elinehto, eikä hyvinvoinnin tärkein kulmakivi. Mahdollisuudet hyvinvointiin löytyvät, kun tutkiskelee itseään, oppii ja opettaa muita, hyväksyy realiteetit ja on itselleen armollinen. Oman kodin tulisi olla turvasatama, jossa on mahdollista levätä, syödä ja hoitaa henkilökohtainen hygienia.

Haastatteluista ja kyselyistä nousee selkeästi esille, että yhteenkuuluvuuden - ja hyväksytyksi tulemisen tunne on kävijöiden tärkein voimavara. Lämmin tunnelma heti toimintakeskuksen oven avautuessa tuo rohkeutta kohdata vertaisiaan ja itsensä. Kuten Allardt (1976) on todennut, että yhteisyys sinällään on resurssi, joka auttaa toteuttamaan muita elämän arvoja. Elämä ilman päihteitä voi tehdä ihmisestä aran ja sulkeutuneen, jos päihteitä on käytetty rohkeutta voimistamaan. On tärkeää, että on olemassa turvalliseksi koettu päihteetön paikka, jossa on tilaa kasvaa omana itsenään. Hyvinvointi on kaksisuuntaista. Toimintakeskus pystyy vastaamaan vahvasti Allardtin määrittelemän hyvinvointiteorian osaan loving – yhteisyys. (Allardt 1976, 45-46.)

Pelkästään yksin omien ajatusten kanssa on maailmaa ja ajatuksiaan mahdollonta peilata mihinkään. Näkökulmat jäävät suppeiksi ja mahdollisesti kiertävät kehää, jos ei muiden tukemana ole mahdollista kurkistaa kehän ulkopuolelle. Jokainen ihminen tarvitsee kasvualustan itselleen ja sitä ruokitaan vahvasti ympäröivillä ihmisillä.

Erilaiset toiminnot toimintakeskuksella puolestaan tukevat arjen hallinnassa ja sen mielekkyydessä. Mahdollisuudet osallistua sulkapalloon taikka ryhmäkeskusteluun jo sinällään rytmittävät arkea. Työ tai opiskelupaikan puuttuessa

on toimintakeskuksella kuitenkin mahdollisuus kohdata muita ihmisiä säännöllisesti niin halutessaan. Vapaaehtoisena toimiessa voi toteuttaa itseään muun muassa vetämällä keskusteluryhmää, erilaisia höntsyjä, laittamalla ruokaa itselleen ja muille tai vetämällä vaikka pelipäivää toimintakeskuksella. Jokaisen osaaminen on mahdollista huomioida, joka auttaa edelleen kehittämään itseään ja muita. Being, Allardtin (1976) mukaan mahdollisuus osallistua työn ulkopuolella mielekkääseen tekemiseen ehkäisee vieraantumista ja se mielletään itsensä toteuttamiseksi. Ihmisellä on mahdollisuus nauttia toimintansa tuloksista mielekkääksi muodostuneella vapaa-ajalla. (Allardt 1976, 175.)

Kuten aikaisemmin haastateltava H6 totesi, että ”*täytät päiväsi järjellisellä toiminnalla, että et vaan makaa kotona flegmaattisena tekemättä mitään (H6).*

Jokaisen olisi hyvä saada arkeen mahtumaan muutakin, kuin sohvalla makaaaminen taikka pelkkä työssä käyminen. Hyvä arki koostuisi kaikinensa mielekkäästä tekemisestä, arjen askareista, ihmisten tapaamisesta ja päihteettömästä ja rikoksettomasta positiivisesta vapaa-ajan vietosta.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on ollut kartoittaa, kuinka KRIS-Tampereen toimintakeskuksen toiminnot vastaavat tämän päivän kävijöiden tarpeisiin. Kävijöillä on suuri tarve kohdata vertaisensa ja saada tukea henkisessä kasvussa ja arjessa selviytymisessään. Näihin toimintakeskus on pystynyt vastaamaan erinomaisella arvosanalla. Vastaanotto on lämmin ja kaikki otetaan vastaan sellaisena, kuin he ovat. Kävijät ovat löytäneet uusia kaverisuhteita ja näin ollen myös ovat päässeet irrottautumaan vanhasta kaveripiiristä, johon päihteet ja rikokset ovat vahvasti kuuluneet. He ovat saaneet tuntea, ettei tarvitse olla yksin ja saaneet yksinäisyyden tilalle ihmisiä ympärilleen. Käynnit toimintakeskuksella ovat mahdollistaneet arjen rytmityksen. Keskustelut ryhmissä ja kahden kesken ovat auttaneet peilaamaan omaa tilannetta suhteessa elämään. Tämä mahdollistaa henkisen kasvun ja on omiaan kohottamaan itsetuntoa, joka lisää rohkeutta. Palveluohjaus on helpottanut elämää siinä määrin, että on helpompi löytää oikealle luukulle toimittamaan virastoasioita ja mukaan on saanut myös tukihenkilön, niin halutessaan. Aktiviteetit toimintakeskuksella kaipaavat kohennusta, mutta kyselyllä ja haastattelulla ei selviä, millaisia asioita tarkalleen ottaen halutaan. Opinnäytetyön liitteenä on esimerkki Tulevaisuusverstas -menetelmästä, jota on mahdollisuus hyödyntää

suunniteltaessa kävijöiden kanssa uusia aktiviteetteja. Tärkeää olisi nykyisten kävijöiden osallistuminen heille suunnatun toiminnan suunnitteluun.

KRIS -Tampere ry on yhteiskunnallinen järjestö ja kolmannen sektorin toimija, jolla on mahdollisuus tukea päihdetoipujaa ja rikollisesta elämästä irti halua- vaa ilman aikarajoituksia. Käyntejä ei määritellä, kuten päihdehoitolaitoksissa, joissa tuki loppuu, kun maksusitoumuksen katto täyttyy. KRIS-Tampere on kuitenkin riippuvainen rahoituksesta, joka tulee hakea vuosittain uudelleen. Vakaammalla taloudellisella pohjalla operoiminen saattaisi synnyttää vieläkin vahvempaa sitoutumista pitkäjänteiseen toimintaan.

Opinnäytetyöni on edennyt suunnitelmien mukaisesti. Olen päässyt analysoimaan lomakekyselyä, jonka KRIS-Tampereen työntekijät ovat suunnitelleet ARTSI -työntekijöiden kanssa. Tämä oli ensimmäinen kerta, kun nimen- omaista kyselyä on käytetty. Samalla toimintakeskus saa itselleen viitettä siitä, onko kysely sellaisenaan heille sopiva vai tuleeko sitä muokata jatkoa ajatel- len. Teemahaastatteluista koen saaneeni avoimia vastauksia ja pohdintoja ky- symyksiini. Aineisto on yhdenmukaista, koska kovin eriäviä mielipiteitä ei haastateltavilla esiintynyt. Kaikkien haastateltavien kohdalla KRIS-Tampere on ollut merkittävä kulmakivi heidän elämässään ja lähes kaikki olivat sitä mieltä, että KRIS-Tampere on heidän elämässään tavalla tai toisella vielä kol- men vuoden kuluttuakin. Toiveena nousi myös mahdollinen työpaikka KRIS- Tampere Ry:llä. Yksi haastateltavista kertoo, että hän voisi lähteä oppilaitok- siin kertomaan omaa tarinaansa avoimesti ja vuorovaikutteisesti. Tästä löytyy kaikki mahdollisuus yhteistyöhön jatkossa oman työni kannalta.

Tärkeää on huomioida, että vaikka toimintakeskuksella olisi minkälaisia toi- mintoja tahansa, ei se pysty kaikkien tarpeeseen ja mieltymyksiin täysin vas- taamaan. Eikä se liene tarkoituksenmukaistakaan, että vapaaehtoistyön voi- min pyrittäisiin paikkaamaan palveluita, joita myös kunnan taholta tulisi olla tarjolla matalalla kynnyksellä sitä tarvitseville. Vapaaehtoistoiminnalla ja ver- taisuudella on mahdollisuus täydentää toimintoja, jotka tukevat raitista ja rikok- setonta elämäntapaa. Määräaikaisuuden sijaan olisi enemmän kuin toivotta- vaa, että KRIS-Tampereen toimintojen rahoitus olisi pysyvää ja kaikkienensa kattavampaa, myös vapaaehtoistyön ja vertaistuen arvostus olisi hyvä nähdä avustuspäätöksissä. Aikaisempia tutkimuksia lukeneena on helppo huomata,

kuinka tärkeä paikka KRIS-Tampere on toipujille. Mainittakoon tässä esimerkkinä Saara Lokan ja Tiina Rannikon opinnäytetyö: "Ilman Krisii en ois nyt tässä", KRIS elämönhallinnan vahvistajana, joka tutkii palveluiden merkitystä nuorten elämönhallinnasta.

Kaikkienensa toipuminen on loppuelämän projekti.

"Siinä kohtaa, kun lakkaa käsittelemästä tunne-elämää, ei ole pitkämatka takaisin kentälle." H6.

LÄHTEET

Aaltola, J & Valli, R. 2007. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus.

Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Helsinki: WSOY.

Häkkinen, I. 2013. Toipumiskulttuuri. Päihdetoipuminen ja esimerkin voima. Espoo: Prometheus.

Kris-Tampere ry:n jatkohakemus Stealle: kohdennettu toiminta-avustuslomake 2017

Keltinkangas-Järvinen, L. 2008. Temperamentti, stressi ja elämäntoiminta. Helsinki: WSOY.

Kemppinen, P & Rouvinen-Kemppinen, K. 1998. Tee jotakin toisin – toiminnallinen elämäntoiminta. Vantaa: ISBN.

KRIS ry. Historia. WWW-dokumentti Saatavissa: <https://kris.fi/historia/> [viitattu 15.7.2018].

KRIS se. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.krisva-genut.se/2018/10/23/i-dag-fyller-vi-21-ar/> [viitattu 23.10.2018].

KRIS-Tampere ry:n toimintasuunnitelma 2017.

KRIS-Tampere ry:n avustushakemuslomake STEA:lle 2017.

KRIS-Tampere ry:n jatkohakemus, kohdennettu toiminta-avustus STEA:lle: 2017.

Laatikainen, T. 2011 Vertaistoiminta kannattaa. Helsinki. Asumispalvelusäätiö ASPA.

Lokka, S & Rannikko, T. 2016. "Ilman Krisii en ois nyt tässä". KRIS-järjestö elämönhallinnan vahvistajana. Opinnäytetyö. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma. PDF-tiedosto.

Martikainen, L. 2009. Kaaosta vai hallintaa. Nuoren aikuisen elämän haasteet. Kuopio: Copyright UNIPress.

Nylund, M & Yeung, A. (Toim) 2005. Vapaaehtoistoiminta, anti, arvot ja osallisuus. Jyväskylä: Gummerus.

Rouvinen-Kemppinen. Tee jotakin toisin. Toiminnallinen elämönhallinta. 1998. Kemppinen & Rouvinen-Kemppinen. Vantaa:ISBN

Saari, J. 2015. Huono-osaiset, Elämän edellytykset yhteiskunnan pohjalla. Helsinki: Gaudeamus.

Salonen, M. (Toim) 2012. Voimauttavan vertaisohjauksen käsikirja. Jyväskylä: Bookwell Oy.

Suomen Akatemia.WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.aka.fi/fi/akatemia/tutkimuksen-tekijoita/tieteen-akateemikot/suomalaiset-tieteen-akateemikot/akateemikko-erik-allardt/> [viitattu 23.8.2018].

.

Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80324/15c30d65-2b96-41d7-aca8-1a05aa8a0a19.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 23.8.2018].

Työyhteisön opas vertais -ja vapaaehtoistoimintaan s.a. Pirkanmaan Sini-nauha ry. Tampere.

Valtioneuvoston julkaisuja. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/72361> [viitattu 23.8.2018].

Valto,

**LIITE 1/1.
HAASTATTELURUNKO**

Kauanko olet käynyt toimintakeskuksella?

Miten kuulit Krisin toiminnasta?

Kuinka usein käyt toimintakeskuksella?

Having

Miten käsität arjen askareet?

Kuinka hyvin mielestäsi hoidat arjen askareita?

Miten toimintakeskus voisi vaikuttaa siihen, että erilaiset arjen askareet sujuisivat paremmin?

Mitkä muut tahot sinua auttavat/voivat auttaa arjen askareissa?

Being

Millaista ajanvietettä sinulla on Krisin ulkopuolella?

Oletko löytänyt nämä askareet Krisin tuella, miten?

Mitä kaipaavat arkeen Krisin ulkopuolella?

Loving

Mitä on yksinäisyys?

Millaiset asiat vaikuttavat yksinäisyyden tunteeseen?

Kuinka yksinäisyyden tunteen pienenemiseen itse/muut voivat vaikuttaa?

Loving,being

Millainen ryhmänohjaus on osaavaa?

Millaista ryhmänohjauksen tulisi olla?

Mitä on ryhmän ohjaaminen?

Loving

Kuvaile millainen ihminen on hyvä kaveri?

Mitä sinulle tarkoittaa arvot?

Millaisia arvoja itse arvostat?

Vaikuttavatko arvot kaveruuteen?

Loving

Mitä on luottamus?

Miten luottamus ansaitaan?

Mikä vie luottamuksen virkamiehiin?

Kuinka luottamusta virkamiehiin ym voisi kasvattaa?

Loving

Miten kuvailisit yhteenkuuluvuuden tunnetta?

Mitä tarkoittaa toisen ihmisen kunnioittaminen?

Miten koet toimintakeskuksen vaikuttaneen omaan käytökseesi muita kohtaan?

Loving

Miten ymmärrät sosiaaliset taidot?

Kuinka sosiaalisia taitoja voisi opetella?

Mitä hyötyä on sosiaalisista taidoista?

Being

Mitä sinä tarvitset onnistumisen tunteeseen?

Millaista mielestäsi on mielekäs arki?

Millaisia asioita tulisi huomioida toiminnan suunnittelussa Krisillä?

Millaiset aukiolot palvelisivat juuri sinua?

Minkälaiset aukiolot palvelisivat mahdollisesti kaikkia?

Being

Mikä toimintakeskuksella on mielekästä? Mikä ikävää?

Kenen kanssa keskusteleto toimintakeskuksella?

**LIITE 1/3
HAASTATTELURUNKO**

Kenen kanssa haluaisit keskustella?

Millaisista asioista haluaisit keskustella?

Mitä keskustelut ohjaajan kanssa tuovat elämääsi?

Mitä toivoisit ohjaajan kanssa käytyjen keskusteluiden tuovan elämääsi?

Having

Millaista ajanvietettä toivot toimintakeskukselle? Miksi?

Millainen toiminta mielestäsi tukee päihteettömyyttä yleisellä tasolla? Juuri sinua?

Mistä sen huomaa henkilökohtaisesti? Miten sen huomaa yleisesti?

Loving

Mitä tarkoittaa hyvä ilmapiiri?

Mikä vaikuttaa hyvän ilmapiirin syntymiseen?

Miten hyvää ilmapiiriä voi ylläpitää?

Millainen on oma osuutesi ylläpidossa?

Kenen vastuulla on hyvä ilmapiiri?

Having

Miten ohjaaja huomioi kaikki? Kuka on ohjaaja?

Kuinka paljon kaikkia huomioidaan toiminnan suunnittelussa?

Mitä tarkoittaa säännöllisyys arjessa/vuorokaudessa?

Kuinka toimintakeskus voi tukea säännöllisyyden opettelussa?

Miten koet tuen tällä hetkellä? Onko muuttunut aikaisemmasta? Tuleeko vielä muuttumaan?

Being

Mitä mielestäsi tarkoittaa rohkeus?

Millaiset tekijät vaikuttavat rohkeuteen?

Mitä mielestäsi tarkoittaa itseluottamus?

**LIITE 1/4
HAASTATTELURUNKO**

Millaisia haaveita sinulla on?

Being

Mitä sinulle tarkoittaa elämästä nauttiminen?

Miten ymmärrät elämän arvot?

Mitä mieltä olet Krisin arvoista?

Miten ajattelet Krisin olevan elämässäsi kolmen vuoden kuluttua?

Missä kävisit, jos Krisiä ei olisi?

LIITE 2/1

TULEVAISUUSVERSTAS

TULEVAISUUSVERSTAS

Menetelmässä pyritään sanallisesti työstämään ja täsmentämään tilannetta, jota halutaan suunnitella. Tarkoituksena motivoida osallistujia, lisätä tietoa, kannustaa ideoiden esille tuomiseen ja kriittiseenkin ajatteluun. Verstaita voi järjestää yhden päivän (n. 2-4tuntia) tai kahden päivän tilaisuuksina tai jatkuvina verstaina.

Menetelmän kuvaus

Tulevaisuusverstas on tapahtuma, jossa totut ajatukset ja käyttäytymismallit hylätään ja jossa jokaisella on mahdollisuus vapaasti tuoda mielipiteensä julki. Tulevaisuusverstaaseen osallistujat ovat kiinnostuneita määritellystä teemasta (*toimintakeskuksen toiminnot*) ja sen suunnittelusta. Menetelmän tavoitteena on, että passiivisuus vaihtuu osallistumiseen ja, että tämän tuloksena syntyy sosiaalisia keksintöjä ja uusia tulevaisuuden kuvia.

Valmistelu

Halukkaiden osallistujien koolle kutsuminen. Mainostaminen toimintakeskuksella, sosiaalisessa mediassa (*kuka kutsuu/mainostaa?*). Mahdollinen pieni tarjoilu (*kuka hoitaa?*). Sovittava kuka/etkät vetävät tulevaisuusverstaan (*vapaaehtoistoiminnasta vastaava/ opiskelija/ joku muu*) Varattava tila ja aikaa juuri tälle työskentelylle (*Huomioi puhelimet*).

Materiaalit

Fläppitaulu tai joku muu iso pinta, jonne kirjaaminen on helppoa. Paperia (A4), kyniä, teippiä.

LIITE 2/2
TULEVAISUUSVERSTAS

Verstas avataan johdatuksella aiheeseen ja tarvittaessa osallistujat esittäytyvät lyhyesti.

Verstas koostuu yleensä kolmesta vaiheesta: kritiikki- ja mielikuvitusvaihe sekä toteuttamissuunnitelmien laatimisesta.

1.Kritiikkivaihe. Osallistujat tuovat julki käsityksensä teemaan liittyvistä epäkohdista kirjoittamalla kritiikkiväittämiä fläppipapereille **TAI** joku kirjaa sanallisesti esitetyt väittämät paperille. (Esimerkiksi: peli-iltoja ei ole yhtään, liian vähän kirjallisia tehtäviä, ei yhtään äiti-lapsi teemaa)

2.Mielikuvitusvaihe. Kritiikkivaiheen väittämät käännetään myönteisiksi ehdotuksiksi (peli-iltoja järjestetään, on kirjallisia tehtäviä, on äiti -lapsi ilta). Kaikki ideat ja ehdotukset ovat tervetulleita. (*Jos osallistujia on paljon, jaetaan joukko pienryhmiksi, joissa kehitellään "utooppisia luonnoksia".*) Ehdotukset kirjataan ja niistä valitaan parhaimmat osallistujien mielipiteiden pohjalta esimerkiksi pisteyttämällä. Esimerkiksi: Osallistujat voivat käydä merkitsemässä kolmen itse valitsemansa ehdotuksen kohdalle merkin. 2-4 eniten äänestettyä otetaan käsittelyyn.

3.Toteuttamisvaihe. Tässä kohtaavat kritiikki ja mielikuvitus, nykyisyys ja tulevaisuus. Mielikuvitusvaiheen tulokset on kirjattu fläppipaperille, ne esitellään, niistä keskustellaan ja niitä voidaan täydentää. Etsitään valittujen ehdotusten toteuttamiskeinoja, eli miten käytännössä edetään valittujen tavoitteiden saavuttamiseksi. Miten ja mistä aloitamme, mitkä ovat ensimmäiset toimenpiteet, jotka voimme tehdä? Tuumasta toimeen!

Mielekkään tekemisen/harrastuksen saaminen arkeeni				
--	--	--	--	--

4 vuotta tai pidempään

6. Kuinka tärkeäksi koet seuraavat asiat itsellesi KRIS:n ryhmätoiminnassa?

7. Arvioi seuraavia KRIS:n toimintakeskukseen ja vapaa-ajantoimintaan liittyviä asioita.

	1=Eri mieltä	2 = Jokseenkin eri mieltä	3 = Jokseenkin samaa mieltä	4 = Samaa mieltä
Ryhmässä on hyvä yhteishenki				
Koen itseni tervetulleeksi ryhmässä				
Ryhmässä saan vertaistukea toisilta kävijöiltä päihteettömyyteen ja rikoksettomuuteen				
Ryhmänohjaus on osaavaa				
Ryhmässä saan mielekästä sisältöä arkeeni				
Ryhmässä saan hyvin kohotettua/ylläpidettyä kuntoani				
Ohjaaja huomioi tasapuolisesti ryhmään osallistuvia				
Kilpailut antavat mielekkäitä haasteita				

8. Kerro omin sanoin, mikä ryhmän toiminnassa on onnistunutta ja sinulle tärkeää.

9. Arvioi seuraavassa, mitä asioita KRIS:n ryhmätoiminta on tuonut elämäsi.


	1= Ei lainkaan	2 = Vähän	3 = Jonkin verran	4 = Paljon

Olen saanut kavereita ryhmästä				
Olen saanut ryhmästä kaverin, jonka kanssa olen yhteyksissä myös ryhmän ulkopuolella				
Saan ryhmästä vertais-tukea päihteettömyyteen ja rikoksettomuuteen				
Ryhmä vahvistaa hyvää elämänhallintaa				

10. Kerro omin sanoin, mitä KRIS:n järjestämä ryhmätoiminta on antanut sinulle. Millä tavoin se tukee rikoksettomuutta ja päihteettömyyttä?

11. Miten kehittäisit KRIS:n ryhmätoimintaa? Miten toimintaa kannattaisi muuttaa?

12. Suositteletko KRIS:n vapaa-ajantoimintoja kavereillesi?

<input type="checkbox"/> Ei 	<input type="checkbox"/> No-jaa 	<input type="checkbox"/> Joo 	<input type="checkbox"/> Ehdottomasti 
--	--	---	--

13. Oletko osallistunut KRIS:n toimintakeskuksen toimintaan?

- En
- Olen tutustunut
- Käyn toimintakeskuksessa satunnaisesti
- Käyn toimintakeskuksessa säännöllisesti

14. Kerro omin sanoin, mikä toimintakeskuksessa on onnistunutta tai miten sen toimintaa kannattaisi kehittää/muuttaa? Mikä saisi kiinnostumaan toimintakeskuksen toiminnasta?

15. Muita terveisiä KRIS:lle.

KIITOS PALAUTTEESTA!

Henkilökohtaiset keskustelut ohjaajan kanssa				
Yhteiset ajanvieteet (esim. tietovisa, ruoanlaitto)				
Tapahtumat (esim. juhlat)				
Asiantuntijaluennot				

7. Arvioi seuraavia KRIS:n toimintakeskukseen ja vapaa-aikatoimintaan liittyviä asioita.

	1=Eri mieltä	2 = Jokseenkin eri mieltä	3 = Jokseenkin samaa mieltä	4 = Samaa mieltä
Toimintakeskuksessa on hyvä ilmapiiri				
Koen itseni tervetulleeksi toimintakeskuksessa				
Toimintakeskuksessa saan tukea toisilta kävijöiltä				
Toimintakeskuksessa on mielekästä toimintaa				
Toimintakeskuksessa saan mielekästä sisältöä arkeeni				
Ohjaaja huomioi tasapuolisesti toimintakeskuksessa kävijöitä				
Suunnittelemme yhdessä toimintakeskuksessa toimintaa				

8. Arvioi seuraavassa, mitä asioita KRIS:n toimintakeskus on tuonut elämääsi.

	1= Ei lainkaan	2 = Vähän	3 = Jonkin verran	4 = Paljon
Olen saanut kavereita toimintakeskuksesta				
Yksinäisyyden tunteeni on vähentynyt				

Olen saanut roh- keutta kohdata muita ihmisiä				
Toimintakeskuksessa käynnit ovat paranta- neet päivärytmiäni				
Olen saanut sään- nöllisyyttä päivääni				
Suoriudun entistä pa- remmin arjen askareista				
Olen toiveikkaampi tulevaisuuteni suh- teen				
Osallistun enem- män ajanvietteisiin kodin ulkopuolella (esim. kirjasto, kon- sertti, teatteri, jää- kiekkopeli)				
KRIS-toiminta on madaltanut kynnys- täni ottaa vastaan apua viranomaisilta				

9. Voit halutessasi kommentoida edellisiä vastauksiasi.

**10. Kerro omin sanoin, miten KRIS:n toimintakeskus on muuttanut ar-
keasi ja elämäsi. Mitä olet saanut elämäsi toimintakeskuksessa
käyntien myötä?**

11. Miten kehittäisit KRIS:n toimintakeskuksen toimintaa? Mitä toivoisit enemmän tai mitä toimintakeskuksessa voitaisiin vähentää?

12. Suositteletko toimintakeskusta kavereillesi?

<input type="checkbox"/> Ei 	<input type="checkbox"/> No-jaa 	<input type="checkbox"/> Joo 	<input type="checkbox"/> Ehdottomasti 
--	--	---	--

13. Muita terveisiä KRIS:lle.

KIITOS PALAUTTEESTA!