VERTAISTUKIRYHMÄMALLIN KEHITTÄMINEN OPIOIDIKORVAUSHOITOON

Tuire Riekkinen
Jyväskylän ammattikorkeakoulu (JAMK), Kliinisen asiantuntijan tutkinto-ohjelma (YAMK)

Johdanto

Lääke hoitaa riippuvuutta, mutta ihminen toipuu arjessa. Vaikka lääkehoito vakauttaa vointia, arjenhallinnan palauttaminen, yksinäisyyden purkaminen ja toimintakyvyn vahvistaminen edellyttävät suunnitelmallista psykososiaalista tukea.

Toipumisprosessissa on erityisen tärkeä tarve **kokemusasiantuntijuuden suunnitelmalliselle hyödyntämiselle**. Omakohtaisen tarinan ja kokemustiedon jakaminen tuo hoitoyhteisöön samaistuttavuutta ja toivoa. Se madaltaa kynnystä avoimeen keskusteluun, purkaa leimautumisen pelkoa sekä rakentaa uudelleen luottamusta palvelujärjestelmää kohtaan.

Kehittämistyön tavoitteena oli luoda opioidikorvaushoitoon **rakenteellinen, ennakoitava ja toistettava vertaistukiryhmämalli**.

Keskeisenä painopisteenä on:
Kokemusasiantuntijoiden tiivis integrointi osaksi ryhmän ohjausta ja hoitopolkua.

Arjen rutiinien ja toimintakyvyn konkretisointi vuorokausirytmin, ajankäytön ja arjen velvoitteiden jäsentämisellä kuukausikalenterien avulla.
Malli tarjoaa matalan kynnyksen rakenteen, joka vahvistaa osallisuutta, tukee hoitoon kiinnittymistä ja ehkäisee hoidon keskeytymistä kriittisissä siirtymävaiheissa.

Tutkimusmenetelmä

Kehittämistyö toteutettiin Keski-Suomen hyvinvointialueen päihdelääketieteen poliklinikalla. Menetelmällisenä viitekehyksenä käytettiin jatkuvan parantamisen **PDCA-sykliä (Plan-Do-Check-Act)**. Työ etenikin vaiheittain ilman tutkimusasetelmaa tai potilaspalautteen keruuta.

Plan (Suunnittele): Tietoperustan pohjalta muotoiltiin 6 viikon vertaistukiryhmämalli. Suunnittelussa painotettiin kokemusasiantuntijoiden tavoitteellista roolia ryhmätapaamisissa sekä arjen rutiinien (uni, ravitsemus, ajankäyttö) konkretisointia **kuukausikalenteripohjia** hyödyntäen.

Do (Toteuta): Pilottiryhmä toteutettiin syksyllä 2025 (1 krt/vko) kahden työntekijän ja kokemusasiantuntijan yhteisohjauksessa. Tapaamisissa noudatettiin vakioitua rakennetta ja kalenteriharjoituksia tehtiin pienin askelin.

Check (Tutki): Arvioitiin kokemusasiantuntijuuden toteutumista, kalenterityöskentelyn soveltuvuutta osallistujien arkeen sekä ryhmärakenneohjaajan ja työelämäohjaajan prosessihavaintojen toimivuutta.

Act (Toimi): Havaintojen pohjalta vertaistukiryhmämalli vakautettiin ja muotoiltiin selkeäksi, toistettavaksi ohjeistukseksi työyhteisön käyttöön.

Tulokset

Kehittämistyön tuloksena syntyi selkeä ja toistettava vertaistukiryhmämalli, jota on helppo hyödyntää ja soveltaa jatkossakin opioidikorvaushoidossa. Keskeiset tulokset osoittavat, että kokemusasiantuntijuus, monipuolinen teematyöskentely ja arjen rutiinien vahvistaminen ovat toipumisen peruspilareita.

Kokemusasiantuntijoiden merkittävä rooli, omakohtaisen tarinan ja kokemustiedon jakaminen loi ryhmään vertaisuutta, toivoa ja turvallisuutta. Se madalsi kynnystä avoimeen keskusteluun ja purki leimautumisen pelkoa.

Ryhmätapaamisten teemat:

Hyvinvointi ja arki: Ryhmässä käsiteltiin uniterveyttä, ravitsemusta ja vuorokausirytmiä sekä hyödynnettiin kalenteria arjen ja ajankäytön hallinnassa.

Psyykkinen tuki ja voimavarat: Keskusteltiin tunteiden säätelystä, retkahduksen ehkäisystä ja omien vahvuuksien tunnistamisesta.

Tulevaisuus ja verkostot: Tutustuttiin jatko- ja kolmannen sektorin palveluihin sekä pohdittiin omaa polkua ryhmän jälkeen.

Ennakoitava ryhmärakenne
Toistuva rungon rakenne (aloitus →kuulumiset →teematyöskentely →lopetus) loi vakautta ja sitoutti potilaita toimintaan.

Väylä muihin palveluihin
Ryhmä vahvisti osallistujien sosiaalista verkostoa ja madalsi kynnystä kääntyä muiden tukipalveluiden puoleen.

Johtopäätökset

Kokemusasiantuntijoiden merkitys Suunnitelmallinen mukanaolo on toimivan psykososiaalisen tuen ydin. Omakohtainen kokemus tuo toivoa, vahvistaa luottamusta ja sitouttaa potilaita hoitoon.

Arjen rutiinit ja kalenterityöskentely kuukausikalenteri antoi konkreettisen työkalun vuorokausirytmin jäsennykseen ja arjenhallintaan.

Rakenteellisuus ja ennakoitavuus Selkeä, toistuva ryhmämalli luo turvallisen ympäristön, ohjaa muihin palveluihin ja tukee kokonaisvaltaista toipumista.

Toimintamallin hyödynnettävyys Kehitettyä ryhmämallia teemoineen on helppo soveltaa ja ottaa käyttöön muissakin yksiköissä.

Viitteet

Alho, H. ym. 2018. Opioidikorvaushoito. Käypä hoito -suositus. Duodecim. • Eddie, D. ym. 2025. Peer recovery support services. J Subst Abuse Treat, 158. • Halkola, U. ym. 2020. Ryhmäprosessi sosiaali- ja terveysalalla. Vastapaino. • Riekkinen, T. 2026. Vertaistukiryhmän kehittäminen opioidikorvaushoidossa. Opinnäytetyö (YAMK). JAMK. • THL. 2023. Opioidikorvaushoito ja psykososiaalinen tuki. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.