

TAPATUUNAUS: Tekemistä ja tapoja päihteettömään arkeen

Yhteystiedot

Taneli Heinonen

mail@taneliheinonen.com

+358 44 358 4433

- 1. Millainen oli kvalitatiivisen tutkimuksen rooli osana Tapatuunauksen käynnistämistä?**
- 2. Millaisia asiakasprofiileja sen pohjalta muodostettiin yhdessä?**
- 3. Miten oppeja voitaisiin hyödyntää tulevaisuudessa?**



Lähtökohta:

"Työttömien ja työvoiman ulkopuolella olevien alkoholinkäytön yhteisölähtöinen vähentäminen."

Lähtökohta:

"Työttömien ja työvoiman ulkopuolella olevien alkoholinkäytön yhteisölähtöinen vähentäminen."

Vähentäminen vs. Lopettaminen

Yksilöön kohdistuvat interventiot vs. Yhteisön kautta vaikuttaminen



Lähtökohta:

"Työttömien ja työvoiman ulkopuolella olevien alkoholinkäytön yhteisölähtöinen vähentäminen."

Päihdeongelma näkökulmana vs. Arjen instituutiot



Tavat elämänmuutosten keskeisinä palikoina:





Tutkimusvaihe:

Avoimet haastattelut: kokemusasiantuntija päävastuussa ja tutkija mukana

Teemat: Arki -> päihteet -> odotukset ja toiveet ryhmätoiminnalle



Analyysi ja profiilien muodostaminen:

Transteoreettinen muutosvaihemalli – mukana myös retkahdukset

Profiilien muodostaminen ja muokkaaminen iteratiivisesti yhdessä

Retkahduksia voi tapahtua missä tahansa vaiheessa – syyt päihteidenkäyttöön ovat usein samoja

1. Rentoutuminen – tapa vastata stressiin
2. Yhdessäolo – tapa, joka kuuluu kokoontumisiin
3. Lääke – tapana vastata kipuun
4. Helpotus – tapana vastata ahdistukseen

1. *Mitä muita tapoja rentoutua?*
2. *Mitä muita tapoja tai syitä nauttia toisten seurasta ja kokoontua yhteen?*
3. *Mitä muita lääkitsemisen tapoja?*
4. *Mitä muita ahdistuksen käsittelemisen tapoja?*

Arki hallussa

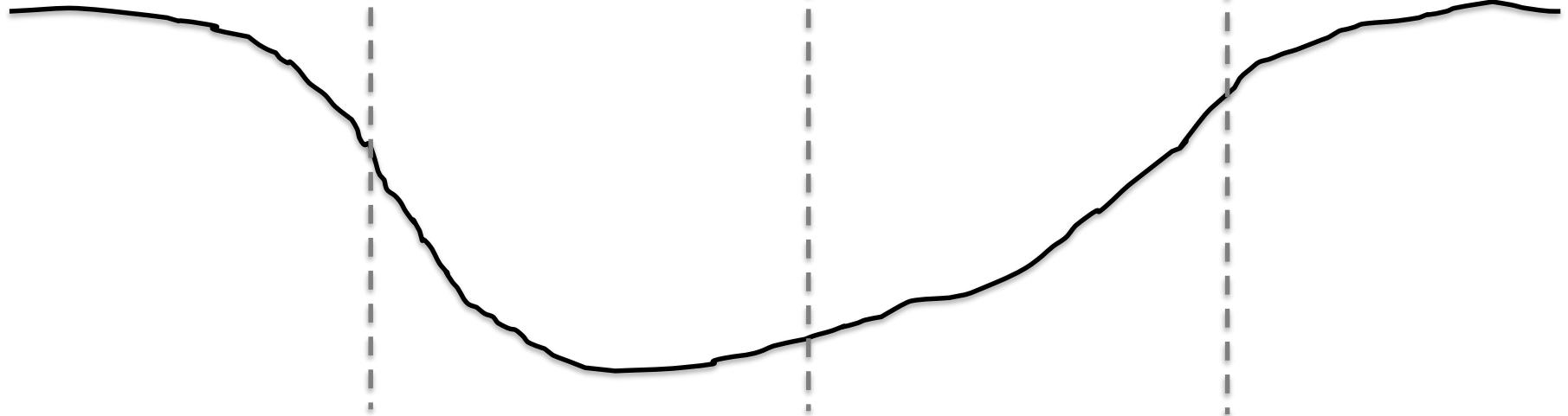
- Ei ongelmia päihteiden kanssa

1. Arjen lipsuminen

2. Päihdearki

3. Päihdearjesta irtautuminen

4. Arjen haltuunotto



Hallinta kateissa

- Pahoja ongelmia päihteiden kanssa

Analyysivaihe



Profiilit:

Viestinnällinen työkalu – tavoitteena kertomuksilla ja hahmoilla herättää tutkimusaineistoa henkiin

Muotoiluprojekteissa käytetään työkaluna käyttäjätarpeiden mielessä pitämiseen

Eivät kuvaa yksittäisiä henkilöitä, vaan ilmiöitä, joissa ihmiset ovat mukana



Timo, 39 v.

Timon päihteidenkäyttö on huolestuttavaa, mutta hän ei itse tiedosta tai halua myöntää ongelmaa.

” Juon toisinaan rentoutuakseni kun stressi painaa. Joskus unohtelen jotain, mutta niinhän käy kaikille”



Pekka, 28 v.

Pekka tiedostaa päihteidenkäytöstä seuraavat haitat, mutta hän ei ole valmis muutokseen.

” Oikeastaan kaikki tekeminen ja kaikki ystävät liittyvät nykyään päihteisiin. Eikä ole energiaa lopettaakaan, vaikka varmaan pitäisi”



Ida, 40 v.

Idalle päihtet ovat ongelma, josta hänellä on pyrkimys ja motivaatio päästä eroon.

” Retkahduksia tulee välillä. Varsinkin vanhojen kavereiden kanssa. Toisaalta ilman kavereita on yksinäistä. Pitäisi löytää parempaa tekemistä. Mieluiten vaikka duunia”



Keijo, 51 v.

**Keijo on päässyt päihteistä eroon,
mutta mitä tilalle?**

**” En ole juonut vuosikausiin, mutta
aina se on kuitenkin taustalla.
Joka päivä kiitän siitä, että olen
herännyt selvinpäin”**



Profiilit:

Huonot profiilit vahvistavat löysiä stereotypioita

Hyvät profiilit auttavat tunnistamaan tilanteita ja avaamaan ymmärrystä lisääviä keskusteluita todellisissa kohtaamisissa

Yhteystiedot

Taneli Heinonen

mail@taneliheinonen.com

+358 44 358 4433



Tavat elämänmuutosten keskeisinä palikoina:

