



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

”Kyl se vähän pelottaa ku joutuu opetella mitä ihmiset tekee selvinpäin”

Kuntoutujien kokemuksia miesten yhteisö-pilottihankkeen toiminnasta ja

yhteisöstä

Hiltunen, Kirsi

2016 Tikkurila

Laurea-ammattikorkeakoulu

Tikkurila

”Kyl se vähän pelottaa ku joutuu opetella mitä ihmiset tekee selvinpäin”

Kuntoutujien kokemuksia miesten yhteisö-pilottihankkeen toiminnasta ja yhteisöstä

Kirsi Hiltunen

Sosionomi

Opinnäytetyö

huhtikuu, 2016

Kirsi Hiltunen

”Kyl se vähän pelottaa ku joutuu opetella mitä ihmiset tekee selvinpäin” - Kuntoutujien kokemuksia miesten yhteisö-pilottihankkeen toiminnasta ja yhteisöstä

Vuosi

2016

Sivumäärä

73

Tällä tutkimuksella oli tarkoitus tehdä näkyväksi kuntoutujien kokemuksia Tervalammen kartanon kuntoutuskeskuksen miesten yhteisön toiminnasta ja yhteisöstä pilottihankkeen aikana. Miesten yhteisön keskeisenä periaatteena on ihmisen oma toimijuus. Intensiivistä ryhmämuotoista kuntoutusta toteutetaan yhteisökuntoutuksen periaatteella.

Teoreettisessa viitekehyksessä tutkimuksessa tuotiin esille päihdekuntoutujan marginaalisuuden teemaa, yhteisökuntoutusta ja sen toteutusta Tervalammen kartanolla sekä miesten yhteisössä. Työssä käsitellään kuntoutumisen sekä päihteettömän arjen kannalta tärkeitä seikkoja, kuten vertaistuen, uusien työkalujen sekä toiminta- ja ajatusmallin muuttamisen merkitystä. Tutkimus tehtiin laadullisin menetelmin, kuntoutujien subjektiiviset kokemukset huomioon ottaen. Puolistrukturoidussa haastattelussa käytettiin apuna teemoiteltuja avoimia kysymyksiä.

Tuloksissa korostui kuntoutujien toimijuus omassa kuntoutuksessa. Jokainen kuntoutuja pyrki tulevaisuudessa päihteettömään elämään. Vertaistuki ja yhteisö nähtiin merkittävimiksi asioiksi kuntoutuksessa. Yhteisön koostuminen pelkästään miehistä oli kuntoutujille merkittävää. Suurimmalle osalle miesten yhteisössä kuntoutus oli ensimmäinen kerta kun päihderiippuvuutta käsiteltiin yhtä intensiivisesti. Yhteisössä opittiin uusia toiminta- ja ajatusmalleja, vaikka kuntoutus nähtiin haasteellisena ja raskaana kokemuksena. Mielihaluisten hallintatekniikat nousivat parhaimmiksi opituiksi työvälineiksi päihteettömän elämän tukemiseen. Kuntoutajat havaitsivat ihmisen perustarpeiden tyydyttymisen kuten unen, liikunnan ja terveellisen ruuan merkityksen omalle hyvinvoinnille. Kaikki kuntoutajat sisällyttivät kuntoutuksen jälkeiseen elämään vertaisryhmät tai avokuntoutuksen. Päihteettömyys oli tärkein saavutettu asia kuntoutuksen aikana. Kuntoutajat ymmärsivät että kuntoutus oli alku kuntoutumiselle.

Tutkimusta voi käyttää työkaluna työntekijöiden omalle työn jäsentämiselle. Työ käy myös perusteena naisten yhteisön kehittämiseksi ja uudistamiselle. Tutkimus tuo esille miesten yhteisön toiminnan ja toimintamallin merkityksellisyyden pilottijakson aikana.

Avainsanat: Marginaaliryhmät, miesnäkökulma, osallisuus, päihdekuntoutus, sukupuolisensitiivisyys, vertaistuki, vertaisryhmät, yhteisöllisyys

Kirsi Hiltunen

”Yeah, it's kinda scary to have to learn what people do sober” - Experiences of rehabilitees during a piloted project of a community of men.

Year	2016	Pages	73
------	------	-------	----

The aim of this Bachelor’s thesis was to examine experiences of rehabilitees in the Tervalampi manor rehabilitation centre during a piloted project of a community of men. The main method used within the community was self-responsibility and social involvement in rehabilitation. The intensive rehabilitation group was implemented based on community rehabilitation theory.

The theoretical frame of this thesis highlights thematic of marginalization, community-based rehabilitation and its practices in Tervalampi Manor as well as in the all male community. This thesis includes issues on rehabilitation and substance free daily living such as support of peers, new methods, changes of models in action and thought. The research was implemented as a qualitative method which allows for the subjective experiences of rehabilitees. To achieve this semi-structured interviews themed open ended questions were used.

The results highlight the rehabilitees’ own involvement. Each rehabilitee aimed for a substance free future. Peer support and community were seen as the most important factors for rehabilitation. In addition the community consisting of only men was important for its members. For most of the rehabilitees this rehabilitation was the first time substance abuse was so intensively handled. Although rehabilitation was seen as challenging and hard, the community educated men in new patterns of thought and action: Techniques of self-behavioural control were emphasized as the most important key to support substance free lifestyle. Basic needs such as sleep, exercise and healthy food were perceived as important for the rehabilitees’ own wellbeing. All rehabilitees mentioned that peer support and non institutional care would continue as part of their lives after the community rehabilitation. It was stated life without substance abuse was the most important accomplishment during the rehabilitation. The rehabilitees understood that community rehabilitation was just the start of rehabilitation onwards a substance free life.

This research is valid for workers to use as a tool to analyse their own work. It also gives a good basis for developing a women’s community as the research highlights the importance and relevance of men’s community during the piloted project.

Keywords: Marginal groups, perspective of men, social involvement, substance abuse rehabilitation, sex- sensitive, peer support, peer support groups, community

Sisällys

1	Johdanto.....	7
2	Päihdekuntoutuja marginaalisuudessa	8
3	Yhteisökuntoutus yhteisön jäsenten ehdoilla	9
3.1	Yhteisökuntoutuksen alkulähteillä	10
3.2	Yhteisöllisyys, kommunikaatio ja demokraattisuus terapeuttisessa yhteisössä	10
3.3	Todellisuuden kohtaaminen vuorovaikutuksellisessa yhteisössä	11
4	Yhteisökuntoutus Tervalammella	13
5	Miesten yhteisö-pilottihanke	14
5.1	Miesten yhteisöstä työkaluja päihteettömään elämään.....	15
5.2	Monipuolinen kuntoutusohjelma kuntoutuksen tukena miesten yhteisössä ...	16
5.3	Viikko-ohjelma ja toiminta miesten yhteisössä.....	18
5.3.1	Vertaistuen voima ja verkostojen kartoittaminen.....	19
5.3.2	Toiminta- ja ajatusmallin muuttamisella kohti hyvinvoivaa minää	20
6	Moninainen miesidentiteetti	21
7	Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymys	22
8	Tutkimusmetodin perustelu	23
8.1	Laadullinen tutkimus	23
8.2	Teemahaastattelu.....	24
8.3	Aineiston keruu ja aikataulu	25
8.4	Aineiston analyysi	26
9	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	27
10	Tulokset.....	28
10.1	Ryhmistä ja tehtävistä työkaluja elämään	28
10.1.1	Toimijuuden kautta kohti päihderiippuvuuden käsittelyä	28
10.1.2	Ryhmien ja tehtävien aiheista saadut kokemukset	31
10.2	Vertaisryhmistä ja vertaistuesta itseluottamusta	32
10.3	Yhteisö haastaa, ottaa ja antaa	35
10.4	Miesten yhteisö vai yhteisö miehiä.....	38
10.5	Elämää kuntoutuksen jälkeen.....	40
10.6	Kuntoutuksen merkitys ja päihteettömyys	43
10.6.1	Ajattelun muutos.....	43
10.6.2	Elämänhallinta ja osallisuus omaan elämään	44
10.6.3	Hyvinvointi ja arvomaailman muuttuminen	44
11	Johtopäätökset	46
11.1	Yr-my yhteisöllisesti raittiuteen miesten yhteisö	47
11.2	Vertaiset yhteisön ja kuntoutumisen suola	50
11.3	Näkökulmia miesten maailman kautta	52

11.4	Pyrkimys tavalliseen hyvään arkeen	52
12	Pohdinta	54
	Lähteet	58
	Kuviot..	61
	Taulukot	62
	Liitteet.....	63

1 Johdanto

Päihdekuntoutuksessa kuntoutujat ovat keskeisinä toimijoina omassa kuntoutuksessa. Yhteisökuntoutuksessa he tosin saavat toimia lähellä myös muiden kuntoutusta, ja oppia turvallisesti päihteettömän elämän tuomia sekä mukavia asioita että haasteita muiden vertaisten ja ohjaajien kanssa. Tällä tutkimuksella on tarkoitus tuoda kuntoutujien äänellä näkyväksi uuden miesten yhteisön toiminnasta merkityksellisimpiä seikkoja ja merkitystä esille pilottihankkeen ajalta, jolloin yhteisöä ja sen toimintaa kehitettiin. Tutkimus sisältää arvokasta tietoa pilottihankkeen ajalta, jota voidaan käyttää tulevissa kehitystehtävissä ja hankkeissa hyödyksi sekä perusteena kehitystyölle.

Aineistoa on tutkimukseen kerätty koko miesten yhteisö-pilottihankkeen ajan, jotta se on uskottava koko jaksolta. Aineistosta nousivat esille ryhmät ja tehtävät, vertaisryhmät ja vertais-tuki, yhteisö ja sen mieserityisyys, jatkosuunnitelmat sekä kuntoutuksen merkitys. Tutkimuksessa käsitellään merkityksellisimpiä seikkoja näiden teemojen sisällä, keskustellen vahvasti jo olemassa olevan teorian kanssa.

Päihdekuntoutujat usein joutuvat kuntoutuessaan rakentamaan identiteettinsä uuden päih-teettömän minäkuvan mukaan uudelleen. Miesten yhteisön kuntoutuksessa rakennetaan van-han päihneiden käyttäjän identiteetin ja toimintamallin tilalle aktiivisesti uudenlaista päih-teenä ajatus- ja toimintamallia. Tässä tutkimuksessa pyritään tuomaan esille Tervalammen kartanon kuntoutuskeskuksen miesten ryhmämuotoisesta yhteisökuntoutuksesta saatuja koke-muksia mieskuntoutujien näkökulmasta. Heidän, jotka itse käyvät kuntoutuksen läpi ja pyrki-vät sopeutumaan uudenlaiseen ajatteluun ja elämäntapaan päih-teittä. Kuntoutujat ovat toi-mijoina omassa kuntoutuksessaan sekä elämässään ja loppujen lopuksi itse vastuussa omasta toipumisestaan. Osallisuuden vahvistaminen ja oma toimijuus ovat miesten yhteisön peruspi-lareita. Tutkimus on osoitus yhteisöllisyyden ja oman aktiivisen toimijuuden merkityksestä kuntoutukselle ja sen onnistumiselle. Millaisin työkaluin ja eväin kuntoutujat lähtevät kuntou-tuksesta kohti kotoutumista?

Nykyään miestutkimus ja miesnäkökulma ovat jääneet naistutkimuksen varjoon. Miehet ovat tutkimusten valossa se ”näkymätön sukupuoli” (Ahlbäck, Jokinen & Kinnari 2012:171). Vaikka ajan kuvaan kuuluva keskustelu tasa-arvosta on vallalla, ei se tarkoita sitä etteikö sukupuol-ten erityisyyttä ja näkökulmaa tulisi huomioida. Tutkimus ei pyri kuitenkaan tuottamaan miestutkimuksellista tulosta, vaan enemmänkin pyrkii ottamaan huomioon miessensitiivisen näkökulman.

Terapeuttisessa yhteisössä niin asiakkaat kuin henkilökuntakin ovat vastuussa yhteisön kehittämisestä, ilmapiiristä sekä turvallisuudesta. Kehittämisen tulisi olla lähtöisin asiakkaiden tarpeista, kuitenkin henkilökunnan tukemana. (Murto 2013:60-61.) Tämä tutkimus on osa ryhmämuotoista miesten yhteisö-pilottihanketta, jonka tarkoituksena oli löytää uudenlaisia työmetodeja koko kartanolle, sekä selvittää oliko ryhmämuotoiselle miesten yhteisölle tarvetta jatkossakin. Tutkimukseni aihe miesten yhteisön kokemuksista kumpuaa siis Tervalammen kartanon sekä asiakkaiden tarpeista.

Tervalammen kartanon kuntoutuskeskuksen päihdekuntoutus toimii Helsingin kaupungin päihdehuollon piirissä yhteisökuntoutuksen periaatteella. Kiinnostukseni yhteisökuntoutusta kohtaan alkoi jo keväällä 2015 suorittaessani työharjoitteluani Tervalammen kartanolla työ- ja ryhmätoiminta yhteisössä ja havaitessani yhteisön voimaannuttavan vaikutuksen. Vuoden 2015 alussa ryhtyi miesten yhteisö-pilottihankkeen kehitystyöryhmä kokontumaan pohtien tarvetta ja mahdollisuutta miesten yhteisön toiminnalle. Keväällä 2015 minulle kehkeytyi mahdollisuus liittyä kehitystyöryhmän toimintaan ja näin syntyi myös mahdollisuus ja tarve tutkimukselle, jota tämä tutkimus nyt edustaa.

Yhteisössä opetellaan uudenlaisia työkaluja, joiden avulla kuntoutujat voivat tukea päihtetöntä elämää. Tutkielman keskeisiä teemoja ovat myös yhteisöllisyys ja vertaisuus, joita tietoisesti käytetään tukena niin yleisesti yhteisökuntoutuksen periaatteiden mukaan kuin miesten yhteisössäkin. Koska ryhmämuotoisen kuntoutuksen orientaationa toimivat ryhmät, nähdään tutkimuksessa ne yhtenä tärkeänä teemana.

2 Päihdekuntoutuja marginaalisuudessa

Helnen *Syrjäytymisen yhteiskunta* (2002:170-172) teoksen mukaan ulossulkeminen, mitä usein kutsutaan syrjäytymiseksi, on osattomuutta siitä mitä pidetään yhteiskunnassa normaalina. Kun puhumme syrjäytymisestä, samalla me suljemme jotain ulos. On ”me” ja ”ne toiset”. Marginalisaatio on taas dynaamisempaa liikettä hyväksyttävänä pidetyn normaalin ulkoreunalta yleisesti hyväksytyyn keskustaan päin ja takaisin. Marginaalisuus on toiseuden ja sivullisuuden kokemisen käsite (Knuuti 2007:32). Marginalisaatioon kuitenkin liittyy mahdollisuus liikkua yhteiskunnallisesti hyväksytyyn keskustaan, kun taas syrjäytyneisyys on jo yhteiskunnan normaalin ulkopuolella olemista (Raunio 2006:55-56).

Jos pohdimme marginalisaation ja ulossulkemisen ajatusta päihderiippuvuuden omaavan päihdeiden käyttäjän ja toipuvan päihdekuntoutujan kannalta, voi päihderiippuvainen päihdeiden käyttäjä olla sekä marginaalissa että syrjäytynyt, kun taas päihdekuntoutuja on marginaalissa tai ”*matkalla marginaalista valtavirtaan*” (Helne 2002:170-172; Knuuti 2007). Vaikka Juhila

kirjoittaa marginaalisuuden olevan enemmänkin paikka kun ominaisuus, omaa päihdekuntoutuja siltikin usein päihdekuntoutujan identiteetin (Juhila 2006:105). Päihdekuntoutuksessa pyritään pääsemään päihdekuntoutujan identiteetistä irti ja näkemään itsensä toisenlaisen raittiin identiteetin omaavana ihmisenä sekä aktiivisena toimijana omassa elämässä. Kuntoutuksen tarkoituksena on opettaa ja tarjota työkaluja kuntoutujalle kyetäkseen elämään päiheteittä tässä yhteiskunnassa, jossa toivotaan valtavirran sijaitsevan yleisesti hyväksytyssä normaaliuden keskustassa. Ihmisen henkilökohtainen ajatus identiteetistään ei välttämättä ole sama kuin hänen sosiaalinen ulkoisista tekijöistä ja muiden ihmisten toimesta rakentunut identiteetti, kuten päihdekuntoutuja, asunnoton tai mielenterveyskuntoutuja. Nämä saattavat leimata ihmisen niin, ettei se kuitenkaan vastaa ihmisten todellista itse määrittelemäänsä identiteettiä. (Kulmala 2006:62.)

Emme voi kuitenkaan välttyä elämässämme kategorisoimiselta. Jonkinlainen kategorisoiminen helpottaa meitä tunnistamaan asioita ja suunnistamaan niiden mukaan. Kategorisoiminen erottaa ominaisuutemme muista ympärillä olevista ihmisistä. Joskus se voi koitua ihmisen kohtaloksi, hänen saatuaan yhden identiteetin leiman, jolloin leimattu identiteetti alkaa välttämään tilanteita, joissa se tuodaan näkyväksi. Yhteiskuntamme, ja instituutiot leimaavat tahtomattaan ihmisiä identiteetteihin, joita he eivät itse ole olleet määrittämässä. (Juhila 2004:24-28.)

Yhteiskunnallisessa keskustelussa usein kuulee päihdekuntoutujista puhuttavan marginaalissa. Erilaisiksi marginaaliseksi ryhmiksi määritetyt ryhmät, yhteisöt ja yksilöt voivat olla äänettömiä, jolloin heidän äänensä ei pääse yhteiskuntamme määrittelemään ja hyväksymään keskustaan. Keskustassa olemme me ja ulkopuolella ovat ne toiset. Äänettömyys voi olla myös vastapuhetta, jolla ihminen ehkä viestittää ettei suostu keskusteluun, jossa hänet luokitellaan vähempiarvoiseksi. Se millaista puhetta me muut tuotamme heistä, vaikuttaa marginaalissa pitämiimme ihmisiin. (Jokinen 2004:9-12.) Kategorisoiminen marginaaliin ja syrjäytyneisiin voi siis näiden tutkimusten ja kirjoitusten valossa aiheuttaa päihdekuntoutujan lipumisen entistä kauemmaksi yhteiskunnan normaalista.

3 Yhteisökuntoutus yhteisön jäsenten ehdoilla

Yhteisökuntoutuksessa on perinteisesti keskitytty ihmisen kokonaisvaltaiseen elämäntapaan, jolloin kuntoutujalle voi rakentua uudenlaisten arvojen, asenteiden ja ajattelun myötä ehyempi minä- ja maailmankuva. Yhteisön jäsenten vertaisvastuu ja -tuki nähdään yhteisökuntoutuksessa voimavarana, jota tietoisesti käytetään hyväksi. Yhteisökuntoutukselle on tyypillistä kaikkien jäsenten yhteiset kokoukset, aktiivinen vertaistoiminta, koko yhteisön hyväksymät säännöt, yhteisvastuu, tasavertaisuus sekä oikeus ja velvollisuus kyseenalaistaa käytäntöjä sekä työntekijöiden toimintaa. (Kaipio 2009:47-49.)

3.1 Yhteisökuntoutuksen alkulähteillä

Tom Maine (1911-1990) ja Maxwell Jones (1907-1990) ovat jo 1940-luvulla puhuneet yhteisökuntoutuksen puolesta ja kehittäneet terapeutteja yhteisöjä sairaaloissa. He tekivät työtään kuitenkin eri lähtökohdista. Mainen ajatus oli mieltää koko organisaatio yhteiseksi yhteisöksi. Hänen teoriansa perustui psykoanalyttiselle ajattelulle, jossa organisaatio voisi toimia terapeutteina niin henkilökunnalle kuin asiakkaillekin. Jones teki työtään ja kehitti terapeutista yhteisöä enemmänkin kokemuksellisesta ja sosiodynaamisesta lähtökohdasta. (Jyväskylän koulutuskeskus 2015; Ks. Murto 1997:17-18, 25-27.) Rapoportin (1960) mukaan Jonesin terapeutin yhteisön periaatteina olivat demokraattisuus, sallivuus, yhteisöllisyys sekä todellisuuden kohtaaminen eli realiteettikonfrontaatio (Murto 2013:12-13; Murto 1997:28-29).

1950-luvulla syntyivät Synanon-nimiset yhteisökuntoutusmallit huumeiden ja alkoholin käyttäjille Yhdysvalloissa Kaliforniassa. Los Angelesiin hyvämaineiseen Santa Monicaan perustetusta synanonista lähti asukkaiden aloitteesta oikeuskäsittely, jossa taisteltiin Synanonin sijainnista ja toiminnasta alueella. Vuosien oikeustaistelun jälkeen Synanon tunnustettiin yhdeksi lupaavimmista narkomaanien kuntoutushoidoista. Sen jälkeen yhteisöjä, joissa entiset huumeiden käyttäjät toimivat työntekijöinä, perustettiin runsaasti. Vuonna 1963 perustettiin Daytop Village New Yorkiin, jossa huumeongelma oli Yhdysvaltojen pahin. Ehkä tunnetuin narkomaanien yhteisö Phoenix House perustettiin vuonna 1968 New Yorkiin, jossa entiset Synanonin työntekijät työskentelivät. Myöhemmin samankaltaisia yhteisöjä perustettiin ympäri Eurooppaa. (Jyväskylän koulutuskeskus 2015.)

Koska Jonesin yhteisökuntoutusperiaatteet ovat syntyneet yhteisökuntoutuksen juurilla ja ovat vieläkin sen toiminnan vahvoja periaatteita, jaottelen seuraavat kappaleet jonesilaisten periaatteiden mukaan.

3.2 Yhteisöllisyys, kommunikaatio ja demokraattisuus terapeutisessa yhteisössä

Yhteisökuntoutuksessa on perinteisesti ajateltu yhteisöllisyyden muodostuvan dialogisuuden kautta silloin kun johdon, henkilökunnan ja asiakkaiden välissä ei ole kuilua. Yhteisökuntoutus vaatii ylhäältä alaspäin tulevan valta-aseman purkamista, sillä vain niin voi yhteisössä olla aidossa vastavuoroisessa dialogissa. Henkilöstön ja johtajien tulee kuitenkin toimia vallankäyttäjän roolissa yhteisön turvallisuuden ja valvomisen kannalta jos tarve vaatii, sillä viime kädessä he ovat vastuussa yhteisön sosiaalisesta ympäristöstä. (Murto 2013:18.) Kuitenkin Heikkilä kirjoittaa *Kiskot vievät- Arviointitutkimus yhteishoidosta huumeclinikalla* (2004:20), että yhteisön etu tulee asettaa yksilön edun edelle yhteisössä. Yhteisökuntoutuksessa jokainen yhteisön jäsen on vastuussa yhteisöstä ja yhteisön ilmapiiristä.

Johtaja, henkilökunta ja asiakkaat toimivat yhteisökuntoutuksessa kaikki aktiivisina toimijoina. Heidän välinen kuilu tulee madaltaa niin pieneksi, että kommunikaatio toimii. Johtajien kuuluu kuitenkin puuttua tilanteeseen, jos yhteisöllisyys on vaarantua. Johdon ja esimiehen tehtävänä on omalla käyttäytymisellään ja johtamistyyllillään olla esimerkkinä niin henkilöstölle kuin kuntoutujillekin. He viestittävät sillä muulle yhteisölle yhteisön tasa-arvosta, avoimuudesta ja demokraattisuudesta. (Murto 2013:18-20.)

Demokraattisuutta tulee toteuttaa yhteisökuntoutuksessa myös päätöksenteossa. Yhteisökuntoutuksen toimintamalliin kuuluvat koko yhteisön säännölliset yhteisökokoukset, jotka edistävät yhteisön demokraattisuutta, avointa kommunikaatiota, yhteisöllisyyttä sekä henkilökunnan ja asiakkaiden välisen kuilun vähentämistä. Demokraattisuutta ei ole pelkkä osallistuminen vaan aktiivinen vuorovaikutus. (Murto 2013:90-92.)

Mattila-Aalto kirjoittaa artikkelissaan *Päihdekuntoutuksen asiakkaan toimijuuden ja sitoutumisen perusteet* (2013:404) päihdekuntoutuksessa saatettavan pahimmassa tapauksessa vaikuttaa negatiivisesti asiakkaan toipumiseen ja elämänhallintaan sitouttamalla häntä sellaiseen toimintaan, johon ei ole tarpeeksi perusteltua. Johdon ja henkilökunnan on yhteisökuntoutuksessa oltava ehdottoman johdonmukaisia ja selkeitä päätöksenteossaan (Murto 2013: 24). Yhteinen päämäärä ja vapaaehtoisuus ovat yhteisön toiminnan onnistumisen kannalta keskeisiä periaatteita. Kuntoutujan ja työntekijän tulisi olla selvillä omista vastuista, velvollisuuksista sekä oikeuksista yhteisössä ja suostua niihin omaehtoisesti, jotta työ onnistuisi hänen sekä yhteisön kannalta parhaalla mahdollisella tavalla. (Jyväskylän koulutuskeskus 2015.) Turvalliset rajat, säännöt ja koko yhteisön huolenpito luovat kuntoutukselle luottamuksellisen ympäristön, jossa jokainen voi reflektoida omaa käyttäytymistään sekä tunteitaan turvallisesti (Murto 2013:25, 55-56).

3.3 Todellisuuden kohtaaminen vuorovaikutuksellisessa yhteisössä

Vasta päihderiippuvuuden ongelmallisuuden tunnistamisen sekä sen itselle tunnustamisen jälkeen kuntoutuja voi aidosti ryhtyä käsittelemään omaa riippuvuuttaan ja siihen liittyviä asioita. Jotta päihdeettömyyttä kykenee ylläpitämään, tulee elämäntyylin muuttua radikaalisti. Rehellisyys ja aitous niin asioiden käsittelyssä kuin vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa ovat välttämättömiä, jotta uusien asenteiden ja vastuuntuntoisten käyttäytymismallien oppiminen onnistuisi. (Lahtinen-Antonakis 2007:87-89.)

Yhteisökuntoutuksessa kuntoutuja voi turvallisessa ilmapiirissä opetella vastuunkantoa ja elämistä yhteisössä. Hyvässä yhteisössä opetellaan kahdenkeskisten suhteiden ja vuorovaikutuksen kautta sopeutumista uuteen päihdeettömään elämään. Yhteisön tulisi mallintaa ja edustaa

niin normaalia yhteiskuntaa kuin mahdollista. Yhteisökuntoutuksessa opetellaan välitöntä palautteen antamista ja ottamista, jolloin kuntoutujat oppivat kohtaamaan oman todellisen käytöksen sekä peilaamaan sitä muiden käytökseen ja palautteeseen turvallisesti. (Murto 1997:29. Murto 2013:55-56.) Kuivalainen tutkimuksessa *Aikuisen miehen yhteisöt raitistumisen tukena* (2007:32, 37, 48-52) kirjoittaa miesten kertoneen normaaliuden kokemuksen ja hyvän arjen olevan tärkeää toipumisen kannalta. Tärkeä arkiyhteisö kuitenkin koostuu miesten mielestä yhdessäolosta ja hyvää mieltä tuottavista kokemuksista, jolloin ei tarvitse miettiä päihdeongelmaa.

Vertaisena toimiminen on päihdehuollon yhteisökuntoutuksessa käännetty voimavaraksi, jota hyödynnetään aktiivisesti (Juhila 2006:131). Vertaisryhmät ja keskustelut kuuluvat keskeisinä elementteinä yhteisökuntoutukseen. Kuntoutujien oletetaan olevan toisilleen avuksi, toimimaan esimerkkeinä toisilleen. He saavat vertaiskeskusteluista arvokasta tietoa, joka voi parhaimmillaan eheyttää ja auttaa käsittelemään omaa menneisyyttä sekä siihen liittyviä tunteita. (Murto 2013:25.) Yhteisössä, jossa on salliva ilmapiiri, kuntoutujat voivat oppia myös uudenlaisia tapoja toimia (Murto 1997:28-29). On kuitenkin tärkeää etteivät vertaiset ryhdy yhteisön keskuudessa jaottelemaan yhteisöä pienempiin ryhmiin, ”me ja ne toiset”- ajatuksella, vaan kykenisivät pysymään avoimina ja sallivina sekä ihmisten moninaisuuden ymmärtävinä (Juhila 2006:132). Ulkopuolisuuden kokeminen saattaa aiheuttaa joskus samaistumista joihinkin alakulttuureihin, kuten tässä kontekstissa päihdekulttuuriin (Raunio 2006:57). Hyvässä terapeutisessa yhteisössä sen jäsenet toimivat kuitenkin toistensa auttajina uuden päihdeettömän elämäntapavan saavuttamisessa ja sisäistämisessä (Murto 2013:25).

Ruisniemi on tutkinut tutkimuksessaan *Minäkuvan muutos päihderiippuvuudesta toipumisessa* (2006:146-148) Katila- yhteisön kuntoutujien kokemuksia yhteisöllisestä päihdekuntoutusmallista. Luottamuksen kautta asioiden jakaminen ja uusien näkökulmien saaminen ovat muutoksen syntymisen ja yhteenkuuluvuuden tunteen kannalta tärkeitä. Näin kuntoutuja voi tuntea, ettei ole yksin asiansa kanssa. Yhteisö nähtiin pääasiassa positiivisena kokemuksena kuntoutuksessa. Negatiivisena koettiin, jos muut yhteisön jäsenet eivät noudattaneet sovittuja sääntöjä. Jotkut näkivät oman tilan löytämisen haasteelliseksi tiiviissä yhteisössä, jossa kuntoutusta käydään.

Kuivalainen kirjoittaa tutkimuksessaan Tönniesin jakavan teoksessaan *Gemeinschaft und Gesellschaft* (1988) yhteisöllisyyden kahteen osaan *Gemeinschaftiin*, joka on yhteisöllisen yhteisymmärryksen sekä rakkauden käsite ja *Gesellschaftiin*, joka on oman edun tavoittelun ja vastapalveluksien käsite. Vaikka käsitteet eivät ole niin mustavalkoisia, on päihdemaailmasta tunnistettavissa *Gesellschaftin* oman edun tavoittelu ja vastapalvelukset. Terapeutisessa yhteisössä todellisuudessa kuitenkin toimivat samanaikaisesti usein kummatkin prosessit. Yhteis-

sökuntoutuksessa on kuitenkin tärkeää, että sekä kuntoutujat että henkilökunta voivat määrittellä, tarkastella ja muuttaa omia roolejaan sekä toimintatapojaan, niin menneisyydestä kuin nykyisyydestäkin avoimesti ja turvallisesti kuitenkin selkeät rajat nähden. Vaikka yhteisössä toimitaan asiakaslähtöisesti, ei se tarkoita sen jäsenten mielivaltaista käytöstä omavaltaisesti. Yhteisössä toimitaan sovittujen sääntöjen ja normien mukaan täsmällisesti ja valvotusti. (Jyväskylän koulutuskeskus 2015).

Kaikkien teorioiden mukaan kuitenkin yhteisön perustuksiin kuuluvat kommunikaatio ja tunne yhteisyydestä (Kuivalainen 2007:12-20). Yhteisöllisyyttä pidetään yleisesti ottaen positiivisena olemisen ja elämisen muotona, joka on kuitenkin jäänyt nykyisen yksilöllisyyttä ja itsekeskeyttä korostavan elämäntyylin varjoon (Murto 2013:9).

4 Yhteisökuntoutus Tervalammella

Yhteisökuntoutusta Tervalammen kartanolla ryhdyttiin toteuttamaan vuonna 1997 Antti Särkelän toimesta. Tavoitteena oli tuolloinkin vahvistaa kuntoutujien psyykkistä, sosiaalista ja fyysistä toimintakykyä. (Yhteisökuntoutus Tervalammen kartanon kuntoutuskeskuksessa.) Yhteisökuntoutus Tervalammella on muotoutunut vuosien varrella nykyisenlaiseksi, mutta perusajatus ja tavoite ovat edelleen samat.

Jaakkola *Kartanon yhteisöllisyyden periaate-*materiaalissa (2009) on kiteyttänyt yhteisökuntoutuksen toiminnan periaatteiden olevan turvallisuus ja huolenpito, joihin sisältyvät luottamus, tasa- arvoisuus, oikeudenmukaisuus, tavoitteellisuus, avoimuus sekä rehellisyys. Kuntoutuksen peruspilareita ja työvälineitä ovat ryhmät ja yhteisö. Koko yhteisön vastuulla ovat yhteisten normien ja sääntöjen noudattaminen, kontrollointi sekä niiden muuttaminen, jos siihen on tarvetta. Kuten Kuivalainen tutkimuksessaan kirjoittaa hyvän arjen tärkeydestä, on Tervalammen yhteisökuntoutuksessakin arkirutiineilla ja arjen askareilla roolinsa, joihin jokainen yhteisön jäsen osallistuu (Kuivalainen 2007:37).

Kuntoutusta järjestetään Tervalammen kartanon kuntoutuskeskuksessa yhteisöissä, joissa kuntoutuksen painopisteet ovat hieman eri paikoissa. Miesten yhteisössä kuntoudutaan intensiivisen ryhmätoiminnan avulla. Työ- ja ryhmätoiminta yhteisössä keskiössä on työtoiminta ryhmätoiminnan lisäksi. Naisten yhteisössä periaatteina toimivat oman naisidentiteetin vahvistaminen ryhmätoiminnan avulla, kun taas toiminnallinen arkikuntoutus-yhteisö keskittyy arjen toimintojen vahvistamiseen. Kaikkiin yhteisöihin kuuluvat yhteisökuntoutuksen oleelliset rakenteet, yhteisökokoukset sekä koko tervalammen kartanon yhteiset viikkokokoukset. Laitosjakson aikana kuntoutujaa ohjataan harjoittelemaan kaupunkioloihin sopeutumista päihitteitä harjoittelujaksojen avulla. (Tervalampi-kuntoutus.)

Tervalammella muissa yhteisöissä paitsi miesten yhteisössä kuntoutus toimii orientaatio-, kuntoutumis- ja irtaantumisvaiheiden kautta. Orientaatiovaihe eli sopeutumisvaihe kestää viikon, johon sisältyy erilaisia ryhmiä, joiden tarkoituksena on tutustuttaa kuntoutujia Tervalammen kartanon kuntoutukseen ja yhteisöön. Keskimäärin neljän viikon kuntoutumisjakson aikana kuntoutuja osallistuu viikko-ohjelman mukaisesti ryhmiin, työtehtäviin sekä hoitaa omat ja yhteiset vastuu-alueet yhteisössä. Irtaantumisvaiheessa kuntoutujan on tarkoitus lisätä kaupunkiharjoittelukäyntejä sekä suunnitella jatkokuntoutustaan kaupungissa. (Tervalampi-kuntoutus.)

Vertaisohjaajuus on isossa roolissa Tervalammen kartanon yhteisökuntoutuksessa. Vertaisohjaajaksi kuudeksi kuukaudeksi työelämävalmennusjaksolle voi hakea täysraittiuteen sitoutunut, ainakin yhden intervallijakson käynyt kuntoutuja. Työelämävalmennusjaksolta on mahdollisuus jatkaa vielä kuudeksi kuukaudeksi palkkatuetuun työhön. Viikon mittaisen intervallijakson voi suorittaa aikaisintaan kuuden viikon jälkeen sovitusta kuntoutuksen päättämisestä. Vertaisohjaajat toimivat kuntoutujien tukena kuntoutuksessa sekä ohjaavat vertaisryhmiä kartanolla. (Tervalammen kartanon vertaisohjaajat.)

5 Miesten yhteisö-pilottihanke

Miesten yhteisö-pilottihanke sai alkunsa alkuvuodesta 2015 samalla kun vuoden toimintasuunnitelmaa suunniteltiin Tervalammen kartanolla. Työntekijöiltä ja vertaisohjaajilta tuli viesti kuntoutujien tarpeesta ryhmämuotoiselle miesten yhteisölle, jossa päihderiippuvuutta käsiteltäisiin vielä syvemmin. Toimintaa ryhdyttiin suunnittelemaan, niin ettei työtoiminta kuitenkaan kartanolla kärsisi, sillä kaikkien niin työntekijöiden kuin kuntoutujienkin työpanoksen avulla toimintaa kartanolla ylläpidetään. Tervalammen kartanon strateginen valinta on kuitenkin hyödyntää myös kuntoutujien työpanosta, josta toki myös kuntoutujat hyötyvät psykososiaalisessa kokonaisvaltaisessa kuntoutuksessaan. (Pulkkinen 18.1.2016.)

Miesten yhteisö perustettiin TAK-yhteisön eli toiminnallisen arkikuntoutusyhteisön tiloihin 17.8.2015. TAK-yhteisö koostui pääasiassa kaksoisdiagnoosin omaavista kuntoutujista. Heidän ajateltiin kuitenkin kykenevän myös työ- ja ryhmätoiminta- yhteisön kuntoutusmalliin, koska he ovat kenneet psykiatrisen sairaalan sijaan sosiaaliseen kuntoutukseen. Pulkkisen (18.1.2016) mukaan vaihdos TAK-yhteisön paikalle on sujunut moitteettomasti, eikä siitä ole aiheutunut haasteita Tervalammelle tai kuntoutujille. Työtoiminta voi toimia kuntouttavana hyvin myös kaksoisdiagnoosin omaavalle kuntoutujalle.

Pulkkisen (18.1.2016) mukaan miesten yhteisön kuntoutus on korkeaprofiilista ja kunnianhimoista, jossa kuntoutujaa ei päästetä helpolla. Kuntoutuksessa ihminen perehtyy syvemmin päihderiippuvuuteen ja sitoutuu oman elämän työstämiseen sekä yhteisöllisyyteen. Miesten

yhteisön työryhmä kertoo yhdeksi tärkeimmistä koko kartanolle jaettavista miesten yhteisössä havaituista asioista vaihtoehdottomuuden. Pulkkinen kertoo pohtineensa tätä melko yllättävää havaintoa pitkään, sillä vaihtoehdottomuus ei ole ollut perinteisen yhteisökuntoutuksen tai nykykeskustelun suuntana. Miesten yhteisössä on kuitenkin havaittu kuntoutujien helposti jäävän omalle mukavuusalueelleen liikojen vaihtoehtojen lomassa sen sijaan että haastaisivat itseään opettelemaan uusia ajatus- ja toimintamalleja, jotka ovat kuntoutuksen perusasioita. Tarkat ja tinkimättömät pelisäännöt sekä viikko-ohjelma luovat turvallisen ympäristön kuntoutua. (Gothi, Leivonen & Mäkinen 13.1.2016; Pulkkinen 18.1.2016.)

5.1 Miesten yhteisöstä työkaluja päihteettömään elämään

Päihderiippuvuudesta toipumisessa tärkeää on aktiivinen selviytymiskeinojen etsiminen sekä suunnitelmien tekeminen. Tärkeää on asioiden kohtaaminen vaikka ne olisivatkin haasteellisia. (Knuuti 2007:105.) Heikkilä kirjoittaa *Kiskot vievät, arviointitutkimus yhteisöhoidosta huumeclinikalla* tutkimuksessaan (Heikkilä 2004:84, 91) palautteen ryhmien aiheista ja teemoista olleen kuntoutujilta hyvin yksilöllisiä. Kuntoutuksessa pidettiin kuitenkin kaikenlaista uuden oppimista tärkeänä.

Knuuti tutkimuksessaan (2007) kirjoittaa että marginaalisuus, elämäntapa ja toipuminen kuuluvat käsitteisiin, jotka kertovat päihderiippuvuudesta toipuvien prosessista. Kuntoutujan oma toimijuus on ryhmämuotoisessa yhteisökuntoutuksessa tärkeää. Toisaalta toimijuus on kahdenkeskistä toimijuutta, mutta suurimmaksi osaksi kuitenkin kollektiivista toimijuutta yhteisössä ja yhteisön hyväksi. Tarkoituksena olisi että kuntoutuja voimaantuisi kohti itsenäisempää omaa toimijuutta. (Ks. Hokkanen 2013:63-67.) Yhteisökuntoutuksessa parhaassa tapauksessa voi itsetunto kasvaa ja minä-käsitys muotoutua paremmaksi ja positiivisemmaksi vuorovaikutuksessa muiden yhteisön jäsenten kanssa (Murto 1997:212). Miesten yhteisössä yhteisöllä ja vertaistuellalla nähdään olevan suuri merkitys. Tervalammen kartanon miesten ryhmämuotoisen yhteisökuntoutuksen aikana kuntoutuksen keskeisiä periaatteita ovat kuntoutujan omien toiminta- ja ajatusmallien uudelleen rakentaminen ja tunnistaminen ryhmätoiminnan, keskusteluiden ja tehtävien avulla. (Tervalammen kartanon kuntoutusyhteisöt 1.9.2015 alkaen). Miesten yhteisössä pyritään vahvistamaan myös päihteettömiä sosiaalisia verkostoja ja ihmissuhteita.

Juhila kirjoittaa teoksessaan *sosiaalityöntekijöinä ja asiakkaina* (2006:104-105) etteivät marginaalisuudessa olevat ihmiset aina elä huono- osaisuudessa mutta usein kuitenkin sosiaalialalla asiakkaat jollain tavalla kokevat marginaalisuuden hankaloittavan elämää. Miesten yhteisön toiminnassa kuntoutusjakson aikana pyritään sisäistämään ja opettelemaan monipuolisten tehtävien kautta työkaluja, joilla tukea ja helpottaa uutta päihteetöntä elämäntapaa. Varsinkin toipumisen alkutaipaleella päihteetöntä elämää tukevien työkalujen tietoinen

käyttö auttaa riskitilanteiden välttämässä sekä niiden hallinnassa. Tavoitteena toki olisi sisällyttää työkalut osaksi jokapäiväistä toimintaa, elämää ja arkea. (Gothoni, Leivonen & Mäkinen 13.1.2016.)

Miesten yhteisössä ajatellaan että itse tekemällä ja toimimisella voi muuttaa omaa suuntaa elämässä. Konkreettisten työkalujen avulla kuntoutuja voi pitää päihteettömyyttä yllä. Uudenlainen toiminta ja päivien suunnittelu sekä aikataulutukset auttavat kuntoutujaa päihteettömän elämän ohjaamisessa. (Gothoni, Leivonen & Mäkinen 13.1.2016. ks. Lahtinen-Antonakis 2007:103.)

5.2 Monipuolinen kuntoutusohjelma kuntoutuksen tukena miesten yhteisössä

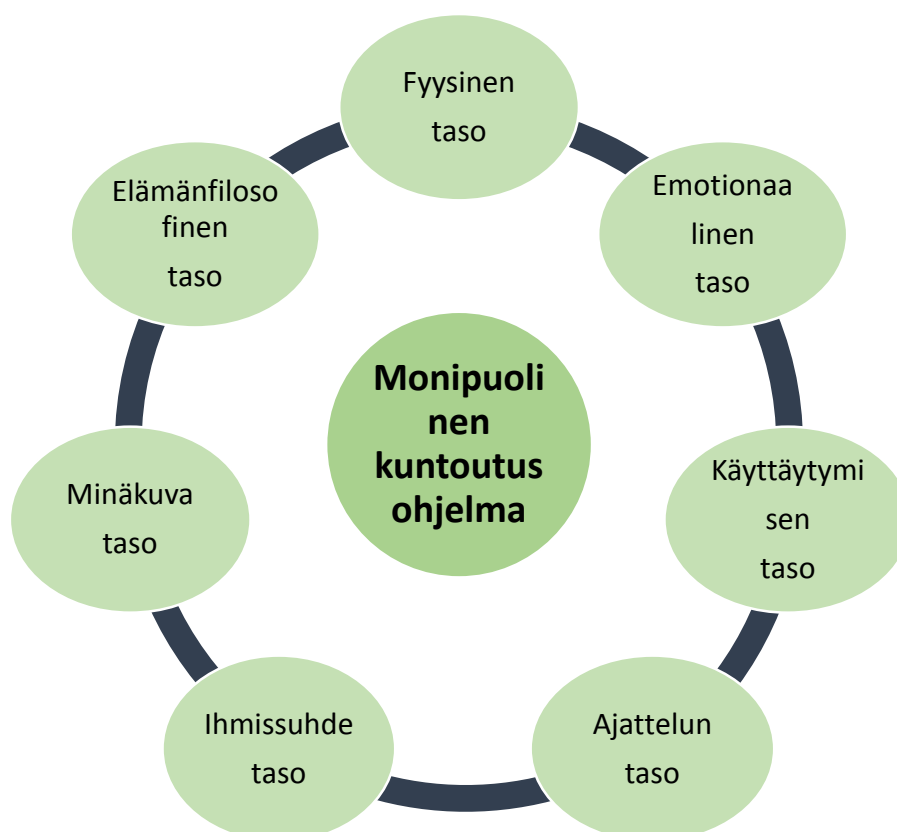
Miesten yhteisössä tärkeä osa on ratkaisukeskeisillä menetelmillä, kuten tehtävien tekemisillä ja itse toimimisella, joiden tarkoituksena on auttaa kuntoutujaa konkreettisesti ymmärtämään ja soveltamaan niitä riskialttiiden tilanteiden ja arjen hallinnassa (Gothoni, Leivonen & Mäkinen 13.1.2016). Vaikka osa kuntoutuksesta on ratkaisukeskeisen ajattelun hyödyntämistä, on kuntoutus kuitenkin hyvin kokonaisvaltaista, joissain konteksteissa ilmaistu myös psykososiaalisena. Käytän tässä tutkimuksessa termiä monipuolinen kuntoutusohjelma, jota myös miesten yhteisön työryhmä ja kuntoutujat käyttävät.

Miesten yhteisön ajatuksena on tehdä kuntoutujille näkyväksi monipuolisen kuntoutusohjelman (kuvio 1) avulla mitä riippuvuus on ja mitä se käytännössä aiheuttaa. Kuntoutujien tulisi oppia tunnistamaan nämä omassa käyttäytymisessään. Tärkeää on lähteä tekemään uusia asioita oppien uudenlaisia toiminta- ja ajatusmalleja, jotta kohdataan tunteet sekä tilanteet toimittaessa erilaisissa ympäristöissä (Gothoni, Leivonen & Mäkinen 13.1.2016). Vaikka Juhila kirjoittaa marginaalisuuden olevan enemmänkin paikka kun ominaisuus, omaa päihdekuntoutuja kuitenkin usein päihdekuntoutujan identiteetin (Juhila 2006:105.) Jotta päihteen elämä onnistuisi, on päihdekuntoutujien sisäistettävä uusi päihteen elämäntapa sekä saada siihen uusia työkaluja ja keinoja (Knuuti 2007:11). Ruisniemi kirjoittaa tutkimuksessaan *Minäkuvan muutos päihderiippuvuudesta toipumisessa* (2006:125-126) kuntoutujien identiteetin muuttuneen oppimalla yhteisössä sen tuella kuntoutuksen edetessä omalla moniulotteisella tavallaan itseluottamus on kasvanut, pelot vähentyneet sekä arvomaailma muuttunut rehellisemmäksi kuntoutuksen aikana.

Monipuoliseen kuntoutusohjelmaan (kuvio 1) sisältyvät kaikki elämän osa-alueet, jossa otetaan huomioon kuntoutujan hyvinvointi, asioiden tietoinen käsittely ja elämäntapoihin sekä sosiaaliseen elämään liittyvät asiat. Tunteita ja minäkuvaa tutkitaan kuntoutusympäristössä turvalliset rajat nähden. Kuntoutuja joutuu kuitenkin siedättämään itseään ja menemään omien mukavuusalueiden ulkopuolelle. Kuntoutuja joutuu pohtimaan tekemiään ratkaisuita

päihdemaailmassa, jotta hän voi oppia niistä ja näin muuttaa omaa käyttäytymistään suotuisampaan suuntaan päihdeettömän elämän vaatimalla tavalla. Kuntoutuja voi näin huomata että vaikeudet pystytään voittamaan sekä yhteisöä hyödyntämällä että omia voimavaroja ja mahdollisuuksia kartoittamalla, jos vain omaa halua tarpeeksi löytyy. (Gothoni, Leivonen & Mäkinen 13.1.2016.)

Kuntoutuksessa tärkeää on työntekijöiden johdonmukaisuus päätöksen teossa. Kuntoutujalle tulisi perustella miksi kuntoutuksessa toimitaan sovitulla tavalla. Sitouttamalla perusteettomilla toimintamalleilla, saatetaan jopa vaikuttaa negatiivisesti kuntoutujan asenteisiin. (Matti-Aalto 2013:404; ks. Murto 2013:24.) Keskeisenä ajatuksena kuntoutuksessa toimii ymmärrys siitä että itse tekemällä ja toimimalla muutosta voi syntyä. Sekä työntekijöillä että kuntoutujilla tulisi olla selvillä omat oikeudet ja velvollisuudet, jotta kuntoutus voisi kaikkien kannalta parhaiten onnistua. (Jyväskylän koulutuskeskus 2015.) Kuntoutujalla tulisi olla oma halu käsitellä riippuvuuttaan, jotta muutosta tapahtuisi. Oman tilanteen tunnustaminen on tärkein periaate, jotta kykenee käsittelemään avoimesti omaa riippuvuuttaan.



Kuvio 1 Monipuolinen kuntoutusohjelma (Monipuolinen toimimisohjelma)

5.3 Viikko-ohjelma ja toiminta miesten yhteisössä

Vaikka vapaaehtoisuus ja oma halu ovat kuntoutuksessa tärkeitä, yhteisössä toimitaan kuitenkin melko niukin vaihtoehdoin. Täsmällisyys ja säännöllisyys ovat keskeisiä periaatteita kuntoutuksessa. Tehokkailla ryhmillä tulisi olla selkeästi sovitut säännöt. Jos säännöt ovat ”piilosääntöjä”, jotka eivät ole julkilausuttuja, voivat ne olla tehottomia ja ristiriitoja aiheuttavia. Yhteisön on siis avoimesti keskusteltava perussäännöistä, jotta kaikki jäsenet sisäistävät ne. (Murto 2013:1-8.) Päihdemaailmassa toimitaan usein ”piilosääntöjen” mukaan, joten on tärkeää että päihdekuntoutuksessa säännöt sanotaan ääneen ja niitä kerrataan aika ajoin. Kaikkien tulee olla tietoisia yhteisön pelisäännöistä ja ohjelmasta. Tarkkaan mietityn kuuden viikon syklin puitteissa kuntoutujilla ei ole mahdollisuutta valita, vaan jokainen noudattaa samaa viikko-ohjelmaa. Viikko-ohjelman täsmällinen noudattaminen on tärkeää, jotta jokainen ennättää käymään kaikki ohjelman ryhmät ja aiheet läpi, niin että muutos alkaisi jokaisella rakentumaan. Miesten yhteisössä kuntoutuja pääsee muutoksensa alkuun ja saa siihen konkreettisia työkaluja ryhmien ja tehtävien kautta. Aiheisiin liittyviä tehtäviä, jotka tarkastetaan viikko-ohjelman mukaisissa ryhmissä, tehdään itsenäisesti iltaisin ja viikonloppuisin. Miesten yhteisön monipuolinen kuntoutusohjelma perustuu intensiiviseen viikko-ohjelmaan, joka sisältää ryhmiä kuuden viikon syklissä aiheiden mukaan, niin että jokainen kuntoutuja käy oman kuntoutuksensa aikana kaikki tärkeät aiheet läpi. (Gothoni, Leivonen & Mäkinen 13.1.2016.)

Ryhmät viikko-ohjelmassa:

- Tunne
- Luonto
- Verkosto
- Rentoutus
- Stoori
- Terveys/ liikunta
- Liikunta/ ulkoilu
- Työkalupakkiryhmä

On nähty hyväksi että miesten yhteisö noudattaa omaa intensiivistä viikko-ohjelmaansa, jossa ei ole erikseen työ- ja ryhmätoiminta yhteisöjen tapaan orientaatio-, kuntoutus- ja irtaantumisvaihetta. Näin on koettu saavutettavan yhteisöllisyyden tavoite ja intensiivinen ryhmätyöskentely, joka auttaa kuntoutujia paneutumaan riippuvuuteensa täysipainoisesti. Kuntoutujille kuuluvat oman yhteisön siisteydestä huolehtiminen sekä viikonloppuisin suoritettavat keittiövuorot ruokalassa, joiden työnjaosta he itse huolehtivat. Koko yhteisön vastuulla ovat yhdessä

päätettyjen sääntöjen ja normien noudattaminen sekä niiden kontrollointi jos siihen on tarvetta. Arkirutiinit ja siihen liittyvät tehtävät kuuluvat osana kuntoutukseen. (ks. Kuivalainen 2007:37.)

Kokonaisvaltaisen toipumishjelman avulla kuntoutuksessa kiinnitetään huomiota elämän tärkeisiin alueisiin. Miesten yhteisössä ajatellaan monipuolisen toipumishjelman käsittävän fyysisen, emotionaalisen, käyttäytymisen, ajattelun, ihmissuhde, minäkuvan ja elämänfilosofisen tason. (Monipuolinen toipumishjelma.) Näiden tasojen ympärille ovat muodostuneet teemat, joita kuntoutuksen aikana käsitellään aktiivisesti. Miesten yhteisön viikko- ohjelma sisältää päivässä yhdestä kahteen ryhmää. (Viikko-ohjelma.) Teemoja käsitellään myös sen mukaan mitkä nousevat kuntoutujilta itseltään esille.

5.3.1 Vertaistuen voima ja verkostojen kartoittaminen

Vertaistuki ja yhteisö nähdään miesten yhteisössä keskeisiksi voimavaroiksi, joita tietoisesti käytetään hyödyksi kuntoutuksessa, niin kuin yhteisökuntoutuksessa on perinteisesti toimittu (Juhila 2006:131). Koska pilottihankkeen työryhmä on koostunut suurimmaksi osaksi oman kokemuksen omaavista työntekijöistä, on omaa kokemusta ja asiantuntijuutta tietoisesti käytetty hyväksi miesten yhteisössä. Se on nähty erityiseksi voimavaraksi yhteisössä. Työntekijöiden roolit ovat luonnollisesti jakautuneet omien lähtökohtien mukaan.

Vertaiset voivat parhaimmillaan toimia toistensa apuna ja esimerkkeinä. Keskenään käydyt keskustelut niin vapaa-ajalla kuin ryhmissäkin voivat eheyttää ja auttaa oman menneisyytensä käsittelyssä (Murto 2013:25). Miesten yhteisössä toimii koutsausperiaate, jossa pidempään kuntoutuksessa olleet kuntoutujat toimivat tukena uusille kuntoutukseen tuleville kuntoutujille. Koutsien tehtävänä on tukea ja ohjata uusia kuntoutujia opastamalla muun muassa Tervalammen kartanon yhteisissä ohjeistuksissa, yhteisön periaatteissa sekä muissa kuntoutujaa askarruttavissa asioissa. (Gothoni, Leivonen & Mäkinen 13.1.2016.)

Lahtinen-Antonakis kirjoittaa pro gradu- tutkimuksessaan *Päihderiippuvuudesta toipumisen kokemuksia- Miehet kertovat toipumisestaan ja sen ylläpidosta* (2007:105,116-117) päihderiippuvaisten ihmisten olevan usein toipumisen varhaisessa vaiheessa kovin yksinäisiä. Monille päihteet ovat olleet tärkein asia elämässä, joten kuntoutujalta saattaa puuttua päihteettömät ystävät kokonaan. Miehet kertovat tutkimuksessa ettei entisten ystävien kanssa ole mitään yhteistä eikä useat ole enää tekemisissä heidän kanssaan. Suhteet perheen ja sukulaisten kanssa saattavat olla myös huonolla tolalla. Päihteiden ongelmakäytön ja siitä muodostuneen elämän seurauksena usein ihminen saattaa käyttää läheisiään ja ympärillä olevaa verkostoa hyväkseen ylläpitääkseen päihteiden värittämää elämää. (Jolin 2012:17-18.) Kuntoutujilla päihteetön verkosto on usein luotava uusiksi päihteettömyyden ylläpitämiseksi.

Ruisniemi kirjoittaa (2006:149-150) haastateltavien maininneen heillä olevan sosiaalisia pelkoja sekä vaikeutta luottaa ihmisiin, mutta kuitenkin toivoneen luottamusta ja ystävyyssuhteita elämäänsä. Sosiaaliset suhteet ja lähipiiri ovat kenelle tahansa hyvinvoinnin ja selviytymisen kannalta erittäin tärkeitä (Raunio 2006: 94). Miesten yhteisössä käsitellään omia verkostoja ja niiden merkitystä sekä luodaan mahdollisesti uusia verkostoja uutta päihteetöntä elämäntapaa tukemaan.

5.3.2 Toiminta- ja ajatusmallin muuttamisella kohti hyvinvoivaa minää

Psyykkis-henkinen työ on kuntoutujalle välttämätöntä päihteettömyyden ylläpitämiseksi. Oman kasvun ymmärtäminen ja sen työstäminen alkaa pienistä konkreettisista asioista, jotka kuntoutujan on mahdollista savuttaa. Tärkeää onnistumisen kannalta on oma halu kuntoutumiseen, rehellisyys ja vastuun kantaminen omasta elämästä kuin myös ympäristöstä. Kasvu ja muutos vaativat päihdekuntoutujalta myös menneisyyden ja nykyisyyden asioiden perinpohjaista läpikäymistä. Asioiden ja niistä aiheutuneiden tunteiden kohtaaminen päihteittä on kuntoutujan toipumisen kannalta kovin tärkeää. (Lahtinen-antonakis 2007:85-104.) Kuntoutuksen aikana minäkuva saattaa alkaa muuttumaan myös ympäristöstä tehtyjen uusien tulkintojen avulla, jolloin myös arvomaailma sekä elämäkatsomus saattavat muuttua kuntoutujalle edullisempaan muotoon (Ruisniemi 2006:119).

Mielentila usein saattaa vääristää käsiteltävää asiaa ja tilannetta. Mielentila ei ole kuitenkaan sama kuin asiantila ja totuus (Häkkinen 2013:113). Miesten yhteisössä pyritään tunnistamaan omia tunteita sekä niiden syy- ja seuraussuhteita. Tunnetila, syy- ja seuraussuhde käsitellään yhdessä yhteisön kanssa. Näin kuntoutuja oppii tunnistamaan, ymmärtämään ja hallitsemaan tunteitaan. Mielihalujen- ja tekojen hallintatekniikoita opetellaan miesten yhteisössä. Retkahdusriskit saattavat seurata niin positiivisista kuin negatiivisista tunteista ja tilanteista, joita on syytä alkaa kuntoutuksessa tulkitsemaan ja ehkäisemään. Kuusisto kirjoittaa tutkimuksessaan (2010:230-235) kuntoutujien maininneen mielihalujen hallitsemiseen muun muassa ajattelun muutoksen, liikunnan ja vertaisryhmien tuen niillä jotka ovat sitoutuneet niihin. Tehokkaimmiksi keinoiksi kerrottiin ikävistä tilanteista seuranneiden tilanteiden muisteluun sekä positiivisen ajattelun.

Knuuti kirjoittaa tutkimuksessaan (2007:102-104) toipuvien haastateltavien kertoneen liikunnan, levon ja ruokavalion olevan tärkeää omassa arjessa. Terveys ja liikunta ovat muodostuneet tärkeiksi omassa arjen valinnoissaan. Päihneiden käyttö on jättänyt monille kuntoutujille terveyshaittoja, joten niiden tehostaminen ja elämään vakiinnuttaminen on aiheellista kun-

toutuksen aikana. Miesten yhteisön työryhmä näkee päivittäisen liikunnan kuntoutumisen kannalta tärkeänä, joten jokainen osallistuu säännölliseen liikuntaan ja ulkoiluun sekä terveysryhmiin (Gothoni, Leivonen & Mäkinen 16.1.2016).

6 Moninainen miesidentiteetti

Sosiaalityön nähdään olevan Suomessa usein kovin sukupuolineutraalia, vaikka kohtaammekin asiakkaat naisina ja miehinä. Sosiaaliset ongelmat ovat kuitenkin usein sukupuolittuneita. Vaikka käytännöt tuntuvat arkielämässä usein sukupuolittuneilta ja kovin tutun oloisilta, ovat ne kuitenkin myös monisäikeisiä ja käsitteellisiin muotteihin vaikeasti sopeutuvia, etenkin tutkimuksen saralla. (Granfelt, Kuronen, Nyqvist & Petrelius 2004:7-8.) Emme voi pitää sukupuolta kuitenkaan merkityksettömänä sosiaalityön kontekstissa.

Jokinen kysyy artikkelissaan *Miehet osana tasa-arvokeskustelua ja-politiikkaa* (2012:75-76), ”millä tavoin miehet voivat olla erityisiä suhteessa naisiin ilman, että se tarkoittaa ylemmyyttä?” Hän kirjoittaa, ettei miehissä käytävässä keskustelussa olla keskusteltu tarpeeksi miehen ja naisen välisistä positiivisista eroista sekä niiden moninaisuudesta. Miehet ja naiset ovat erilaisia, mutta se ei tarkoita että miehet olisivat ryhmänä samanlaisia tai yhden miesidentiteetin omaavia. Sosiaalityössä tulisi tutkia ja kehittää sukupuolistavia käsityksiä yksilöiden, rakenteiden ja yhteiskunnassa käytävän keskustelun välillä. Näin tulisi nostaa keskusteluun, kyseenalaistaa ja purkaa sukupuolistavat merkitykset arvoista, odotuksista, asenteista ja niistä johtuvista toimintatavoista, jotka kohdistuvat yksilöön. (Kivipelto 2004:249.)

Miehille asetettua miesidentiteettiä tulisi siis purkaa ja tarkastella kriittisesti (Jokinen 2012:75-76; Kivipelto 2004:249). Peitsalo teoksessaan *Miesryhmät: Teoista sanoihin* (2008:30) ehdottaa miesten keskinäiseen vuorovaikutukseen liittyvien normien purkamiseen miesten ryhmien perustamisen. Perinteisesti joitain sosiaalisia ongelmia, esimerkiksi päihdeongelmaa on pidetty hyvin miehisenä ongelmana (Granfelt, Kuronen, Nyqvist & Petrelius 2004:11-12). Naisten ja miesten toipumisprosessit ovat hyvin samanlaisia, eroja kuitenkin on elämäntapaan, varsinkin vanhemmuuteen liittyen (Knuuti 2007:177).

Sosiaalialalla sukupuolen kontekstissa työn tulisi näiden tutkimuksien valossa olla hyvin moninaista, kuitenkin yksilön huomioon ottavaa, mutta silti sukupuolen tiedostavaa. Peitsalo (2008:30) perustelee miesten ryhmien olemassaolon aiheilla, joita katsotaan miesten näkökulmasta ja joista on kenties helpompi keskustella vain miesten läsnäollessa. Peitsalo ei kritisoi sekaryhmiä vaan painottaa miesten ryhmien teemoja ja miesvertaistukea. Tervalammen kartanon miesten yhteisössä työyhteisö suhtautuu mieserityisyyteen myös enemmän näkökul-

mana kuin ennalta määrättyinä mieserityisinä aiheina. Kuntoutujien on nähty paremmin voivan purkaa omia tuntemuksiaan pelkästään mieskuntoutujia sisältävässä yhteisössä. (Gothoni, Leivonen & Mäkinen 16.1.2016.)

Pulkinen viittaa viimeaikaiseen yhteiskunnalliseen keskusteluun miesten alisteisesta asemasta parisuhteessa ja sanoo että miehillä ihan yhtäläillä kuin naisillakin on erityiskysymyksiä, joita tulisi saada käsitellä miesten kesken heidän omilla paikoillaan. Vanhemmuuteen, jossa miehet usein ovat alisteisessa asemassa naisiin nähden, seksuaalisuuteen ja väkivaltaan liittyvät herät erityiskysymykset on hyvä käsitellä miehille sopivissa paikoissa, joissa niitä voidaan käsitellä avoimesti ja rehellisesti. (Pulkinen 18.1.2016.)

7 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymys

Uuden ryhmämuotoisen miestenyhteisön toiminta koostuu pääasiassa ryhmätoiminnasta, henkilökohtaisista keskusteluista ja tehtävien tekemisestä kokonaisvaltaisessa toipumisohjelmassa. Päihdekuntoutajat tarvitsevat työkaluja niin riskitilanteiden hallintaan kuin myös päiheteittä normaalista arjesta selviytymiseen. Koska miesten yhteisö pilottihankkeen yhtenä tavoitteena oli tuottaa uusia työvälineitä koko kartanolle, on kysymys ryhmien- sekä yhteisön toiminnasta ja niistä saaduista kokemuksista mielestäni validi. Ryhmistä ja niiden aiheista koetut hyödyt sekä haitat voivat toimia työryhmälle hyvänä informaationa heidän toiminnastaan ja heidän käyttämistään työkaluista.

Miesten ja naisten toipumisprosessit ovat usein hyvin samanlaisia, mutta elämäntavoissa löytyy eroja (Knuuti 2007:177). Yhteisöstä keskusteltaessa on perusteltua pohtia asiaa myös miesnäkökulman kautta, sillä yhteisö koostuu pelkästään mieskuntoutujista.

Koska miesten ryhmämuotoinen yhteisökuntoutus on kokonaisvaltainen kuntoutujan elämäntilanteen huomioon ottava kuntoutus, nostan heidän lähitulevaisuuden suunnitelmia esille. Kuntoutuksen jälkeisistä suunnitelmista saa kuvan kuntoutujan motivaation päihteettömyydelle ja kenties jatkokuntoutukselle. Miesten yhteisön kuuden viikon kuntoutusjakso on vain alku kuntoutukselle, josta kuntoutuja voi saada eväitä tulevaan.

Tutkimuskysymykseni on

Millaisia kokemuksia kuntoutajat ovat saaneet miesten yhteisöstä ja sen toiminnasta?

8 Tutkimusmetodin perustelu

Koska tutkimus koostuu päihdekuntoutujien subjektiivisista kokemuksista, on päihdekuntoutuksen kenttä tunnettava, jotta aineiston keruu ja haastattelut sujuvat mallikkaasti ja haastateltavan edun mukaisesti. Koska tarkoituksena oli samalla antaa kuntoutujalle mahdollisuus kerrata kuntoutustaan ihmisen kanssa, joka pyrki objektiivisesta roolistaan käsin aiheen tarkasteluun, tuli haastatteluun suhtautua kunnioittavasti ja hyvin aiheeseen perehtyen. Laadullista tutkimusta usein kuvaillaan ja kirjoitetaan kvalitatiivisena, ihmistieteellisenä, laadullisena, pehmeänä, ymmärtäväisenä ja tulkinnallisen tutkimuksena. Näiden kuvausten perusteella voisi jo tutkimukseni perustella kvalitatiiviseksi. (Sarajärvi, Tuomi, 2009:11.) Nämä eivät kuitenkaan vielä riitä kuvaamaan sitä miksi valitsin tutkimusmetodiksi laadullisen tutkimuksen.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tulee yksittäistä tapausta tutkia tarkasti, jotta keskiöön saadaan se mikä aiheessa on kiinnostavaa ja merkittävää. Aineiston sanotaan olevan riittävä Kvalitatiivisessa tutkimuksessa kun aineisto alkaa toistaa itseään, eli kertautua. Tämä ei kuitenkaan ole niin mutkatonta. Mistä tutkija voi tietää ja olla varma, ettei tutkimus tuottaisi enää uutta tietoa, vaikka asiat sillä hetkellä olisivat alkaneet kertautua? (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara, 2009:176-177.) Tässä tutkimuksessa haastateltavat kertovat omaa subjektiivista kuntoutuskokemustaan, jossa kokemus on aina ainutlaatuinen, vaikka yhtäläisyyksiä kokemuksista löytyykin paljon. Voidaanko puhua ihmisten subjektiivisten elämäkokemusten kertautuvan? Ainutlaatuisuus on kuitenkin kvalitatiiviselle tutkimukselle ominaista (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara, 2009:177).

Murto teoksessaan *Terapeuttinen yhteisö* kirjoittaa, että keskustelemalla asiakkaan omista subjektiivisista kokemuksista ja jakamalla niitä muille, rakennetaan yhteisöllisyyttä (Murto 2013:18). Jo tämän yhteisökuntoutuksen perusajatuksen perusteella voisin perustella tämän laadullisen tutkimuksen ja puolistrukturoidun teema-haastattelun. Se että suorittaisinkin haastattelun määrällisin menetelmin, ei antaisi kuntoutujalle mahdollisuutta jakaa reflektiivistä pohdintaansa. Mielestäni kuntoutujien kokemukset ja niiden subjektiivisuus eivät ole mitattavissa numeerisesti tai matemaattisesti, niin kuin määrällisessä tutkimuksessa on tarkoitus tehdä. (ks. Tuomi 2007:95).

8.1 Laadullinen tutkimus

Laadullinen tutkimus eli kvalitatiivinen tutkimus eroaa määrällisestä eli kvantitatiivisesta tutkimuksesta monellakin tapaa. Aineiston suuruuden päättäminen on kummassakin metodissa kuitenkin yhtä ongelmallista ja haasteellista. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa voi käyttää aineistona yhdestä useampaan haastatteluun, kun taas kvantitatiivisessa yksi ei ole riittävästi.

Kun kvantitatiivisessa tutkimuksessa etsitään tilastollisia yhteyksiä, ei kvalitatiivisessa se ole tärkeää, vaan siinä pyritään ymmärtämään tutkittavaa kohdetta. (Hirsjärvi, Remes, Saja-vaara, 2009:176.) Ymmärtäminen laadullisessa tutkimuksessa voidaan käsittää kaksisuuntaisena. Toisaalta miten tutkija ymmärtää tutkittavaa kohdetta ja toisaalta kuinka lukija kykenee ymmärtämään tutkimusraporttia. Ei siis riitä että haastateltava on saanut hyvän aineiston sekä vuorovaikutteisen kontaktin haastateltaviin, hänen on vielä saatava nämä jäsenneiltyä uskottavaan ja lukijoille ymmärrettävään muotoon. (Sarajärvi ym. 2009:68-69.)

On kuitenkin tärkeää että tutkija kykenee pitämään omat uskomuksensa ja asenteensa erillään tutkimuksesta, jotta tutkimuksesta tulisi luotettava. Skeptisesti laadulliseen tutkimukseen suhtautuvat arvostelevat usein laadullisen tutkimuksen luotettavuutta. Pragmaattisen totuusteorian mukaan uskomus on totta, jos se on käytännöllinen ja toimii. Konsensukseen perustuvassa totuusteoriassa painotetaan totuuden olevan ihmisten yhteisymmärrykseen perustuvaa. Laadullinen tutkimus perustuu juuri näiden totuusteorioiden ajattelumaailmaan. Koherenssiteoriaan perustuva ajatus ja laadullisen tutkimuksen teorianmuodostuksen kannalta tärkeä ohje on myös, että tutkimuksessa väite on johdonmukainen muiden todeksi todennettujen väitteiden kanssa. (Sarajärvi ym. 2009:134-135.) Laadullisessa tutkimuksessa ei kuitenkaan haeta välttämättä tulosten yleistettävyyttä, vaan tutkimuskohde sekä tulokset tutkimuksessa ovat ainutlaatuisia ja juuri siihen tutkimukseen valideja (Tuomi 2007:97).

Usein kun puhutaan teoriaa testaavasta tutkimuksesta, käsitetään se määrällisenä tutkimuksena. Kun taas puhutaan teoriaa tuottavista tutkimuksista, käsitetään ne laadullisina tutkimuksina. Teoriaa testaavia ja teoriaa tuottavia tutkimuksia on ongelmallista yleistää joko määrällisiksi tai laadullisiksi. (Tuomi 2007:114.) Tässä tutkimuksessa kuljetetaan vahvasti jo olemassa olevaa teoriaa ja tutkimuksia päihdekuntoutuksesta ja sen eri muodoista mukana (ks. Sarajärvi ym. 2009:158). Tutkimus miesten yhteisö pilottijaksosta kuntoutujien näkökulmasta on kuitenkin ainutlaatuinen tähän aikaan ja paikkaan. Vaikka tutkimus nojaa jo olemassa olevaan tietoon vahvasti, ei se tarkoita etteikö se tuottaisiin uutta tietoa ja teoriaa aiheesta. Päinvastoin jo olemassa oleva tieto joko tukee uutta tietoa tai uusi tieto saattaa jopa tuoda jo olemassa olevan tiedon uuteen valoon uudella teorialla. Näin määrittelin oman tutkimukseni sekä teoriaa testaavaksi että teoriaa tuottavaksi tutkimukseksi.

8.2 Teemahaastattelu

Tutkimukseni haastattelumuoto lähentelee strukturoimatonta asiakaskeskeistä syvähaastattelua, jossa käytetään avoimia kysymyksiä (Sarajärvi ym. 2009:75). Koska haastattelu on kuitenkin jaettu teemoihin, joita ovat tukemassa avoimet apukysymykset, on haastattelumuoto kuitenkin puolistrukturoitu teemahaastattelu. Kysymysten ja teemojen järjestyksellä ei tässä haastattelumuodossa ole juurikaan merkitystä (Vilkkä 2005:101-103).

Koska haastateltavat kertoivat omaa subjektiivista kokemustaan haastattelutilanteessa, joka oli tarkoitettu myös heille hyödylliseksi reflektiohetkeksi, tuli haastattelun sujua kuntoutujan ehdoilla. Jotta tutkielma olisi uskollinen miesten yhteisön kuntoutujien subjektiivisille kokemuksille heidän sanottamallaan tavalla, oli haastattelut tehtävä kuntoutujien sen hetkessä luonnollisessa ympäristössä ja tilanteessa. (Vrt. Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2009: 164.)

Koin tärkeäksi että kuntoutuja voi luontevasti keskustella sekä kertoa omaa tarinaansa ja samalla lisätä ymmärrystään omasta kuntoutuksesta ja sen päämääristä. Laadullisen tutkimusmenetelmän tarkoituksena on toimia myönteisenä vaikuttajana sekä tietoisuuden lisääjänä haastateltavalle eli toimia emansipatoristisesti. Haastattelut olivat minun ja haastateltavan välisiä vuorovaikutustilanteita, joista muodostui luonnollinen jatkumo eli ”juoni” kuntoutujan tarinalle. (Vilka 2005:103-104, 113.) Pysin kuitenkin rajaamaan keskustelua teemoittain sen ollessa mahdollista valmiilla apukysymyksillä. Pidin huolen että kykenin johdattelemaan kuntoutujaa oikeaan aiheeseen niin, ettei haastattelun ”juoni” katkeaisi. Tämän takia puolistrukturoiduissa teemahaastatteluisa tuli olla valppaana, ettei esitä kysymyksiä joihin vastaukset olivat jo tulleet kuntoutujan kertomassa tarinassa. (Vilka 2005:113.)

8.3 Aineiston keruu ja aikataulu

Opinnäytetyön suunnitelmaseminaari esitin 30.10.2015, jonka jälkeen hain tutkimuslupaa Helsingin kaupungilta. Tutkimuslupa pöytäkirja on kirjattu 16.11.2015. Kävin yhteisössä syksyllä 2015 esittelemässä tutkimuksen aiheen ja jakamassa tiedotteet sekä haastatteluluvat kuntoutujille sekä työntekijöille. Lähetin tiedotteet ja haastatteluluvat työntekijöille myös sähköisenä, jotta he kykenivät jakamaan niitä kuntoutuksessa oleville kuntoutujille.

Haastattelin kaikki halukkaat kuntoutuksensa päättävät kuntoutujat miesten yhteisöstä syyskuun 2015 ja tammikuun 2016 välisenä aikana, sillä keskustelujen avulla kehitettiin myös miesten yhteisön toimintaa pilottijakson aikana. Haastatteluita tein yhteensä 19 kuntoutujan kanssa. Haastatteluiden valikointi tutkielmaani tapahtui sattumanvaraisesti mutta tasaisesti koko pilottijakson ajalta, sillä näin saimme kattavimman kuvan koko pilottijaksosta. Teemahaastatteluni runko on liitetty tutkielman loppuun liitteeksi.

Haastattelut suoritin yksilöhaastatteluina Tervalammen kartanon tiloissa, jotka vaihtelivat resurssien mukaan. Haastatteluihin sovimme käytettävän aikaa noin tunnin verran, mutta niitä oli mahdollisuus pidentää tarvittaessa. Tutkielmassa käytetyt haastattelut olivat pituudeltaan neljästäkymmenestä minuutista tuntiin ja kymmeneen minuuttiin.

8.4 Aineiston analyysi

Haastatteluiden jälkeen litteroin haastattelut kuntoutujien tarinoiden ja vastausten osalta tarkasti sanasta sanaan. Koska haastattelut lähenivät keskustelua jätin osittain oman puheen litteroimatta, sillä niillä ei ollut tulosten kannalta merkitystä. Järjestin aineiston puhevuorojen muotoon. Litteroitua aineistoa kertyi 47 sivua A4 kokoisia liuskoja fontilla Trebuchet MS fonttikoolla 10. Litteroituani seitsemän haastattelua, havaitsin materiaalia olevan tutkimuksen ja tulosten kannalta tarpeeksi, joten päätin jatkaa tutkielmaa analyysivaiheeseen sisällönanalyysi menetelmällä, jossa kerätystä aineistosta edetään kohti pelkistetympää ja käsitteellisempää analyysiä ja näkemystä (Sarajärvi ym. 2009:112). Etenin alkuperäisilmauksista pelkistykseen ja edelleen kohti pääluokkia täysin aineiston ehdoilla, joista syntyi teemat tuloksille. Olen tulosten esittelyssä käyttänyt pelkistyksistä syntyneitä pääluokkia ja alaluokkia teemoina, jotka kuitenkin vielä tuloksia kirjoittaessa muokkaantuivat johdonmukaisempaan muotoon. Pelkistys ja tulosten kirjoittaminen muistutti lähinnä palapelin tekemistä monivaiheisen tekemisen ja muokkaamisen johdosta.

Jotta johtopäätöksistä syntyi ehyt kokonaisuus, aloitin tulosten kirjoittamisen jälkeen kirjoittamaan teoriaosuutta jälleen tutkielman alusta. Näin sain tuloksista virinneet teemat teoriaosuuteen selkeämmiksi ja yhteneväisemmiksi tuloksiin nähden.

Alkuperäisilmaisut	pelkistys	alaluokat	Pääluo- kat ryhmät ja tehtä- vät
”Sanonpa näin että joskus melkosen pitkäveteistä touhua kyllä. On välillä että ohhoijaa että loppuisi.” H3	Ryhmät, pitkäveteistä, liian pitkät puheenvuorot	Ryhmät, toimijuus	
”Teen, teen teen. Milloin teen, milloin en tee. Ei kai niissä jos niihin jaksaa syventyä ja paneutua mut mä kuitenkin aina etin sen yksinkertaisimman tien sitte. Lyhyjä vastauksia vaan et... No en mä tiedä kun monet tuossa kun pitää kirjottaa paperille. No eihän niit oo mikään pakko, pistää jotain sanoja vaan paperille et kertoilee sitte niitä tarinoita siinä sitte. Ei se tarvi mitään paperia, ei tää mitään pakkopullaa oo. Kirjottaa pitäs, olla joku kirjailija. Ei se oo tarkoitus.” H3	Tehtävien ja ryhmien osallisuus,	Ryhmät, toimijuus	
”Mä en oikein niist sanotaanko ajatuspäiväkirjat päihdepäiväkirjat tämmöset niin en mä itse siitä mekaanisesta niin lapun täyttämisestä	Ryhmät, tehtävät, toimijuus, päihderiippuvuuden käsittely	Ryhmät, toimijuus, päihderiippuvuuden käsittely	

niinkään. Ei se mun mielestä oo se idea, vaan se idea on se et sä käyt ajattelee sitä asiaa. Nimenomaan se et tota omast ittestään kii mitä siit ottaa. Kyl mä niinku mietin. Ne on jääny mieleen ne asiat mitä ollaan käsitelty.”H4			
--	--	--	--

Taulukko 2 Pelkistystaulukko

9 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Vaikka kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään tutkittavaa kohdetta, on kuitenkin tärkeää, että tutkija kykenee pitämään omat uskomuksensa ja asenteensa erillään tutkimuksesta, jotta tutkimuksesta tulisi mahdollisimman luotettava (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara, 2009:176; Sarajärvi ym. 2009. 134-135). En tiennyt asiakkaista etukäteen mitään, joten haastattelut perustuivat pelkästään kahdenkeskisiin keskusteluihin. Koin saavani tutkimukseen tuoreen näkökulman, sillä minulla ei ollut ehtinyt muodostua tunnesidettä kuntoutujiin. Uskon että näin kykenin objektiiviseen tarkasteluun koko tutkielmapirosessin ajan. Aika-ajoin haasteelliseksi objektiivisuuden teki työskentelyni pilottihankkeen kehitystyöryhmässä, jossa suunniteltiin ja kehitettiin miesten yhteisöä sekä sen toimintaa koko pilottihankkeen ajan. Minun oli pyrittävä olemaan edelleen objektiivinen työryhmälle suorittamien haastatteluiden jälkeen, jotka kertoivat kuitenkin enimmäkseen pilottihankkeen onnistumisista sekä toki kehitystarpeista. Koska tutkimuksen keskiössä olivat kuntoutujat, oli työyhteisön näkökulma jätettävä tuloksissa huomioimatta. Toki työyhteisön ammattitaitoa tiedon osalta on tässä työssä käytetty hyväksi.

Aineistoa kertyi paljon haastateltuani kaikki halukkaat kuntoutuksensa päättävät kuntoutujat. Koin aineiston paljouden hieman haasteelliseksi varsinkin pohtiessani lopullisen aineiston määrää tutkimukseen. Päätin, etten valitse aineistoksi haastatteluja vain sen perusteella mitkä antaisivat parhaat tulokset tutkimukseen minun näkökulmastani. Objektiivisuuden säilyttämiseksi, valitsin loppujen lopuksi haastattelut koko pilottihankkeen ajalta tasaisesti mutta kuitenkin sattumanvaraisesti.

En voi olla tietenkään varma että kuntoutujat puhuivat haastattelutilanteissa aina totta. On mahdollista että haastateltava on haastatteluhetkellä kertonut omaa tarinaansa sosiaalisesti hyväksyttävällä tavalla tai niin kuin hän on olettanut minun haluavan kuulla. Vaikka tutkimuksen tuloksia tulee tarkastella kriittisesti, jokainen kuntoutuja kuitenkin koki kuntoutuksensa omalla subjektiivisella tavallaan sekä sanoitti tarinansa sen hetkisen tunnetilan ja ajan saneleman hetken tiimoilta omasta näkökulmastaan. On siis vain luotettava heidän vastanneen sillä hetkellä itselle parhaaksi näkemällään tavalla (ks. Puusniekka & Saaranen-Kauppinen

2009:26-27). Uskon saaneeni niin uskottavaa sekä kokonaisvaltaista aineistoa haastatteluista kuin suinkin tässä kontekstissa voi saada, sillä tutkimuksen haastateltavat tiesivät myös heidän saavan hyötyä haastatteluista itselle kuntoutuksen kokonaisvaltaisen kartoituksen muodossa.

Aineisto haastatteluista kerättiin ja analysoitiin niin, ettei niistä tunnista henkilöitä. Tutkimuksessa alkuperäisilmaukset on esitelty koodeilla H1-H7 eli haastateltava1-haastateltava7. Kuntoutujia informoitiin haastatteluista etukäteen, annettiin tiedotteet ja suostumuslomakkeet, jotta he kykenivät pohtimaan haluavatko osallistua haastatteluun vai eivät. Ennen kuin aloitin haastattelun, informoin vielä tutkimuksestani ja kuntoutujien oikeuksista.

10 Tulokset

Haastattelemiä mieskuntoutujia olivat iältään kolmenkymmenen ja viidenkymmenen ikävuoden väliltä. Ainoastaan yksi kuntoutujista oli haastatteluhetkellä ensimmäistä kertaa kuntoutuksessa. Loput olivat olleet kahdesta kolmeen kertaa joko Tervalammen kuntoutuskeskuksessa kuntoutuksessa tai katkaisuasemalla vieritushoidossa. Osalla oli kokemusta vuosien takaa pitkistä kuntoutusjaksoista ja osalla vain kuuden viikon jaksoista työ- ja ryhmätoiminta yhteisössä tai pelkistä lyhyistä vieritushoidoista.

Litteroidun aineiston pelkistyksestä ja rajaamisesta jääneen aineiston luokittelin viiteen eri pääluokkaan niin että ne vastaavat sisällöltään tutkimuskysymyksiini. Aineistosta nousivat esille miesten yhteisön ryhmät ja tehtävät, vertaisryhmät ja vertaistuki, yhteisö ja sen mieserityisyys, jatkosuunnitelmat sekä kuntoutuksen merkitys.

10.1 Ryhmistä ja tehtävistä työkaluja elämään

Koska miesten yhteisön monipuolinen toipumisohjelma koostuu suurimmaksi osaksi ryhmätoiminnasta ja aiheisiin liittyvistä tehtävistä on niistä saatujen kokemusten ilmauksia litteroidussa tekstissä paljon (56). Ilmaukset ovat vielä jaoteltavissa alaluokkiin riippuvuuden käsittelyn ilmaukset ja toimijuus sekä ryhmien ja tehtävien aiheista saadut kokemukset. Vaikka kokemuksissa on paljon samankaltaisuuksia, erottuvat kuntoutujien tarpeiden yksilöllisyys sekä oman tilanteen ja riippuvuuden käsittelytavat toisistaan.

10.1.1 Toimijuuden kautta kohti päihderiippuvuuden käsittelyä

Miesten yhteisössä pyrkimyksenä on kuntoutujan valtautuminen oman elämänsä toimijaksi. Kriteerinä miesten yhteisön kuntoutukselle on oma halu kuntoutukseen sekä kykenevyys käsit-

telemään riippuvuuttaan ryhmässä. Miesten yhteisön kuntoutujien kertomuksissa ilmenee ymmärrys oman kuntoutuksen tärkeydestä sekä omasta toimijuudesta ja motivaatiosta. Ilmauksissa viitataan oman toimijuuden lisäksi myös muiden kuntoutujien toimijuuteen ja osallisuuteen.

Intensiivinen kuntoutus on suurimmalle osalle rankkaa sekä omien asioiden avaaminen yhteisössä haasteellista. Yksi kuntoutujista tunnistaa aiheiden käsittelyn haasteellisuuden ja epäilee ettei ole kyennyt vielä avautumaan toivomallaan tavalla. Vaikka kuntoutuksen aikana eräs kuntoutuja on kyennyt avautumaan yhteisölle sekä itselle omasta riippuvuudesta, hän pohtii riittääkö se ja kestäkö avautumisen kautta kohonnut itsetunto kuntoutuksen jälkeenkin. Myöhemmin vertaisryhmä kappaleessa hän ilmaisee vertaisryhmiin kiinnittymisen tärkeydestä päihteettömän elämän tukemisessa. Hän oivallisesti käyttää myös vertauskuvaa piikkilankaaidan yli menemisestä omien mukavuusrajojen ylittämisessä. Osa kuntoutujista ovat oman toimijuutensa vahvistumisen myötä päässeet myös lähemmäs luontoa ja omaa taiteellisuutta.

”tää kuus viikkoo on sillee aika perus. Täs saa niinku perusjutut. Kuten niinku mä sanoin tos aikasemminki tossa et se on iha ittestä kii mitä noist ryhmistä ottaa. Tai pitää olla tyhmä jos sieltä ei löydä itelleen jotai... Nii tai ei oo motivaatio siihen hommaa. Monesti tietsä se avun pyytäminen ja ottaminen on vaikeeta mut tota siit tekee vaikeet just se et ei oo hyväksyny sitä et tarvii sitä apua. Ja ja se on aika selkee et jos sä täällä oot, sä oot siinä pisteessä jo et sit voi tarvita. Sit se on tyhmyyttä jos sitä ei ota vastaan.” H4

”Mm.. Sen takia mä tänne vapaaehtoisesti tulinki että mä haluan nimenomaan eroon tästä hommasta tota. Ja tullu nimenomaan noilla myyrälenkeillä ku mä oon ollu yksin. Oon mä pari kertaa ollu et on ollu kaveri mukana. Yksin se on parempi, tuolla metsän siimeksessä itekseen kävellä ja mieltii tosiaan just näitä vaikka läksyjä ja mitä on ollu päivän aikana näitä kokoontumisia ja ni siellä. Tää on mukava paikka et tää on täällä syrjässä ja täällä on hiljasta.” H2

”Mä aattelin et aika rankkaa sinänsä ku ei oo käsitelly näit asioita tai ihan uutta. Tääl on iha. Mä tiedän et tääl on aika paljon sellast porukkaa et jotka on käyny aikasemmin näissä ryhmiss on käyny ja osaa käsitellä näit asioita paljon paremmin. Toi ulosanti on vähän huono. No kyl mäki oon tääl puhunu ja ollu mukana tota ja muuta mut ei oo sitä kaikkein tärkeintä saanu sanottuu mikä on sellasta mikä on ollu mielessä” H5

”Oon mä tos jonkun kerran jo pystynykin vähän avautumaankin. Mut tota. Mut sit kuiteski ku tietää et on täs vaan sen kuus viikkoon ni pitää vähän jotain rajaa kuitenkin. Et ei sitä kauheen avoimesti tota tuu kerrotuu. Mut kyl sen sit huomaa ku kuuntelee muita et ku on samanlaisia juttua tosi paljon kaikilla ni kyl se niinko sit ainakin hetkellisesti kohottaa tota itsetuntoo ja sellasta. Mut en mä tiedä et miten se sit ku menee takas tonne stadiin mut putookse sit takas. En mä sitä osaa sanoo.” H6

”Et tossa on toi henkilökunta mikä tossa on ni se on jotenki ollu. Ku puhutaan sillai et tää porukka on semmosta et mennään sieltä missä aita on matalin yleensä ni kyl tää henkilökunta seisoo sen kohdan edessä. Tossa on toi vielä korkeempi aita ja siin on vielä piikkilanka siellä yläpuolella. Mut kyl ne antaa neulaa ja lankaa et saa korjattuu vaatteet ku tulee sieltä alas et tota.” H6

"Plus sitte mul on kuitenkin tietynlainen taiteellinen olo. Mä soitan ja teen kaikenlaista. Tuolla käyny soittamassa melkein joka päivä ku tuol on toi musahuone. Jos ei muuten ni aggression purkuna se on tosi hyvä. Plus sitte terapeutin vaikutus." H7

Kahden haastatellun kuntoutujan ilmauksissa havaitsee oman kuntoutuksensa toteuttamisen haasteellisuuden suhteutettuna yhteisön normeihin. Kuntoutujien puheissa huomaa närkävyyttä systeemiä, yhteisön ja toisten kuntoutujien toimintatapoja sekä omaa onnistumista kohtaan. Toinen kuntoutuja toivoisi keskustelun ja puheenvuorojen ohjaamisen olevan tiukempaa ryhmätoiminnassa. Hän tunnistaa selkeästi kuitenkin oman viitsimättömyytensä omassa toiminnassaan ja tehtävien teossa. Haastattelun edetessä toisen kuntoutujan ilmaukset muuttuvat kuitenkin itseään hyväksyvimmiksi ilmauksiksi.

"Teen, teen teen. Milloin teen, millon en tee. Ei kai niissä jos niihin jaksaa syventyä ja paneutua mut mä kuitenkin aina etin sen yksinkertaisimman tien sitte. Lyhyjä vastauksia vaan et... No en mä tiedä kun monet tuossa kun pitää kirjoittaa paperille. No eihän niit oo mikään pakko, pistää jotain sanoja vaan paperille et kertoilee sitte niitä tarinoita siinä sitte. Ei se tarvii mitään paperia, ei tää mitään pakkopullaa oo. Kirjottaa pitäs, olla joku kirjailia. Ei se oo tarkoitus." H3

"Mut jos joku jää jurisemaan minuuttitolkulla tai kymmenen minuuttii jotaki semmosta asiaa. Ku mä tykkäisin et asiat sanotaan lyhyesti ja ytimekkäästi. Jos joku sanois että lopeta ny jumalauta. No ei sitä tietysti niin voi sanoo et mut. Joku sanois... Pitäs olla bossi joka sanois et. Mä oon joskus itekki sanonu tossa että. No nythän tää meni runoiluks sinällään mut pysyttäs ees asiassa että." H3

"Mä oon huono kirjottaa. Sen takii tää onki vähän huono ku mä en pysty mitää vaikka ajatusten päiväkirjaa vaikka. Oon mä saanu siihen kirjottanu jotain, mutta jotain vastaavaa. Mul aika huonosti tulee noi jutut. Mut ei tääl tapahdu mitään nii mitä hittooo tota ei vaan niinku" H5

"Kyl siin tulee sellanen fiilis et täs pystyy puhumaanki. Alukse tuntu vähän vaikeemmalta mut siihen tottuu." H5

Omaan päihderiippuvuuteen paneutuminen on miesten yhteisön toiminnan keskeinen periaate. Suurin osa haastatelluista kuntoutujista kertoivat ajattelumallin muutoksen ja riippuvuudenkäsittelyn olleen tärkeitä elementtejä kuntoutuksessa, joiden avulla muutos tulisi olemaan myös pysyvämpää. Vaikka tehtävien tekeminen ei olisikaan itselle mieluista, ymmärtää niiden tarkoitus välineenä kohti syvempää riippuvuuden käsittelyä ja uudenlaista ajattelua.

"Mä en oikein niist sanotaanko päihdepäiväkirjat tämmöset niin en mä itse siitä mekaanisesta niin lapun täyttämisestä niinkään. Ei se mun mielestä oo se idea, vaan se idea on se et sä käyt ajattelee sitä asiaa. Nimenomaan se et tota omast ittestään kii mitä siit ottaa. Kyl mä niinku mietin. Ne on jääny mieleen ne asiat mitä ollaan käsitelty." H4

*”mä sen koin että toisena päivänä tuli se ahaa et tää on mun juttu. Ku ohjaa-
jaki puhu et me tehää pieniä siivoushommia ja tämmösii viikolla mutta pää-
paino on tässä itessä, tässä sairauden hoitamisessa ja mä oon kyllä hyvät työ-
kalut saanu tästä .” H1*

*”Nythän tää on ihan erilaista tota. Täs oikeestaan käsitellään vähän jo, vähän
enemmän jo tota sisintä.” H5*

*”Ja ku tääl on käyty niin paljo asioita läpi ni kyl ne on auttanu ajattelee asi-
oita vähän eri tavalla kun ne ajatukset pystyy pitää päässä ettei ne oo vaan
sellasii ohi menevii... Tossa saa ihan uusi näkökulmii kuitenkin noitten tehtävien
myötä.” H6*

*”No tunne pohjaset aiheet tietenkä. Yhtäkkiä mä en muista näitä kaikkia ryh-
miä tietenkään ulkoa nimityksiä. Kaikki mitkä käsittelee hyvinki pitkälti riip-
puvuutta ja tämmöstä mitenkä sen ajatuksen saa pois siitä.” H7*

10.1.2 Ryhmien ja tehtävien aiheista saadut kokemukset

Hyviksi koetuiksi ryhmien ja tehtävien aiheiksi kuntoutujat ilmoittavat selkeästi konkreettisia aiheita ja työkaluja, jotka ovat helposti toteutettavissa ja siirrettävissä omaan arkeen haastavia tilanteita tukemaan. Yhteisössä ymmärretään realiteetti mielihalujen olemassaolosta sekä oma rajallisuus päihteiden käytön hallinnan suhteen. Viisi haastateltavista miesten yhteisön kuntoutujista ilmaisi mielihalujen tai riskitilanteiden hallintaan liittyvien aiheiden olleen hyviä oppimiskokemuksia sekä tärkeitä oman päihteettömän elämän kannalta.

”Kyllä se on ihan täyskokonaisuus. Mutta tää työkaluryhmä justii. Se taitaa justii nousta kaikkein kovimmaksi. Et siitä saa niin hyviä vinkkejä tulevaan... Kuule mul on kansio täynnä. Sitähän mä sanoin et toi työkalupakki ja verkostoryhmä on tosi hyviä... Ja yks mistä mä tykkään mitä tästä yhteisöstä on saanu nää ajatuspäiväkirjat ja kaiken maailman näitä työkaluja, että mitä tekee kun alkaa tekee mieli. Silloin niinku pysähdytään ja mietitään että tossa on, tossa menee toi polku, tuolla menee toi polku, että kumpaa valitsee... Esimerkiks semmonenkin tapaus missä on normaalisti käyny ravintolassa ottamassa oluen. En oo kävelly samaa kautta, samaa puolta tietä, vaan toista puolta. Taikka siten vaihtoehtoisesti toinen reitti. Ettei mene lähellekään. Ja toimii hyvin” H1

*”Melkein tää itsehillinnan hallinta. Se on sellanen mihin mä oon yrittäny pa-
neutua. Ku mä oon aika helposti johdateltavissa. Just tää juomisen et joku tarjoo, et hei mul on tänää saunailta että ei tarvii mitään juomia. Mul on juomat. Mä en osaa kieltäytyä siinä nii et.” H2*

”Sit on toi mielihalujen hallintatekniikat. Se on semmonen toinen mikä on tota minkä mä niinku ymmärsin että tästä tulee varmasti oleen apua, koska kyllä niitä mielihaluja on edelleen koko ajan.” H6

Miesten yhteisössä tehdään tehtäviä joissa määritetään ja käsitellään omaa verkostoa. Toisaalta verkostot luovat tukipilarin kuntoutukselle ja toisaalta taas verkostojen puute saattaa aiheuttaa kuntoutujalle ahdistusta niistä puhuttaessa ja niiden puuttuessa. Joillekin kuntoutujille verkostoihin liittyvät tehtävät sekä aiheet ovat mielekkäitä ja hyödyllisiksi koettuja,

kun taas toisille ne saattavat olla haasteellisia ja turhiksi todettuja sekä hieman myös ahdistusta herättäviä.

”Ja sitten aina on ku jos alkaa tuntuu tuskaselta eikä itte pysty ratkasemaan nii ni, ni on tää oma tukiverkosto johon ottaa yhteyttä. Nii ku mullakin on monta, et jos yks ei vastaa ni toinen vastaa, jos se ei vastaa ni kolmas vastaa ainaki. Kertoo tilanteen ja pääsee puhumaan.” H1

”Nytteki on joku verkostokartta tehtävänä ni. Ku ei mulla oikeestaan mitään semmosta verkostoo okkaan. No mitä siitä vois koppaan jäädä. Ei yhtään mitään... Ymmärrän että ajatus on tämä että verkostoon merkitään semmoset ihmiset jotka sä haluat pois ja ketä haluat lähemmäs. Ja kun ei ole mitään, kun ei ole työtä. Semmosia yhteisöjä ei o. Työ, no. Oliko siinä vaihtoehtona joku läheiset sukulaiset. No ei oo sukulaisia. Nii se on sellanen ympyrä missä on neljä osaa. Yhes oli sit jotain viranomaisjuttua. No ei oo mitään viranomaisverkostoa. Ei oo ollenkaan sellasia. Vaikeeta sellanen tehtävä on tehdä.” H3

Ahdistus ja masennus ovat päihdeongelmaan vaikuttaneita tai siitä johtuvia syitä, joita kuntoutuksessa on syytä käsitellä. Yhdelle kuntoutujista ahdistuksen sekä masennuksen käsittely ovat olleet tärkeimpiä aiheita. Hän kokee uudenlaisen toimintamallin käsittelyn tärkeäksi päihdeettömän elämän tukemiseen. Itsetunnon on myös havaittu voimistuneen kuntoutuksen aikana. Kuntoutuksessa tarkastellaan itseä ja omaa minuutta hyvin lähietäisyydeltä koko kuntoutuksen ajan.

”Ahdistuneisuus ja tollanen se on varmaan. sitte nää tota mitä tällasille alkoholismille ja tällaselle voi tota vaihtoehtona olla ni tota on käsitelty aika paljon. Siis ahdistuneisuutta ja aika monimuotostahan se on ollut. Semmosii tauluja ollaan tehty tai mitä tän aikana tehään. Tai mitä vois tehdä sillai et ahdistuneisuudelle ja muutenki kaikelle ni tota. ollaan tehty sellasii asioita mitkä on tärkeitä. Kirjotettu ylös... Ahdistusta ja tunnetta ja kaikkee mitä tähän tulee” H5

”Erittäin positiivinen että. Tätä kysyttiin just eilisellä. Minäkeskustelussa. Millaisena tällä hetkellä koen itseni kouluasteikolla ni mä laitoin kasin. Nollasta kymppiin kasin.” H2

”Millaiseksi koit sen tänne tultaessa” (haastattelija)

”No se ois ollu jotain kuuden puolen hujakoilla. Sitä luokka.” H2

10.2 Vertaisryhmistä ja vertaistuesta itseluottamusta

AA, NA, A-kilta ja Villa-Sture ovat vertaistukea tarjoavia paikkoja, joihin suurin osa haastatelluista kuntoutujista aikovat kiinnittyä tai ovat jo kiinnittyneet. Vertaistuki niin vertaisryhmissä kuin miesten yhteisön omissa ryhmissä on toiminut heille oman tilanteen herättäjänä sekä itsetunnon kohottajana. Muilta kuntoutujilta saadut elämänohjeet koetaan tärkeinä ja

niihin luotetaan. Positiivinen ensivaikutelma vertaisryhmistä on ollut tärkeä tekijä ryhmään kiinnittymisessä.

”Mutta mulla on hyvä tää Villa Sture on tämmönen vertaistukiryhmä. Mä oon ollu siellä puol vuotta asiakkaana ja enemmänki. Viihdyn siellä melkein joka päivä.” H2

”Mut sit just noi AA-ryhmä on semmonen mikä tulee kans sitä kautta et pitää löytää joku semmonen tuki sit sitä kautta.” H6

”Nyt mä oon valkannu just näitä semmosia missä ei varmaan tulis siviilissä käytyä. Tutustumaan, mä oon innokas luonne kattomaan kaikkee uutta ja täältä nii että, mikä ois mukava, eihän noihin muuten tulis siviilissä yksin mentyä. Eikä uskalla mennä että.” H2

”Sen takii menin näihin NA-ryhmiin tossa edellisenä viikkona, et ihan mielenkiinnosta et mitä ne touhuaa. Kyl mä tän alkoholihomman tiedän mitä siellä puhutaan. Sit oli tää narkkari tai addiitit ryhmä. Mä hämmästyin kun menin ensimmäiseen kokoukseen ja kivan näkönen pimu tuli suunnilleen ku mä katoin et mihin mä istahan tässä näin ni. Se pimu otti sit halaukseen, mä ihmettelin et mikä, mihin mä tulin oikeen? No meil on tääl tämmönen tapa. Et mä pyöritelin siin silmiä et tota. Ja sama lähtiessä sitte nii. No niin ryhmähali vielä. Mä aattelin et no kyllä tää on ihme paikka... Joo, joo. Menin heti seuraavalla viikolla uudestaan sit.” H2

”Eilen oli varsinki AA-killan kokouksessa (AA-ryhmä) Tää piti ihan jatkuva kävijä oli ollu kaksikymmentä vuotta juomatta ni. Anto hyvän tämmösen konkreettisen neuvon. Alokas oli laskuvarjojoukoissa oli epävarma koneessa että, ku sen piti hypätä ensi hyppy siitä nii. Mä en oikein uskalla ehkä hypätä että. Lentomestari sano niin että ei kyl sä oot koulutettu hyvin että. No enks mä sais mitään apua tähän näin? Se epäili sitte ja. Ovi auki ja siin on sit semmonen kahva tässä näin. Punanen kahva et jos tarviit apua. Mut apukahvaa ei oo pakko vetää. Eli siis apua voi hakea jos tarvitaan. Mut ei oo pakko vetää siitä kahvasta. Se pisti meidät miettimään että näinhän tää asia on. Tee mitä tykkäät mut siin on se kahva sitä varten.” H2

”Toinen AA on ihan ok ja ihan kiva. Ku mä kävin ni se on semmonen aika pieni ryhmä. Ja se Na mun pitää käydä kattomassa mimmonen se on siellä” H7

Osalla kuntoutujista on ollut epäileväinen asenne vertaisryhmiä kohtaan. Miesten yhteisössä toimiva ohjeistus kahteen viikoittaiseen vertaisryhmäkäyntiin on kuitenkin ”pakottanut” heidät tutustumaan niihin, jolloin epäilykset ryhmiä kohtaan ovat kuitenkin kaikonneet. Oman mukavuusalueen ulkopuolelle meneminen mainitaan tässäkin kontekstissa tärkeäksi.

”Ja sit myöski toi et tääl on ollu vähän pakko käydä ryhmissä mitä mä en oo koskaan ennen käyny, ni on myöskin alkanu ajattelee, et okei ei se oo niin paha paikka käydä siel ryhmissä, et tietää et pystyy sit tuol stadissakin menemään.” H6

”Kyl mä niinku ku mä oon käyny joka viikko siin tän paikan AA:s ain on sillai. Okei se on jotenki no siin on hyvät ja huonot puolet. Kyl mä tiedän et pitää olla paljon enemmän oman mukavuusalueen ulkopuolella tässä hommassa. Et jos on tottunu vaan et kaikki mulle ja ku mul on kivaa ni se on hyvä.” H6

Kaikki tutkimukseni haastatelluista kuntoutujista ilmaisee jatkossa käyvänsä joko vertaisryhmissä tai vertaistukea tarjoavissa paikoissa. Tuen tarve jatkossa ja mielekäs ajanviete näytettyvät tärkeinä päihteettömyyttä tukevinä asioina kuntoutujien tulevassa arjessa. Oivallus siitä ettei yksin tarvitse pärjätä, vaan tukea voi pyytää ja hakea ympäriltä kuten vertaisista, on ollut uusi tärkeä kokemus joillekin kuntoutujille.

”No ehkä toi tollanen just sanotaanko verkoston ja tommosen niinku tuki ja sen luominen. Aikasemmin ku ei oo käyny ryhmissä ku on ajatellu et en mä tarvii et mä pärjään yksinki täs hommassa ni sit on ehkä niinko hoksannu sen et kyl sitä tarvii. Et se on semmonen varmaan kaikkein isoin asia mikä on tullu ihan uutena.” H6

”Mä oon tehny suunnitelmanki kato ku mä kotiudun. AA kerhoon, Na-han. Päivätoimintakeskuksiin ja sit tonne Helsingin klubitaloon muunmuassa. AA ja Na ja A-kilta Tikkurilaan. Sen takia valitsin Tikkurilan ku mä oon kuullu siitä hyviä juttuja.” H1

”Joo kyllähän sitä jotainhan sitä tarttis tehdä. Kyl mä oon miettiny et mä lähtisin sinne A-killtaan, lähtisin tonne. Se on siellä Malmilla...En oo käyny mutta mä tiedän kuitenkin sen paikan että. Ku se on kuitenkin aika pitkä aika ku aamulakin ku herää jos syö jotain ja lähtee hampparoimaan tällee. Eihän mulla mitää duunii oo ku mä oon eläkkeellä. Ni onhan siinä aikaa. Jossain asunnossa mä en viihdy olleskaan. Se on vaan nukkumis paikka.” H3

”Sit mä meinaan käydä A-killassa, A-killta on siel Malmilla. Mut sehän ei oo periaatteessa semmonen AA-kerho vaan se on sellanen tapaamispaikka. Onhan niilläkin retkii ja.” H5

Kuntoutujat ovat nähneet vertaistuen tärkeäksi tukipilariksi sekä yhdeksi merkittävimmistä asioista kuntoutuksessa niin viikko-ohjelman mukaisessa ohjelmassa kuin sen ulkopuolellakin. Vertaisuutta on tietoisesti käytetty yhtenä tuen muodoista miesten yhteisössä. Kuntoutujat ilmaisevat arkipäiväisen normaalin kanssakäymisen, keskustelun ja samaistumisen samankaltaisiin kokemuksiin olevan tärkeää. Myös vertaisten tilanteen tunnistaminen niin hyvässä kuin pahassakin sekä kuntoutujatovereiden edistyminen kuntoutuksessa ovat toimineet valaisevina tekijöinä osalle kuntoutujista.

”En mä, ehkä mulle on toiminu se että ryhmissä tai täällä tai näkee sellasii ihmiskohtaloita et tota tulee semmonen et tota mä en haluu tai tohon pisteseen mä en päästä ja onneks mä oon niinku tässä vaiheessa viel et on jotain tehtävissä tyyliin.”H4

”Ollu ihan hyviä keskustelua tos noin. Et se on kiva nähdä että et esimerkiks niinku joitain tyyppjejä mimmosena ne tulee sit kahen viikon jälkeen toihan on ihan eri jätkä. Yks tuli niin yrmynä. Oli ekat viikot ja ihan valmiin lopettaa ja nyt se on ollu naantalin aurinkona ollu tossa viime viikon ja tämmöstä... Sit on tollasii tukipilareita, itserauhallisuus. Se on mun idoli. Se ei ressa... Vertaistuki ja kanssakuntoutujat on ollu ehdottomasti ne tärkeimmät mun mielest. Sitä parantumista tapahtuu niinku siis ihan normaalissa kanssakäymisessä tässä. Illalla pelataan korttia ja jutellaan. Jos se on sitä eikä keskitytä niihin niinku yhteisön niinku klikkeihin. Kuka söi kenenki eväät ja kuka soittaa musiikkia liian lujaa.”H4

”Se on se vertaisuusjuttu se on tärkeä. Monelle muullekin mä oon huomannu niin että, vaikka toiset ei tahdo myöntää sitä niin auliisti. Mutta en oo ainoo. Meit on muitaki jollon vaikeuksia noitten juomatottumusten kanssa.” H2

”Tää että näistä asioista pystyy keskustelemaan. Just niiku tämmönen niinku aikasemminki sanoin et tää vertaistuki. Jos menee jollekin ihan ventovieraalle kertomaan ni ne kattoo heti et kyllä tolla päästä viiraa et se on joko hullu tai sit se on kännissä. Pystyy avautumaan omista ongelmista ja uskaltaa ikäänku tääl on vaihtolovelvollisuus. Se on täällä positiivista.” H2

Kolme kuntoutujaa ilmaisee olevansa yhteydessä kuntoutujatovereihinsa miesten yhteisön kuntoutuksen jälkeenkin. Pääteettömien ystävien koetaan olevan tärkeä voimavara arkielämässä. Kuntoutujatoverit nähdään tulevassa kuntoutuksen jälkeisessä elämässä osana päiheteetöntä toimintaa kuten liikuntaa ja vertaisryhmissä käyntiä.

”Jää, jää. Puhelinnumeroita on vaihdettu” H1

”Hm... mä oon vaan käyny täällä mut nää siitä edellisestä porukasta just näistä niin ollaan vaihdeltu numeroita ja tota niin niin ja puhuttu vähän että aletaan sitä sulkkista ja uintia ja duunaamaan jotain silleen et on sellasii kavereita jotka on niinku saman henkisiä sitte että et ei se viina kuulu kuvioihin niin. Et pidetään yhteyttä muutenkin et tota... Ne käy tossa A-killassa nii nii. Mä aatelin et mä lähen siihen samaan et siel on koko kööri sitte koossa. Et siel tosiaan käy.”H4

”Mut must tuntuu et aika suuri osa käy tuol A-killassa. Mitä mä oon nyt jutellu. Niit näkee siel kahvilla. koska tota tässäkin näissäkin ryhmissä moni käy siellä... Tiedän et ne vanhat kaverit käy. On sovittu et nähdään siellä.” H5

10.3 Yhteisö haastaa, ottaa ja antaa

Haastatteluissa mainittiin neljäkymmentä erilaista ilmausta yhteisöstä. Alkuun tiivis miesten yhteisö ja sen toimintamallit sekä säännöt ovat suurimmalle osalle kuntoutujista tuntuneet oudoille ja haastaville. Ainoastaan yksi kuntoutujista mainitsi yhteisössä olon tutuksi heti alusta lähtien. Kaikki haastatellut kuntoutujat ovat kuitenkin kuntoutuksen aikana niihin totuneet. Yhteisöön ja sen toimintaan tottuessa vuorovaikutus kuntoutujien kesken on parantunut ja yhteisö on loppujen lopuksi ollut yksi keskeisistä tärkeistä asioista heidän kuntoutuksensa. Kuntoutujien puheissa havaitsee itseluottamuksen kasvaneen sosiaalisessa kanssakäymisessä, joka on mahdollistanut sosiaalisen kasvun myös niille, jotka eivät omasta mielestään edes ole aiemmin viihtyneet ryhmässä. Yhteisökuntoutuksen haasteellisuudesta huolimatta kaikki kuntoutujat ilmaisevat jollain lailla tyytyväisyytensä sitä kohtaan. Yhteisö nähdään merkityksellisenä ja tukena kuntoutuksessa luottamuksen syntymisen jälkeen, jolloin asioita jaetaan hyvinkin vapaasti. Ymmärretään että oma osallisuus on edellytys kuntoutuksen onnistumiselle.

"No se oli tavallaan mulle ekaks kaikkein vaikein asia silloin kun mä ilmoittauduin tonne polille ni ne ehdotti mulle tätä. Viimeks ku mä olin tääl työyhteisössä, ni sit ne ehdotti tätä yhteisöä ja mä sain tietää et tää on niinku sillai vähän rankempi et ollaan enempi yhteisön kesken ja istutaan ja käydään asioita läpi. Ku mun on tosi vaikee ku on paljon ihmisiä, kyl mä niinku kahden kesken mun on helpompi puhuu. Mut sit ku on paljon ihmisiä ni on tosi vaikee puhuu omista asioista nyt on kuitenkin. Huomaa et siihenki pystyy. Oon mä nyt aika varovainen ja kestää aikansa ku alkaa luottaa ihmisiin ja tota. Mut kyl se on niin siis ku. Kyl se on isokin merkitys. Kyl tää yhteisöllinen tämmönen kuntoutushoito se on niinkun hyvä. Et ku vaan uskaltaa ja pystyy siihen... Et kyl mä ite oon jotenki ollu niinku tyytyväinen tähän ja nimenomaan tähän yhteisöön" H6

"On täs tää yhteisöllisyys et on oppinu olemaan ihmisten kanssa ja tulla toimeen ni. Mm... Ettei tarvi olla siellä yksin et tota noin. Et ku sä oot yksin ni sä vähän erakoidut." H5

"Ensimmäinen päivä mä olin ihan pihalla et ei hetkinen, mitä tää oikein tarkoittaa. Mut toisena päivänä mä tajusin et täähän on mun juttu. Täähän sopii mulle... Jos itteään painaa joku niin ni me niinku yhteisönä. Mä voin mennä kehen tahansa luokse juttelemaan että mikä kiikasta. Ja jos joku kiikastaa nii koitetaan hakee siihen selvyyttä. Joko keskenään tai sit otetaan vetäjään yhteyttä." H1

"Monesti ku tässä yhteisössä ollaan tällasessa palaverissa, punasessa tuvassa taikka vastaavassa esimerkiks tällaset niinku terveys liikunta tämmöset ku ollaan tunnin verran ja se istunto päättyy ku meidän yhteisö lähtee tänne pääpaikalle päin niin meidän juttu jatkuu yhteisön kesken. Tää kertoo siitä meidän yhteisöllisyydestä. Koen sen sellaseks." H1

"Mikäs siinä. Mä oon tottunu yhteisöön et oon nuorenaki asunu silleen. Mä vaan oon siellä. Eihän siinä mitään kummosempaa." H3

Ensimmäistä kertaa kuntoutuksessa olleen kuntoutujan ennakkokäsitys laitospalveluksen suljetusta karusta mielikuvasta oli kaikkonut miesten yhteisössä kuntoutuessa. Oman rauhan ja oman huoneen omaaminen olivat positiivisesti yllättäviä mutta ensiarvoisen tärkeitä tekijöitä kuntoutujalle.

"Sit se laitos juttu ja kaikki. Oli vähän niinku sellanen että vankila, suljettu laitos fiilis, ajatus kaikki syynätään, mitään et saa tehdä ja jokaiseen pitää hakea lupa ja muuta vastaavaa. Nii sit ku tänne tulini ni sit se oli ihan päinvastoin sit... Oli mulla oli kauhuskenaariot laitoksista ja isovelji valvoo ja. Siin on yks hyvä juttu et ei missään nimessä niinkun yhteisiä huoneita ja yhteisasumista. Toi on ihan loistava ja ensiarvoisen tärkeää et sul on oma rauha ja oma huone. Se oli niiku aivan loistava plussa." H4

Moni kuntoutujista mainitsee sääntöihin ja yhteisön normeihin liittyviä ilmaisuja, joista toisaalta havaitsee sopeutumista ja tyytyväisyyttä niihin mutta myös närkästystä niiden noudattamattomuudesta. Kaksi kuntoutujista mainitsee yhdessä tehdyistä yhteisön säännöistä. Toisen kuntoutujan puheessa huomaa toiveikkaampaa sävyä itse tehdyistä säännöistä puhuttaessa, mutta toinen kuntoutuja pitää niitä turhina niiden noudattamattomuuden johdosta. Yllättävää on kuitenkin miten tarkkoja kuntoutujat ovat miesten yhteisössä sääntöjen ja yleisten normien sekä käytöstapojen noudattamisesta.

”Ku että nyt ku viime viikolla tehtiin vielä ryhmän toimesta tämmöset rikos ja rangaistus. Nyt ne just aamulla laitettiin kehyksiin vielä.” H2

”Onhan se sellanen, on selvät säännöt täällä. Et jokainen noudattaa näit sääntöjä täällä. Pyritään saamaan sellanen hyvä yhteishenki kyllä aina päälle täällä. Se mitä mä oon ollu tääl, tääl on ollu aina siitä asti kun mä oon ollu, ni ollu aika hyvä ryhmä koko ajan, vaik se on vaihtunu koko ajan.”H5

”Aika harvakseltaan on jotain pieniä erimielisyyksiä ollu mut niistä on yhteisön kesken puhuttu aamukokouksessa tai tarvittaessa myöhemminkin. Kaikkiin on löytyny yhteinen sävel. On sovittu asioita. Meidän tämä hetkinen yhteisö niin siinä on se vahvuus. Näin mä sen koen.” H1

”Tehään hienoi listoi. Paskat jos ei siinä vaiheessa ymmärrä et näin menetelään ni ihmeenä pidän kyl. Yksinkertainen asia. Roskat laittaa roskikseen ja tiskisä laittaa, ku on tiskikone ni siihen. Ja yleensäkin kattoo ettei jää mitään mihinkään. Jos jotain, safkat ku laittaa ja jos on sanottu että jälet siivotaan ni tehään.” H3

”Siin on just semmonen. Siel on sellasii ihmisii jotka ei niinku oo käytöstapoja eikä kunnioita toisiaan... Mut voishan sitä sanoo suoraanki mut ei pitäis koska todennäkösesti se kuuluu siihen kategoriaan et ei oo tääl loppuun asti koska ei halua.”H4

Yksi haastatelluista kuntoutujista pohtii miesten yhteisössä tapahtunutta selkkausta ja oman vastuun haasteellisuutta tapahtuman jälkeen. Puhuttaessa selkkauksen vaikutuksesta, siitä johtuneista toimenpiteistä ja asian ratkaisemisesta, kuntoutujan ilmauksissa huomaa helpotuksen tunteen sekä mielialan nousseen asian ratketessa.

”Nyt jälkeinpäin aatellen ku näähän kysy varmaan kaikilta sen että ei teillä tullu mitään ajatuksia että joku vois nappailla jotakin. No siinä on vaikee sanoo ku on korvaushoidot ja eri lääkitykset ja tämmöset ni ei sitä osaa ite arvioida. Tai en minä osaa” H7

”On, aika paljonki. Se on mielentilaan plus mun käyttäytymiseen.” H7

Yhteisön kuntoutujien vaihtuvuus vaikuttaa toki ilmapiiriin niin hyvässä kuin huonossakin. Miesten yhteisössä kuntoutujat ymmärtävät uusien yhteisön jäsenten tilanteen sekä heidän tukemisen tärkeyden. Kahdelle kuntoutujalle yhteisö johon aluksi kiinnittyi, tuntui tärkeämmältä kuin kuntoutuksen loppuun muotoutunut yhteisö, yhteisen toimivan kunnioituksen ja toiminnan vuoksi.

”Kylhän se tuntuu ku se muuttuu siinä mielessä et toiset on usia ja ne on hiljaa ja tota noinni ja siin pitää oppii antaa sijaa, neuvoja ja vinkejä mut tossa sen huomaa selvästi et pari kolme päivää ne on ollu mukana tossa. Ei tääl oo sellasii kuppikuntii tai semmosii. Et aika hyvin täs.” H5

”Täs oli aikasemmin vielä vahvempi yhteisö oli silloin mutta tota” H5

”Sil on aika suuri merkitys niin hyvässä ku huonossakii. Et se eka porukka mihin mä tuln niin oli aivan loistava juttu. Synkkas kaikki kunnioitti toisiaan. Ihmi-set osas käyttäytyä. Arvosti sitä niinku et ollaan tääl tekemässä yhteistä juttua tai et jokainen on itse tekemässä mut ei samaa juttua mut yhdessä tyyliin. Mut sit siin tulee välistä ihmisiä jotka on sitte vaan pakosta tai ei oo motivaatiota tai ei oo sisäistäny sitä et halua sitä apua... se vaikuttaa siihen viihtymiseen täällä ja näin ees päin. Jengi välttelee toisiaan ja niin ku.” H4

Yhteisössä saattaa joskus syntyä kategorisoimista erilaisiin hierarkisiin ryhmiin esimerkiksi diagnoosien tai käytettyjen päihdeaineiden mukaan, joissa toiset kuntoutujat arvotetaan eri tasolle kuin itse mielestään sijaitsee. Kaksi kuntoutujaa lokeroi miesten yhteisössä selkeästi huumeiden ja alkoholin käyttäjät eri tasoille. He puhuvat arvomaailman erilaisuudesta ja sen vaikutuksesta ilmapiiriin sekä viihtymiseen.

”Se on eri. Vaikka on niinku sitä yhteisöllisyyttä yhteistä tekemistä se on silti se erilaiset arvomaailmat siinä. Ja se näkyy ihan selkeesti tossa noin ja vaikka se onki stereotyyppioita niin. No jos siis vertaa sitä alkuaikaa pelkästään ku oli sit alkoholisteja, homma toimi. Nyt ku siihen palettiin on pantu sekakäyttäjiä tai en tiedä adhd:ta tai jotain muuta vastaavaa sekaan. Ni sit se rikkoutuu se juttu.” H4

”Sillä lailla et mä oon tässä yhteisössä mukanaakin peräti. Koska mä en tykkää siitä että jos on niin sanottuja piripäitä ku on jossain mömmöissä. Omissa mömmöissä jossain ni mä en välitä.” H7

10.4 Miesten yhteisö vai yhteisö miehiä

Puhuttaessa miesten yhteisön kuntoutujien sukupuolen merkityksestä yhteisöön kuusi kuntoutujaa ilmaisee sukupuolella olevan merkitystä yhteenkuuluvuuden tunteen, yhteisön sovun sekä luottamuksen kannalta. Toiset kuntoutujat ovat ehdottomampia mieskeskeisyydestä kuin toiset. Yksi kuntoutujista pohtii voisiko yhteisön toimivuus olla enemmänkin ihmisten persoonista kiinni kuin sukupuolesta. Miesnäkökulmaa on kuitenkin selkeästi helpompi pohtia tuomalla naisnäkökulma keskusteluun mukaan. Kuntoutujien ilmauksissa havaitsee mainintoja näkökulma- käyttäytymis- ja vuorovaikutus eroista miesten ja naisten välillä, jotka vaikuttaisivat heidän mielestään ryhmän dynamiikkaan ja toimivuuteen.

”Kyl se tavallaan jonkun verran et onko pelkästään miehii. Et kyl se sit hitsaa enemmän yhteen sitä porukkaa sit kuitenkin, mä vähän veikkaan.” H6

”Kyllä mä tulisin toimeen yhtä hyvin sekä että. En mä sitä koe vaikeaksi että on pelkkä miesryhmä. Itseasiassa se voi olla helpompikin. Kumminkin vaikka ongelma on sama niin miehet ja naiset käsittelee sen pikkasen erillä tavalla. Näin se vaan on.” H7

”Kyl mä oon sitä mieltä et jos porukassa olis naisia ni kyl ne ottas sen puhevuoron ja pitäs sen ittellään. Ku se on, ja oon huomannu sen niin monta kertaa ja mones paikkaa. Kuunteluoppilaaks siinä jää sit.” H3

”No naisilla on vähän eri tavalla toi viinan käyttö kyllä että. Tuolla mä oon käyny ihan tarkotuksella näissä NA ryhmissä. Niillä jotenki tuntuu ne ongelmat olevan vähän erilaisempia niin että.” H2

”En mä osaa ajatella tota asiaa noin. Siis samanlailla se toimii varmaan. Miten tulis jos olis sekaryhmä... Siit vois tulla enemmän kitkaa. No joo, moni varmaan toivoo et olis naisiakin. Mut sillai en mä osaa sanoo, ku ei oo kokemusta. Aina mä oon ollu miesryhmissä ku oon käyny. En mä tiä miten se toimis. Se riippuu nii persoonasta. Et se on ihan sama onks miehii ja naisii. Riippuu miten persoonat tulee keskenään toimeen. Mut siinä saattas olla niin että naiset olis naistenryhmissä ja miehet miesten ryhmissä. Voi olla. en tiedä.” H5

”No mä luulen et tohon ei pitäis ees sotkee naisten näkökulmaa. Siis se vaan sotkis kuvioita. Siis ihan tarpeeks on työtä mieltii sitä omaa juttua ku sit taas rupeis mieltimään et kumppani tai joku muu mieltii tai kokee tämän...” H4

Kuntoutujan viittaus ”vanhan liiton äijiin” kertoo länsimaisesta maskuliinisesta ja perinteisestä mieskuva ajattelusta, joka antaa kuvan miehestä, joka ei puhu tunteistaan. Puheissa huokuu arvostus ”vanhan liiton äijiä” kohtaan mutta toisaalta jako minuun ja toisiin. Nämä toiset toimivat kuitenkin motivoivana tekijänä kuntoutujalle hänen kuntoutuksessa.

”Sillä on aika suuri merkitys niin kun käytännön kannalta. Se on just sen avautumisen kannalta se muurin ja puolustuksen laskeminen. Ja mä mietin sitä asiaa myöskin aikasemmin jos siinä olis muitakin kun naisohjaaja ryhmässä niin siitä tulee hyvin nopeesti niist keskusteluista väittelyitä. Ja sit se ei taas palvele sitä tarkotusta. Ja sit se et sä näät et vanhan liiton äijät laskee sen suojauksen ja kertoo ni kynnys laskee itteeltäkin. se on hyvin paljon pienempi.” H4

Miesten yhteisön aiheista puhuttaessa kuuden kuntoutujan mielestä miesten yhteisössä ei käsitellä juurikaan aiheita, jotka olisivat pelkästään miehille tarkoitettuja tai mieserityisiä. Yhden kuntoutujan mielestä aiheet ovat samanlaisia kaikille sukupuolesta riippumatta kuten tunne, ahdistus ja masennus. Hän puhuu erilaisista persoonista sen sijaan että erottelisi aiheita miehille ja naisille kuuluviksi. Yksi kuntoutuja mainitsee miesten ryhmän aiheeksi ylisukupolvinen isyys, mutta kertoo ryhmän kuitenkin peruuntuneen luontoretken vuoksi. Eräs kuntoutujista mainitsee naisten kanssa keskustelun tunnepohjaisista aiheista arjessa helpomaksi kuin miesten. Kuitenkin miesten yhteisössä hän kokee ohjaajien auttaneen haastamalla näistä aiheista puhumaan. Erään kuntoutujan mielestä myös naisten ja miesten yhteisiä ryhmätilanteita voisi kuntoutukseen sisällyttää, mutta loppujen lopuksi pitää sitä tärkeänä miehet saavat käsitellä henkilökohtaisia asioita keskenään.

”En mä tiä, mun mielestä noi asiat on samanlaisii kaikille. Et ei ne muutu onks se naispersoonaa vai miespersoonaa. Et se on tota samanlailla koskee kaikkia et ei ne oo sillai. Aiheiden käsittelyssä ooo mitää. Ne on tunne ja ahdistus, masentuneisuudesta et tällasii mitkä koskee kaikkia. Nää avautuu jos pystyy avautumaan. Monellehan se pelkkä kuuntelu on se tai ku kuuntelee ni saa jo siitä sellasen kaksin ja tota.” H5

”Mut siis esimerkiks mul on tosi paljon ystävinä on niinku enemmänkin naispuolisii. Et niitten kans sanotaanko puhuttuu enemmän niinko tunteista ja tämmösistä helpommin. Mut sit ku tos on pelkästään miehiä ni ei ehkä niin helposti tuu. Mut sit taas nää henkilökunta kyl haastaa tossa sen verran koko ajan tätä porukkaa et kyl se sielt tulee. H6

”Ei oo oikeestaan. Tänään oli muuten öö... Vai onkse huomenna? Miesten ryhmä kello kymmenen mut siin vedettiin ruksi yli. Sitä ei oo. Ylisukupolvinen isyys. Mutku meil on samaan aikaan toi luontoretki.” H2

”En nää sitä huonona et olis joitain tällasii ryhmiä et oltas yhdessä. Olis ehkä hyväkin et olis joitain sellasia. Mut se et kotipesätukikohta on mun mielestä et miehet ja naiset on erikseen. Se vaan on niin. Sit kuitenkin ollaan niin henkilökohtasten asioiden kans tekemisissä niin siihen tulee muuten se esittäminen ja on jotain muuta kun se tilanne vaatii.” H4

Vaikka miesten yhteisöä asuttavat pelkästään mieskuntoutujat, ei naisohjaajien läsnäoloa koeta huonoksi asiaksi yhteisössä. Kaksi kuntoutujista ilmaisee naisohjaajat miesyhteisön jäsenenä ja työntekijöinä hyvänä luottamusta herättävänä asiana. Kahden kuntoutujan mielestä ohjaajat ovat tärkeitä yhteisön jäseniä, ovatpa he sitten miehiä tai naisia.

”Mä luulen et se on positiivisessa mielessä se naisohjaaja koska se on se miellyttäminen, sosiaalityöntekijä, sisarhento valkonen niinku meininki. Ehkä sille kertoo herkemmin niit asiat jotka on tunnetta tai tämmösiä juttuja kuin taas se että sä menisit miehelle. Pitää olla aina se äijäkoodi.” H4

”En mä usko et sillä onko siinä nainen tai mies ohjaajana. Ei sillä oikeestaan, ei sillä oo väliä. Eikä ne tuo niitä omia mielipiteitä julki että. Sillä ei oo merkitystä.” H3

”Siis se on kyllä hyvä että ne on siinä, ku sit se on kuitenkin et ku henkilökunta ja kuntoutujat on semmonen ero olemassa kuitenkin. Vaik sitä sanotaan et ollaan tasavertaisia.” H6

10.5 Elämää kuntoutuksen jälkeen

Kuntoutujat ymmärtävät kuntoutuksen miesten yhteisössä olevan alku toipumisprosessissa, jota on jatkettava aktiivisesti laituskuntoutuksen jälkeenkin, jotta päihteetön elämä jatkuisi. Kuntoutujat ovat joko jo kartoittaneet tai ovat vielä suunnittelemassa päihteetön arjen tukemiseksi erilaisia vaihtoehtoja ja mahdollisuuksia kuntoutuksen jälkeiseen elämään. Jokainen haastatelluista kuntoutujista kertoo kuitenkin jatkavansa kuntoutustaan avokuntoutuksessa, ryhmätoimintaa tarjoavissa palveluissa tai vertaisryhmissä.

”Tää kuntoutus mikä täällä on, on startti. Ja sit ite työstää sitä” H7

”Joo siis mä meen maanantaina sen naisen kanssa juttelemaan sinne sitte. Näillä näkymin avokuntoutuksessa ainakin viikko. Ku mä en niinku nää sit itteleni viis päivää viikossa 8.45- 14.45 istumista jossain. Mä en nää millään tavalla mielekkääks kautta että mun pitäis rakentaa normaali elämä arjessa. En mä voi olla siellä joka aamu.” H4

”Täs ois vaan järkevää tehdä itteensä, ittelleen tota. Mut mä kerkeen tehdä kotonakin ohjelmaa. Tarttisin päiväohjelman tai vastaavan sillai mitä mä rupeen tekee ja tota. On mul nyt selvä mitä mä rupeen tekee. Pääsen sit viikon päästä maanantaina ni tota . Mä varmaan tota ääh, viides päivä tammikuuta on toi päihdehoitajalle aika. Siis Idän päihdepolilla ja tota. Ja siin suunnitellaan ja tota mitä jatkossa tulee... Mä luulen et mä meen käymää siel päihdepolilla. On niit päiväryhmiä siellä. Siel on niiku erilaisii ryhmiä. Siel on mä en muista mikä siel oli se ensimmäinen maanantai ryhmä mut siihen mä en kerkee mut tota. Siel on kaks kertaa viikkossa ainaki joku ryhmä.” H5

”Ja sit on tota psykiatrianpolilla ne järjestää sen muutosryhmän tai jotain vastaavaa. Nii jos se pitää semmosen nii mä voisin osallistua sellaseen sit. Ja kyl ne on suunniteltuja.” H5

”nii mä mietin just tota mikä vois olla keino pysyy selvinpäin tuolla. Sit mä näin vaan tuolla ilmoitustaululla ton paperin avokuntoutuksesta ja kysyin samoin tein ohjaajalta asiasta ja seuraavana päivänä oli paikka varattuna et se kävi tosi näppärästi.”H6

Täysin itsenäinen päätös avokuntoutukseen hakeutumisesta ja asioiden hoitamisen onnistuminen sekä avun pyytäminen ovat tuottaneet onnistumisen tunteita kahdelle kuntoutujalle. Ilmaisista huokuu muutos kuntoutujien ajatus- ja toimintamalleissa. Myös intervallijaksoa on jo suunniteltu, jossa kuntoutujan mukaan hän voi jakaa tietoa omasta kuntoutuksestaan kuntotutuksensa aloittaneille kuntoutujille.

”Se lähti omasta alotteesta se avokuntoutus. Mist mä olin vähän aikaa ihan ylpeekin.” H6

”Joo kyl mul pitäs olla kaikki ok. Et tota niin, voi sanoo et tänki reissun aikana oon ensimmäist kertaa vuoskausiin ni mä oon hymyillen poistunu Kelasta ja sossusta, Siis aivan mahtavaa palveluu ollu siellä niinku... Ja rehellisesti menny pyytämään apua. Ja rehellisesti kertonu sen mikä on tilanne. Eikä nii kun osa menee täällä vittua viljellen vaatimaan jotain. Vaan se että hei mul on tällanen tilanne mitä mun kandeis tehdä. Tämä ja muut asiat on aika pitkälti itestä kiinni.” H4

”Ensin menen sinne A-klinikalle puhumaan seuraavasta jaksosta elikkä intervalli, joka on kuuden viiva kaheksan viikon päästä. Kun on onnistuneesti ollut mikä on tarkoitus niin. Täällä oleminen, voi jakaa sitä tietoa.” H1

Kuntoutujien puheissa kuulee odotusta tavalliseen arkeen palaamisesta, johon suunnitellaan kuuluvan vertaisryhmien ja vertaistoimintaa tarjoavien paikkojen lisäksi säännöllistä liikuntaa kuten uintia. Eräs kuntoutujista haaveilee uudesta koulutuksesta ja työhön palaamisesta, mutta ymmärtää ettei kuntoutumisessa kannata kuitenkaan liikaa kiiruhtaa.

”Joo sitä mä oon paljon. Joo mä odotan sitä tosiaan et saa ton arkielämän kuntoon. Et mä saan kodin ja normaalin elämän.” H4

”Mä meinasin sitä et jos mä kävisin kolme neljä kertaa viikkossa uimassa ja jos siin samalla kävis A-killassa. se on auki kuitenkin et.” H5

”Kyl mä tota meinaan jossain vaiheessa tai sit haen kurssin tota. Mä voin ajaa taksii tai invataksii tai tota D1 autoja. Mä oon aatellu jos mä kävisin hoito-avustaja kurssin tota. Mä katon millon ne alkaa. Varmaan tos kevät puolella saattaa olla et alkaa tota yks. Helmi- maaliskuussa... Et pitää vähän palautuu.” H5

Kaksi kuntoutujista on varannut paikan Toukolan ja Ollinpirtin asumisyksiköistä, joissa he voivat jatkaa kuntoutustaan sekä omien asioiden hoitamista tuetusti. Toinen kuntoutujista on vielä hieman varautunut paikan suhteen, sillä sinne pääsyä ei ollut päihdepoliklinikalta vielä varmistettu. Hän myös kokee paikan olevan hieman syrjässä hänelle, kuitenkin mainitsee kuulleen paikasta hyvää. Toinen kuntoutuja kertoo ylpeänä itse hankkineensa paikan Ollinpirtistä ja suunnitelleensa jo tulevaisuuttakin hieman.

”On se huomenna se videohaastatteluhomma. Et sitten sitä tietää miten ne asiat. Kyllä kai se tänne se kaks viikkoo lisääikaa löytyy ja et Toukola on sitten se... Oon joo joo haastattelussa oon... Ja ku niil on se systeemi et sinne soite- taan niiku kerran viikossa, että onko esimerkiks enää täällä ja onko tulossa. Mä oon soittanu nyt että mä oon tulossa. Pari kertaa vissiin että oon täällä ja oon tulossa... No niin mä oon kuullu että se on kiva mesta että.” H3

”Joo en mä sitä epäile et niitä fiiliksii ja niit mut mä oon tosi huono käbbäilee et sinne on aika pitkä matka. No täytyy nyt kattoo et, kyl mä sinne jokata- pauksessa meen et jos se on. Paikkahan sinne on varattu. Mut se riippuu kai- kista muista näistä.” H3

”Olen saanut järjestettyä itselleni Ollinpirttiin asunnon. Pääsen muuttamaan sinne.” H1

Vaikka kuntoutujat odottavat arkeen palaamista, saattaa irtautuminen turvallisesta yhteisöstä, joka koostuu samankaltaisia kokemuksia omaavista kuitenkin tuntua pelottavalta ja haasteelliselta uudenlaiseen elämäntapaan liittyvien haasteiden sekä mielihalu- jen vuoksi. Kuntoutuja mainitsee kuntoutuksen aikana opittujen asioiden hyödyntämisen, jos tilanne sitä vaatii.

”Ihan tavallaan vapauttavalta mutta... öö... Ikäänku... väärä sana... Pelottavalta. Että pystyykö tässä nyt olemaan. Se ku tää kaveriseura on semmosta että se on alkoholiin vivahtavaa. Se jännittää että kuinka sitä pystyy vastustamaan.” H2

”On turvallinen ja sitten toisaalta se on aina kun lähtee periaatteessa pois ni tottakai se alussa voi tuntua hiukka järkyttävältä mutta toisaalta sitten kun tää on kaks teränen juttu. Menee tuttuun ja turvalliseen, mutta se tuttu ja turvallinen on toinen riski. Että lähteekö se siihen väärään suuntaan kallistuun. Ja siihen täytyy kehittää että käyttää näitä eri systeemejä mitä täällä saa niitä työkaluja” H7

”Mut kyl se vähän pelottaa ku joutuu opetella mitä ihmiset tekee selvinpäin, ei se niin helppoo oo” H6

10.6 Kuntoutuksen merkitys ja päihteettömyys

Halu kyetä raittiiseen ja päihteettömään elämään on kuntoutujilla suuri. Muutaman kuntoutujan puheissa huokuu vaihtoehdoton päihteettömyyttä tukeva puhe sekä oma tahto. Pohjakokemuksen myötä ei paluuta kuntoutujan mukaan entiseen päihteiden sävyttämään maailmaan ole. Olen jakanut kuntoutuksen merkityksen kuntoutujien ilmausten perusteella neljään eri ryhmään: päihteettömyyteen, ajattelun muutokseen, elämänhallintaan ja osallisuuteen omassa elämässä sekä hyvinvointiin ja arvomaailman muuttumiseen.

”Se on ihan selkee tota toi raittius nytte... On hyvä tulla tänne ja mä oon nyt sen puoltoist kuukautta ollu täällä näin ni tää on hyvä lähtökohta... Mut en mä meinaa juoda, sen mä tiedän. mä pystyn.” H5

”No mulle tärkeintä täältä on saanu raittiutta, se on tärkeä. Päihteettömyys, se on kaikista tärkein. Vaik täs näit ohjelmii on ollu ja muuta mut pääasia on ollu tää” H5

”Et tämä loppuu tää tissuttelemisen ja juominen. Se oli oma tahto” H1

”Siis joo mä yritän nähdä tää mahdollisuutena. Ei mul oikeestaan oo muuta vaihtoehtoa ku nähdä tää mahdollisuutena. Toinen vaihtoehto on se et jos mä ratkeisin ryypäämään tai ajattelisin jotenki muuten niin mä ratkeisin nii sit ei olis paluuta täst hommast. Nii se on nähty se homma täst. Tavallaan se pohja. Tai on nähty.” H4

10.6.1 Ajattelun muutos

Päihteettömän elämän ylläpitämiseksi uusien toiminta- ja ajatusmallien rakentaminen ovat keskeisiä asioita kuntoutujille. Kuntoutuksen lopussa kuntoutujilla ilmenee selkeästi jo positiivisia ilmauksia päihteettömyydestä ja sen ylläpidosta vaikka kuntoutus on ollut haasteellista. Kuntoutumista ei selkeästi uskalleta ajatella kovinkaan pitkäkestoisesti vaan enemmänkin päivä ja jopa tunti kerrallaan ajattelun kautta. Kuitenkin ajattelun muutos ja sen hyväksyminen sekä tietoisuus päihderiippuvuuden olemassaolosta nähdään tärkeiksi päihteettömyyden saavuttamisessa.

”Ja se et mä pystyin oleen tän loppuun asti. Pari kolme viikkoo oli sillai et mä mietin joka päivä et okei mä oon tunnin ja katon sit uudestaan et.” H6

”Et niinku päihteetön elämä ja sit se et oppia hyväksymään et se ei kuulu enää mun elämään se, et on se juttu... Öö... No tota... siis... Se että on alkanu miettimään asioita enemmän. Ja miettimään asioita eri kantilta et se on” H4

”Mä rupeen oleen et mä yritän siihen kuuteen kuukauteen mikä mul oli silloin se hyvä olo se oli sellanen niin hyvä olo et mä yritän. Nyt mul on tietoo siitä. Pakko pystyy nytte.” H5

”Saanu ajatukset hyvin selkeäksi tai selkeämmäksi. Ei voi sanoa tosi selkeäksi vielä vaan ne on selkiytyne. Se että ku aikasemmin on ollut sellanen lievä usva koko ajan. Ni nyt ajattelee enemmän järkevämminkin.” H7

”Mä oon saanu paljon. Vaikka se tapahtuu tuolla oman pään sisällä ni silti sitä ei ois koskaan tapahtunu ilman tätä. Et tota. Ja se perus niinkun puitteet on aivan loistavat siis ei voi kuvitella et jos tää on ollu lakkauttamisuhan alla josain vaiheessa ni se ois ollu iso virhe.”H4

10.6.2 Elämänhallinta ja osallisuus omaan elämään

Kuntoutujien puheissa kuulee halukkuuden oman elämän aktiiviseksi toimijaksi. Omien asioiden hoitamisen helpottuminen, säännöllisyys ja oman osallisuuden kasvu mainitaan merkityksellisiksi asioiksi joita kuntoutuksesta ja päihteettömyydestä seuraa. Kuntoutujat mainitsevat kykenevän selvinpäin ajattelemaan tulevaisuutta paremmin sekä nauttimaan päihteettömistä hetkistä. Päihteettömän elämän tuomaksi hyväksi puoleksi mainitaan myös parempi rahatilanne, jonka johdosta voi tehdä mukavia asioita kuten lähteä matkalle, ostaa vaatteita sekä käydä ulkona syömässä. Kuntoutus nähdään merkitykselliseksi tulevaisuuden kannalta. Kuntoutujat tunnistavat päihteiden määrittämän elämän rajallisuuden, jolloin oma toimijuus elämässä on vähäistä.

”No onhan tällä isokin merkitys tällä kuntoutuksella mulle. Et jos mä en ois jotenkin tänne päätyny ni en mä varmaankaan olis saanu mitään asioita hoidettuu. Ois vaan jatkunu päivä kerrallaan samanlaisena. Niin siin ois varmaan käyny. ” H3

”On, on. Just tätä ku on miettiny näitä asioita. Mitä elämällä voi muutaki voi tehdä ku haaskaa rahansa ja terveytensä toho viinaa ni. Helpottuu työn haku. Kaikki asiat helpottuu. Parempaan pitää muuttua.” H2

”Niin kyl mä oon nauttinu näistä hetkistä sillee, ja on niit kiintopisteit niinku selvinpäin ajatella. Mä haluan lähteä taas reissuu... Tai sit kävelly jossain ja tajunnu et mä tarviin vaatteita. Mul on rahaa ostaa niit. Tai nyt joka harjoittelut mä oon käyny ulkona syömässä. Ku aikasemmin mä oon miettiny et mä palautan pullo et mä saan nuudeleita. Nii, Kyl mä tykkään tästä elämästä paljon enemmän et tota ni.” H4

”Alussa oli vähän opettelua. Ihan uus paikka ja ei tienny tietenkään yhtään mitään. Mut nyt ku ajattelee niin on auttanu aikalailla ja auttaa tulevaakin...”Oon aika hyvin saanu asiani järjestettyä tai siis Tervalammen ulkopuolelle” H7

”Elikäs täsmällisyyttä. Sehän siin. Tullu siihen tulokseen et melkein jokainen tai melkein kaikki on niin että kun viisarit on kohillaan ni on jo valppaana. Mut just tuo että täsmällisyyttä... Kylhän se että säännöllisyyttä tällä vähän haetas koko jutussa että tota.”H3

10.6.3 Hyvinvointi ja arvomaailman muuttuminen

Kuntoutuksen edetessä omasta hyvinvoinnista niin henkisestä kuin fyysisestäkin huolenpitäminen ja sen tiedostaminen tulee monen kuntoutujan puheissa ilmi. Säännöllisen rytmin myötä

oma vireystila on kuntoutujien mukaan kasvanut ja unen saanti illalla parantunut. Tervalammella vielä miesten yhteisön alkaessa käytetty akupunktio on erälle kuntoutujalle toiminut unta parantavana tekijänä. Ihmisen perustarpeet kuten uni, ruoka sekä liikunta nähdään tärkeinä elämän osa-alueina, joissa on ollut huomattavaa muutosta ja siten positiivista vaikutusta elämään. Uudenlaiset päihteettömyydestä ja kuntoutuksesta seuranneet tuntemukset aiheuttavat myös positiivista hämmennystä sekä hilpeyttä.

”Kyllähän täällä kun on kuntoutuksessa, jos on ni fyysisesti tulee. Se hyötyhän siitä on. Tai sillä lailla kuntoon pääsee. Kuitenki että ei oo ihan paskana romuna tuolla. Koska se fyysinen kunto ei kovin häävi oo kyllä.” H3

”Sitte viikottain oon käyny tossa hypnoosissa ää...(nauraa) Mä sanon niin siis akupunktiossa. Nii nii joo. Oon huomannu että unen lahjat on parantunu siitä nii. Siitä mä oon tyytyväinen. Mul on aina ollu niin semmosta koiran unta sellasta et miten päin tässä sängyssä olis nii sellasta kiemurtelua et... Ruokaa on niin paljon et tuntuu et taasko pitää mennä syömään ja hyvää on...Sitte tää vihanheshomma kun mä oon alkanu tykkäämään vihanheshomista. Tota kun mä en oo pahemmin syöny.” H2

”No siis se nukkuminen on ihan parasta. Et ei oo sit alkoholi tai niit vierotusoireita tai muuta niiku. Se et illal väsyttää ja sä nukahdat muutenki ku lääkkeillä tai sammuen... Ja sit niinku mä olin himassa niin aamutupakka ja aamukahvi ennen ku pysty toimimaan mitenkään. Mä aattelin et mul on ihan hirveen kankkunen. Tai sellanen kankkus olo. Sit mä oikein kävin hymyilee et ei mul voi olla kankkunen tältä tuntuu aamuhöperyys, unenpöpperö. Tältä se tuntuu. Tietsä et tunnistaa ihan uusii tunteita et tavallaan mikä on johtunu aikasemmin jostain krapulasta tai jostain vastaavasta. Ihan niinku uusii juttui.” H4

”Mä haluan että mä jaksan lähtee sinne salille tai kävelyille. Normaali teke mistä ja näin ees päin.” H4

”Jaksaminen on aika paljon enempiä ja minä saan paljon enemmän aikaseksi pään sisällä... Siis valehtelematta ensimmäisten viikkojen aikana mulle tuli yli kymmenen kiloa täällä painoa. Tai aamiaista saati. Tai oon saattanu leivän syödä aamulla. Tää on tullu aina syötyä se puuro. No nyt ku siihen on tottunu ni pitää jatkaa sitä ku menee kotiakin niin.” H7

”Täs on ruokailu, hyvä ruoka ja säännöllinen” H5

Kuntoutujan puheissa huomaa oman moraalien ja arvomaailman muuttuneen kuntoutuksen aikana. Hän näkee rahan lainaamisen ja pyytämisen kuuluvan päihteiden sävyttämään maailmaan, jota ei enää kuntoutuessa halua tehdä. Häpeä ja pelko ovat joillakin kuntoutuksen aikana hävinneet, jolloin oma tulevaisuus ja luottamus kuntoutumiseen voidaan nähdä valoisampana. Yksi kuntoutujista kertoo elämänhalun palanneen, mutta onnelliseksi ei vielä itseään kuitenkaan koe. Onnellisuuden toteutumisen hän näkee kuitenkin mahdollisena tulevaisuudessa.

”no tossa ku ryypiskelin ni yleisimmät oli et lainaa rahaa tai anna rahaa tai maksa lasku mun puolesta. Siin oli tietysti sellanen et mitä mä lähin opettelemaan ja ei pyytäs yhtään mitään vaikka... Nimenomaan se luovuttaminen sen suhteen et ei tarvii enää esittää kellekään mitään. Ei tarvii enää vastata niihin yhteiskunnan paineisiin tai olla enää mitään” H4

”Nyt mä oon siin pisteessä mihin mä oon halunnukki... Et ekojen viikkojen sen ahdistuksen ja sen tota häpeän ja niinkun pelon niinku tulevaisuudenpelon ja näiden jälkeen ku siit on päässy yli, ku sit sitä oli et tää itseasiassa hemmetin hyvä juttu. Et harvoin tulee semmosta tilaisuutta et saa alottaa puhtaalt pöydältä niin sanotusti...” H4

”No kyl mul on hävinny semmonen itseinho. Tullu takas semmonen niinku selanen elämänhalu. Et se on niinku semmonen paras. Et semmonen kumminki luottamus siihen et kyl mä, et jos mä vaan teen töitä ni kyl mä pystyn oleen selvinpäin. Et en mä sitä pidä mitenkään itsestään selvyutenä tai oo ylimielinen sen suhteen ku mä tiedän ettei voi olla et tota. Mut semmonen taas et jossain vaiheessa voi ehkä olla ilonen ja onnellinen. Se on niinku se.” H6

11 Johtopäätökset

Luvussa 11 käydään tuloksia vielä tiivistetystä läpi, jotta johtopäätökset ja niiden yhdistymisen muihin tutkimuksiin sekä teoriaan tulisi lukijalle helpommin esille. Luvun 11 alaluvuissa paneudutaan johtopäätöksiin vielä yksityiskohtaisemmin.

Miesten yhteisön haastatteluiden perusteella kuntoutujille rankka ja intensiivinen kuntoutus on toiminut suurimmalle osalle avaavana sekä herättävänä kokemuksena päihderiippuvuuden ja siihen liittyvien seikkojen sekä oman elämän osalta. Vaikka päihteen tulevaisuus tuntuu hieman epävarmalta ja haasteelliseltakin toteuttaa, ovat kuntoutujat valmiita suunnittelemaan tulevaisuudestaan turvallisemman avokuntoutusten ja vertaisryhmien avulla. Kaikki kuntoutujat ovat käyneet kuntoutuksen aikana vertaisryhmissä löytääkseen itselle sopivat ryhmät myös miesten yhteisön kuntoutuksen jälkeiseen elämäänkin.

Vaikka yhteiselo ei yhteisössä aina ole suotuisaa, ovat kuitenkin yhteisö ja vertaistuki koettu parhaiksi asioiksi kuntoutuksessa. Yhteisön koostuminen pelkistä mieskuntoutujista nähdään tärkeänä asiana luottamuksen syntymisen, yhteenkuuluvuuden tunteen sekä sovun vuoksi.

Oikeanlainen mielihalujen hallitseminen on konkreettinen, välittömästi riskitilanteissa näkyvä ja toimiva toimintamalli, jonka suurin osa kuntoutujista kokee selkeästi tärkeimmäksi opituksi asiaksi kuntoutuksen aikana. Kuntoutujien mukaan he ovat päihderiippuvuuden käsittelyn kautta oppineet itsestä ja omasta toiminnasta asioita, jotka ovat päihteettömän elämän ja tulevaisuuden kannalta tärkeitä. Suurimmalle osalle on ensimmäinen kerta kun he käsittelevät päihderiippuvuutta ja siihen liittyviä asioita yhtä intensiivisesti. Päihderiippuvuuden tunnistamisen ymmärretään olevan kuntoutumisen kannalta välttämätöntä.

Oma hyvinvointi on kuntoutuksen aikana monella selkeästi kasvanut. Perustarpeiden tyydyttäminen, joka usein päihneiden sävyttämässä maailmassa unohtuu, ei ole päihneiden käyttäjälle aina itsestäänselvyys. Unen, ruuan ja liikunnan merkityksen on nähty miesten yhteisössä kun-

toutujien omien kokemusten mukaan paranevan. Kuntoutuksen kautta on näihin elämän peruselementteihin päästy kiinni, jolloin toki kuntoutuskin ottaa paremmin onnistuakseen. Osa kertoo päässeensä itseinhosta ja häpeästä kuntoutuksen aikana, mikä toki helpottaa kuntoutuksen onnistumista jatkossakin sekä positiivisten kokemusten vastaanottamista.

Tulokset tässä tutkimuksessa eivät olleet kovinkaan yllätyksellisiä muihin päihdekuntoutuksiin tai muihin yhteisöihin tehtyihin tutkimuksiin nähden. Se etteivät tulokset olleet kovinkaan yllätyksellisiä muihin tutkimuksiin nähden, ei tarkoita etteivätkö tulokset olisi merkityksellisiä tai hyödynnettävissä Tervalammen kartanolla. Jo tehdyt tutkimukset vahvistavat näkemystä nimenomaan miesten yhteisön merkityksellisyydestä, miesnäkökulmasta ja sen toiminnasta sekä käytetyistä työvälineistä, jotka kuitenkin ovat suunniteltu juuri miesten yhteisöä varten. Tulokset korreloivat myös suoraan miesten yhteisön toiminnan tavoitteisiin ja toimintaperiaatteisiin. Tuloksista on myös poimittavissa kehitysmahdollisuuksia.

11.1 Yr-my yhteisöllisesti raittiuteen miesten yhteisö

Miesten yhteisön itse nimeämässä Yr-myssä kuntoudutaan tiiviissä yhteisössä tarkkaan strukturoidun ja kaikille yhtäläisen monipuolisen kuntoutusohjelman mukaan, jossa on otettu huomioon kaikki elämän osa-alueet. Tunteita ja minäkuvaa tarkastellaan turvalliset rajat nähden. Kuntoutujien puheissa esiintyykin koko kirjo kuntoutusohjelman ajatuksesta seitsemästä elämän osa-alueesta fyysisestä-, emotionaalista-, käyttäytymisen-, ajattelun-, ihmissuhde-, minäkuvan- ja elämänfilosofisesta-tasosta. (ks. sivut 17-19.)

Laitoskuntoutuksessa päihteettömyys usein onnistuuakin varsin hyvin henkilökunnan läsnäollessa valmiiksi strukturoidun toiminnan puitteissa. Haasteita saattaa kuitenkin tuottaa opittujen päihteettömien toimintaperiaatteiden soveltaminen tulevaan arkielämään, jossa tukea ei välttämättä ole saatavilla ympäri vuorokauden. (Knuuti 2007:83-84.) Oman toiminta- ja ajatusmallin muuttaminen voi olla haasteellista ennen päihteettömään elämään sitoutumista. Valitettavasti kuntoutumisprosessia ei kuitenkaan voi muuttaa nopeammaksi, vaan jokainen joutuu käymään prosessinsa läpi omalla tahdillaan ja tavallaan. Kuntoutukseen sitoutuminen kuitenkin helpottaa prosessin alkamista. Ainoa motiivi, joka loppujen lopuksi ylläpitää päihteettömyyttä on kuntoutujan oma halu. Oman tilanteen tunnustaminen on perusedellytyksiä päihderiippuvuuden käsittelyn onnistumiselle. (ks. sivu 11; Ruisniemi 2009:167.) Kuntoutus miesten yhteisössä on koettu henkisesti rankaksi, mutta motivoivaksi, jonka jälkeen kaikki kuntoutujat suunnittelevat jatkavansa ja tukevansa päihteetöntä elämäänsä avokuntoutuksessa, vertaisryhmissä tai vertaistoimintaa tarjoavissa paikoissa. Kuntoutuksen alkuvaihe on kuntoutujille ollut haasteellista, sillä suurin osa ei ole koskaan ennen paneutunut päihderiippuvuuteensa yhtä intensiivisesti. Oman päihderiippuvuutensa ja elämänsä avaaminen muulle

yhteisölle on monille aluksi ennen luottamuksen rakentumista vaikeaa. Kuitenkin kuntoutuksen loppuvaiheessa jokainen kokee siihen omalla tavallaan kytkeytyneen ja tottuneen. Suurin osa kokee kasvaneen kuntoutuksen aikana avoimemmaksi ja sosiaalisemmaksi ihmiseksi. Yhteisö ja vertaistuki mielletäänkin yhdeksi parhaista koetuista asioista kuntoutuksen aikana.

Yhteisön normien ja sääntöjen noudattaminen sekä niihin sitoutuminen ei kaikille tule itseltään selvyyttenä. Jotkut kuntoutujista ovat kokeneet miesten yhteisön toiminnassa käytetyt menetelmät ja tehtävät haasteellisiksi toteuttaa. Osalle kirjoittaminen voi tuottaa haasteita kun taas toisille tehtävien teko ei yleisesti ota onnistuakseen. Mieltymykset kuntoutuksen toteuttamisesta ovat yhtä yksilöllisiä kuin kuntoutujatkin. Työyhteisön tehtävänä on kuitenkin selvittää tehtävät sekä aiheet josta keskustellaan niin, että jokaiselle on selvää mitä tehdään ja mistä keskustellaan. Joskus myös epäselvä ohjeistus voi aiheuttaa hämmennystä ja haasteita. Mattila-Aalto kirjoittaa tutkimuksessaan (2009:172-185) kuntoutujien identiteettien saattavan muokkaantua instituution ja päihdekuntoutuksen rakentamisiin ja olettamiin muotteihin. Näin syrjäytetään kuntoutujan itsemäärittely omaa identiteetin rakentumista kohtaan. Miesten yhteisössä mielivaltainen omaehtoisuus ei kuitenkaan ole asiakaslähtöisyyden perusta, vaan aktiivinen toimijuus omassa kuntoutuksessa (ks. sivu 18). Kuten perinteisesti yhteisökuntoutuksessa myös miesten yhteisössä turvalliset rajat nähdään hyvinä ohjaavina tekijöinä sekä kuntoutujille että työntekijöille (Murto 2013:27). Kuntoutuminen ja siihen vaikuttavat tekijät ovat yksilöllisiä, mutta kuntoutuminen tapahtuu kuitenkin yhteisössä muodostuneissa raa-meissa (Ruisniemi 2009:162-165).

Muutos vaatii ennen kaikkea rehellistä päihdeettömän elämäntavan hyväksymistä sekä riippuvuuden tunnustamista ja tunnistamista (Kuusisto 2010: 220). Kuntoutuminen on prosessi, joka vaatii omien toimintatapojen ja minä-käsityksen muuttamista (ks. sivu 20). Kaikki toimintamallit eivät tietenkään sovi kaikille, on silti haastettava itsensä ja kuljettava myös oman mukavuusalueen ulkopuolelle, jotta muutosta syntyy. (Ruisniemi 2009:162-165.) Yhteisökuntoutusmallissa nähdään osallisuuden sekä aktiivisen toimijuuden olevan toiminnan ja kuntoutuksen ehtoja. Tämä näkyy vahvasti miesten yhteisön kuntoutujien puheissa oman toimijuuden sekä sen puutteen tunnistamisena. (Ks. sivu 11-12.) Pääasia on kuitenkin omien toimintamallien tunnistaminen ja niiden muuttaminen, mikäli se nähdään tarpeelliseksi. Kuntoutujaa rohkaistaan passiivisuudesta ja passiivisesta ajattelumaailmasta kohti oman elämän toimijuutta. Osallisuus kuitenkin loppujen lopuksi on kuntoutujan osallisuutta omaan elämäänsä ja sen hallintoihin, jota kuntoutuksessa keskeisesti painotetaan ja harjoitellaan. (Ks. Juhila 2006:119.)

Työskentely oman itsensä ja päihderiippuvuuteen liittyvien seikkojen kanssa on välttämätön ehto kuntoutumisen ja sen ylläpidon suhteen. Oikeanlaisen toiminta- ja ajatusmallin omaami-

nen toimii haastavan itsetutkiskelun apuna. (ks. sivu 20; Lahtinen-Antonakiksen 2007:85; Mattila-Aalto 2009:123.) Vaikka tehtävien tekoa ja kirjoittamista ei aika-ajoin koeta mielekkääksi, on silti kuntoutujille niistä saatu apu ja tieto ollut tärkeäksi havaittua. Mielihalujen ja riskitilanteiden hallintatekniikat ovat koettu miesten yhteisössä ehdottomasti tärkeimmiksi opituiksi välineiksi päihdeettömyyden ja arjen tukemisessa (ks. sivu 20). Kuusisto jaotteli tutkimuksessaan *Kolme reittiä alkoholista toipumiseen* (2010:220) kuntoutujien kertomukset retkahdusriskitilanteista viiteen kategoriaan: negatiivisiin tunnetiloihin, positiivisiin tunnetiloihin, sosiaalisiin tilanteisiin, totuttuihin juomatilanteisiin sekä alitajuntaisiin riskien käsittelyyn unissa. Vain kolmannes tutkituista päihdekuntoutuksen asiakkaista kykeni määrittelemään ja nimeämään retkahdustilanteet. Retkahdus- ja riskitilanteessa ihmisen paine kasvaa ja tilanteen hallintakyky alenee, jolloin konkreettinen toiminta ja oikeat välineet riskitilanteisiin vahvistavat tilanteen hallintaa. (Lahtinen-Antonakis 2007:103.) Miesten yhteisön kuntoutujien mielihaluihin liittyvissä ilmauksissa totutut toimintamallit ja juomatottumukset sekä sosiaaliset tilanteet luovat mielihaluja ja luovat paineita päihdeettömyydelle. Erilaisilla kuntoutuksessa opituilla hallintatekniikoilla pyritään vaikuttamaan mielihaluihin ja riskitilanteisiin tunnistamalla ne jo hyvissä ajoin sekä toimimalla toisin. Tämän kaltaiset konkreettiset käyttökelpoiset menetelmät ovat liitettävissä omaan arjen elämään ymmärrettävällä tavalla.

Päihdekuulttuurissa sisällä olo saattaa vaikuttaa luonnollisiin tukiverkostoihin negatiivisesti, joten monella saattaa ne lähes kokonaan uupua. Päihdekuulttuurissa vahvasti sisällä olleille ihmisille usein sosiaalinen osallisuus on haasteellisempaa saavuttaa arjen sosiaalisuuteen verrattuna. (Kuusisto 2010: 273, 263.) Verkostojen ja etenkin lähiverkostojen uupuminen on aiheuttanut eräälle kuntoutujalle ahdistusta tehtäessä ja pohtiessa verkostoihin liittyviä tehtäviä. Tehtävien tulisi olla tehtävissä kuntoutujien monista eri lähtökohdista nähdessä, jotta ne palvelisi jokaista kuntoutujaa. Monessa paikassa mainitaan kuitenkin tehtäviä ja sovittuja asioita tehtävän, vaikka ne eivät aina miellyttäisi. Miesten yhteisössä suurimmaksi osaksi ymmärretään oman mukavuusalueen ulkopuolelle menemisen vievän muutoksessa eteenpäin. Jotta omaa toimintamallia voi muuttaa, on ymmärrettävä myös menneisyyttä ja niihin liittyviä ajatus- ja toimintamallia. (ks. sivu 20-21.) Myös avun pyytäminen ja avun tarpeen tunnustaminen nähdään kuntoutumisen ja päihdeettömän elämän ylläpitäjänä (Vrt. Lahtinen-Antonakis 2007:87, 103).

Miesten yhteisössä on koettu masennusta ja ahdistusta käsiteltävät aiheet hyödyllisiksi. Haastatteluissa kuntoutujat puhuvat pohjalla käymisestä, häpeästä, peloista sekä itsetunnon- ja kunnioituksen puutteesta, joita he eivät halua enää kokea. (Vrt. Ruisniemi 2006:149-150.) Mielekkään elämän ja tulevaisuuden kannalta on hyvin tärkeää että kuntoutujien arvostus itseä kohtaan on selkeästi parantunut kuntoutuksen aikana sekä onnellisuus ja tyytyväisyys elämää kohtaan nähdään jopa mahdollisena. (Vrt. Knuuti 2007:72-73.)

11.2 Vertaiset yhteisön ja kuntoutumisen suola

Haastatellut kuntoutujat mainitsevat monessa paikassa ”pakon” toimintaa ohjaavana tekijänä. Itseä miellyttävissä asioissa ”pakko” on toiminut heillä positiivisena ohjaavana tekijänä, joka on motivoinut löytämään uusia tapoja toimia. Vähemmän itseä miellyttävissä tilanteissa osa kuntoutujista on kokenut ”pakko” toiminnan negatiivisena välttämättömänä toimintana, johon ei mielellään ryhtyisi. Miesten yhteisön ohjeistus kahdesta vertaisryhmäkäynnistä viikossa on kuitenkin selkeästi avannut mahdollisuuden uudensuolaan vertaisryhmäkokemuksiin. Moni kuntoutuja on jo kuntoutuksen aikana kiinnittynyt itseä miellyttäviin ryhmiin tai vertais-toimintaa tarjoaviin paikkoihin, joiden kautta he voivat kokea samaistumista muiden samankaltaisia asioita kokeneiden kanssa.

Hyväksytyksi tulemisen kokemukset voivat kasvattaa itseluottamusta sekä luottamusta omaa kuntoutumista kohtaan. AA:n ja NA:n 12-askelen toipumishjelmat perustuvat itsetutkiskeluun ja riippuvuuden hallintaan vertaisten tuella (Mattila-Aalto 2009:102-103). Kuntoutuksessa sosiaalinen hyvinvointi usein kasvaa uusien eheyttävien vertaissuhteiden kautta. Vertaisryhmistä saadut positiiviset kokemukset ja hyöty vahvistavat todennäköisyyttä niissä käymisen jatkuvuudesta ja merkityksestä. (Kuusisto 2010: 214; Lahtinen-Antonakis 2007:105.) Lahtinen-Antonakis tutkimuksessaan *Päihderiippuvuudesta toipumisen kokemuksia* (2007:80-84, 107) kirjoittaa yli vuoden päihdeettömänä olleiden haastateltavien kokeneen AA:n tärkeimmiksi tutkimuodoiksi päihdeettömyyden ylläpidossa. Monien kuntoutujien päivät ovat koostuneet päihdeiden sävyttämästä toiminnasta, joten uutta päihdeettöntä ohjelmaa tulisi kehittää tukemaan arkea. Tässäkin tutkimuksessa esiin tullut vertaistuen tärkeys tukee myös monen muun tutkimuksen tuloksia vertaisryhmiin kiinnittymisen tärkeydestä päihdeettömän arjen ylläpitämiseksi (ks. sivut 19-20; Kuusisto 2010:214; Lahtinen-Antonakis 2007:80-84, 107; Mattila-Aalto 2009:102-103). Vertaistuen merkitystä ei siis turhaan korosteta päihdekuntoutuksessa. Kaikille miesten yhteisön kuntoutujille vertaisryhmät tai vertaistoimintaa tarjoavat paikat näyttäytyvät jollain lailla päihdeettömän arjen tärkeinä viikkoa ohjaavina tekijöinä. Kuntoutuksen aikana moni on joutunut opettelemaan avun pyytämistä ja sen vastaanottamista sekä omien asioiden jakamista. Monet kuntoutujat ovat olleet helpottuneita ymmärtäessään oman rajallisuutensa ja voimavaransa, jolloin avun vastaanottaminen on helpottunut.

Yhteisössä toimitaan sosiaalisessa ympäristössä, jonka toimintamallista kuntoutuja voi ammentaa omaan toiminta- ja ajatusmalliinsa asioita sekä muokata niitä omanlaisiksi ja oman identiteettinsä mukaisiksi. Luottamus ja turvallisuus ovat yhteisössä välttämättömiä, jotta muutosta saadaan aikaiseksi. Itsensä suojaus muuttuu näin avoimemmaksi vuorovaikutukseksi, jolloin positiiviseen muutokseen on mahdollisuus. Kuntouttavassa yhteisössä toimitaan yhteisten toimintamallien mukaan, jolloin kuntoutuja voi peilata omaa toimintaansa muiden kuntoutujien kanssa turvallisesti. (ks. sivut 19-20; Ruisniemi 2009:164-169.) Yllättävää on miten

haastatellut kuntoutujat puhuvat sääntöjen noudattamisen ja hyvän käytöksen tärkeydestä sekä niiden noudattamattomuudesta. Jokainen jäsen yhteisössä on vaikuttamassa omaan sekä muiden kuntoutukseen omalla toiminnallaan ja käytöksellään. Toiminta yhteisössä aiheuttaa niin onnistumisen kokemuksia kuin haasteellisia tilanteita, jotka eivät aina itseä ja muita kuntoutujia miellytä. Tilanteet, jotka eivät aina miellytä kuuluvat myös kuntoutuksen jälkeiseen arkielämään, joten on hyvä oppia siedättämään itseä näitä tilanteita varten.

Vastuunkanto omasta itsestä, omista tekemisistä sekä muusta yhteisöstä ovat yhteisökuntoutuksen periaatteita (ks. sivu 11-12). Moni kuntoutuja on elänyt ahtaassa päihdemaailmassa, jossa päihteevät näyttävät suunnan ja tekevät valinnat arjessa. Kuntoutuessa palaavat valinnan mahdollisuus, jolloin vastuu, vapaus ja valinta voivat aiheuttaa ristiriitoja. (Ruisniemi 2006:165.) Retkahdukset ja yhteisössä tapahtuvat selkkaukset vaikuttavat helposti koko yhteisöön. Miesten yhteisössä erään selkkauksen, josta seurasi joillekin kuntoutujille rangaistuksia, kerrotaan jopa tiivistäneen yhteisöä ja sen luottamusta asian ratketessa. Toisaalta rangaistukset ja selkkaukset ovat aiheuttaneet joillekin kuntoutujille ristiriitaisia ajatuksia ja jännitteitä eri kuntoutusryhmien välille. Näissä tilanteissa alkoholin- ja huumeidenkäyttäjät jaotellaan eri ryhmiksi erilaisen arvomaailman ja käytöksen perusteella. (ks. sivu 11-12; Vrt. Knuuti 2007:88.) Terapeuttisessa yhteisössä kuntoutujat ovat vastuussa koko yhteisön ilmapiiristä, jolloin kuntoutujien tulee ilmoittaa havaitsemistaan sääntöjen rikkomisista tai laiminlyönneistä yhteisökokouksessa. Kriisitilanteet saattavat vaikuttaa uusissa terapeuttisissa yhteisöissä kuntoutujiin huomattavasti (ks. sivu 12; Murto 2013:25). Päihdekeskeisessä maailmassa usein eletään haluamallaan tavalla olettaen että oma toiminta ei muihin vaikuta (Ruisniemi 2009:165). Luottamus ja turvallisuus ovat kuitenkin yhteisökuntoutuksen kivijalkoja, joita tulee yhteisössä vaalia. On myös muistettava että yhteisökuntoutuksen periaatteiden mukaan yhteisön kokonaisuhyvinvointi menee yksilön edelle. (Heikkilä 2004:20; Murto 2013:55.)

Kuntoutujat vaihtuvat tiuhaan tahtiin lyhyen kuntoutusjakson vuoksi, jolloin yhteisö ei aina pääse nivoutumaan niin hyvin yhteen kuin yhteisökuntoutuksen periaatteiden mukaan soisi. Vaihtuvuus merkitsee kuntoutujillekin muutosta heidän kuntoutukseensa sekä sosiaaliseen ympäristöön (Murto 2013: 25). Miesten yhteisön pilottihankkeen aikana tehdyistä haastatteluista havaitsee selkeästi kaaren yhteisön kehityksessä notkahduksineen. Suuren vaihtuvuuden takia yhteisön tila saattoi muuttua hyvinkin nopeaan tahtiin, riippuen toki kuntoutujista, jotka yhteisöä asuttivat. Alkuun yhteisöön muodostui ydinryhmä, joka kantoi melko pitkälle pilottijaksoa. Ydinryhmäläisten tuoma hyvä yhteishenki vähitellen hieman laantui heidän poistuessa kuntoutuksesta, jolloin tiivis yhteisö koki kupruja. Joulun lomien jälkeen tehdyissä haastatteluissa yhteisö näyttäytyi hieman taantuneena ja motivoimattomana. Joulun pyhien aikaan aktiivisen ryhmätoiminnan ja viikko-ohjelman puuttuminen on voinut esiintyä lomien jälkeisenä hetkellisenä taantumisenä sekä motivaation puutteena, jolloin säännöllinen viikko-ohjelma tulee entistäkin tärkeämpään rooliin. Voisiko kuntoutujia kenties ohjata pitämään

ryhmiä vertaisryhmien tyyliin pyhien aikana taantumisen ja motivaation katoamisen välttämiseksi? Koska vertaisuus ja sen tietoinen käyttö kuntoutuksessa on vahvalla pohjalla Tervallammen kartanolla, voisi tämä olla paikka osallistaa kuntoutujia yhdessä ottamaan vastuu oman kuntoutuksen ylläpidosta.

11.3 Näkökulmia miesten maailman kautta

Päihdekuntoutuja naisiin on viime vuosina tai vuosikymmeninä kiinnitetty erityistä huomiota, kuten ajan kuvaan sekä tasa- arvokeskusteluun kuuluu. Tutkimuksissa on kirjoitettu naisten negatiivisesta leimautumisesta päihderiippuvuuden johdosta (Vrt. Holmila 1992:98-99). Saarnio kirjoittaa artikkelissaan *Miehet ja naiset päihdehoidossa: Kolme empiiristä tutkimustulosta* (2002:272) miesten ja naisten päihdehoidollisten tarpeiden olevan kuitenkin erilaisia. Miesten motivointi varsinkin kuntoutuksen alkuvaiheessa olisi ensisijaisen tärkeää, sillä miesten hoidon on todettu keskeytyvän helpommin alkuvaiheessa kuin naisilla. Jotta tasa- arvo päihdekuntoutuksessa toteutuisi tulisi myös miesten erityistarpeet ottaa huomioon. Jokinen esittää ajatuksen miesten alisteisesta asemasta niin hyvinvoinnissa kuin virallisessa tasa- arvo- keskustelussakin. (ks. 19-20; Jokinen 2012:12; Pulkkinen 18.1.2016.)

Tämän hetkinen yleinen yhteiskunnallinen keskustelu näyttää ohjautuvan enemmän miesten yksilölliset tarpeet huomioon ottavaan suuntaan. Miesten isyyskään ei ole niin yksiselitteistä kuin naisten äitiys (Pirskanen 2011:199). Miesten isyys on kuitenkin asia, joka väistämättä vaikuttaa heidän elämäänsä. Koska miesten yhteisön haastateltavien kuntoutujien mukaan näkökulmat ja tavat käsitellä asioita ovat erilaiset miesten ja naisten välillä, otaksun myös päihdekuntoutuja miesten isyyttä koskevien aiheiden olevan helpompaa käsitellä miesryhmässä kuin sekaryhmässä. Tässä tutkimuksessa ei kuitenkaan päihdekuntoutujamiesten isyyttä sen enempää käsitellä, sillä miesten yhteisön kuntoutujat eivät haastatteluissa mieserityisiä aiheita juurikaan nimeä tai mainitse. Kaikille yhteisön kuntoutujille mieserityinen ajattelu merkitsee enemmänkin aiheiden käsittelyn näkökulmaa, jonka katsotaan olevan hyvin toisenlainen kuin naisilla (ks. sivu 21-22). Miesnäkökulma ja miesyhteisö nähdään hyvin tärkeinä voimavaroina kuntoutuksessa. Kuntoutujat kokevat miesvertaisuuden sopua tuovana ja luottamuksen rakentajana yhteisössä.

11.4 Pyrkimys tavalliseen hyvään arkeen

Vaikka miesten yhteisön kuntoutujat odottavat tavalliseen arkeen pääsyä, tuntuu se samalla joillekin myös pelottavalta. Päihteiden käytön lopettamisen jälkeen arkeen palaaminen voi olla outoa ja saattaa vaatia korvaavaa toimintaa päihteiden käytön ja sen ympärillä pyörivien asioiden tilalle, jotta päihteettömyys olisi helpompaa uudenaikaisessa arjessa. (Kuusisto 2010:238-239, 262.) Vaikka ajatellaan kuntoutuksessa opittujen toimintamallien liittämisen

uuteen päihteettömään arkeen välttämättömäksi, ei sitä kuitenkaan koeta kovinkaan helpoksi ja yksinkertaiseksi. Ajanhallinnan, taloudellisen- ja terveydellisen tilanteen positiivinen muutos auttaa rakentamaan kokonaisvaltaisempaa elämänhallintaa, jolloin se toki luo päihteettömälle arjelle paremmat mahdollisuudet. (Kuusisto 2010:238-239, 262.) Kuntoutuksen oma identiteetti alkaa rakentumaan uuden päihteettömän arjen alkaessa kuntoutuksen jälkeen kotoutuessa (Mattiila-Aalto 2009:173). Vaikka ajattelun muutoksella on suuri rooli päihteettömyyden ylläpidossa, kuntoutuksen on kuitenkin ymmärrettävä muutoksen syntyvän hänen aktiivisesta toiminnasta ja muutoksen toteuttamisesta (ks. sivu 15; Kuusisto 2010: 235).

Miesten yhteisössä ymmärretään ja painotetaan että kuntoutus on vasta alkutaipale kohti raitista elämää, joten oman lähitulevaisuuden suunnittelu on otettu vakavasti. Nekin, jotka ovat heränneet ja ryhtyneet vasta kuntoutuksen loppuvaiheessa arjen suunnitteluun, ymmärtävät sen tärkeyden päihteettömän elämän kannalta. Kykenevyys oman elämän hallinnointiin koetaan itseluottamusta tuottavana tekijänä, josta ylpeydellä myös kerrotaan. Oman osallisuuden kasvaessa, on kuntoutujilla selkeästi itsetunto noussut. Niillä joilla oma aktiivisuus ja osallisuus ovat kasvaneet kuntoutuksen aikana, on selkeästi positiivisemmat ajatukset tulevaisuudesta. Toki heillä on paremmin ja suunnitelmallisemmin tehty lähitulevaisuuden suunnitelmat, joten tulevaisuus näyttää heille todennäköisesti turvallisemmalta, kuin heille joilla se on jäänyt puolitiehen.

Jokainen haastateltu kuntoutuja on kuitenkin suunnitellut jonkinlaista päihteetöntä arkea vahvistavaa tekemistä kuntoutuksen jälkeiseen elämään kuten vertaisryhmissä käyntiä, vertaistoimintaa sekä liikuntaa. Arjen tavalliset rutiinit, joita kuntoutujat usein kovasti odottavat, kuten harrastukset ja työ alkavat tulla elämään kuntoutuksen ja kotiutumisen aikana. Miesten yhteisössä hyvin ymmärretään että kuntoutus on kuitenkin useimmiten hidaskäyttöprosessi, jota ei kannata kiiruhtaa. (Ks. Lahtinen-Antonakis 2007:108-111.) Kuntoutuksella pyritään oman elämän toimijoiksi, jolloin elämän koetaan helpottuvan monellakin tapaa. Kuntoutuksen aikana suurin osa kuntoutujista on saanut hoidettua omia asioita raha- asioista asunto- asioihin. Myös päihteettömät asumispalvelut tulevat olemaan laitospalvelujen jälkeen osalle kuntoutujista asumismuotona ja tukena päihteettömälle elämälle.

Kuntoutujien puheissa kuulee puhuttavan perustarpeiden kasvaneesta merkityksestä. Unen, ruuan ja liikunnan merkitys sekä yleisesti fyysisen kunnon paraneminen ovat kuntoutujille merkityksellisiä mutta myös yllättäviä uusia seikkoja arjessa (ks. sivu 20-21). Ne eivät selkeästi ole tulleet itsestään selvinä asioina kuntoutujille, vaan puheista kuulee yllätyksen ja hyvänolon tunteiden ilmaisuja. Vaikka tämän kaltaiset asiat ovat suurimmalle osalle ihmisistä perusasioita, eivät ne päihderiippuvaisen elämässä usein ole tärkeysjärjestyksessä korkealla. On tärkeää että terveys- ja hyvinvointivaikutukset havaitaan omaehtoisesti eikä instituution toimesta tai pakotteista, sillä tällöin hyvinvointi saattaa olla vain pyrkimystä tai halua näille

tarpeille eikä todellista niiden toteuttamista (ks. sivu 16; Mattila-Aalto 2007:154). Ihminen tarvitsee perustarpeet tyydytettyä, jotta oma psyykinen kehitys ja itsetunto lähtevät kasvuun (Lahtinen-Antonakis 2007:104-105). Kuntoutujat kuvaavat elämänhalun ja jaksamisen kasvaneen alun häpeän ja ahdistuksen jälkeen kuntoutuksen aikana.

Yllättävän vähän kuntoutujat puhuvat haastatteluissa kuntoutuksen merkityksestä lähipiirille, mikä toisaalta kertoo omasta tahdosta tulla kuntoutukseen ja kuntoutua. Miesten yhteisössä on kuntouduttu haastateltavien mukaan itseä varten ja itsensä toimesta, ei instituution tai lähipiirin pakotteista siihen. (ks. sivu 20.) Toisaalta taas päihdekuntoutujilla saattaa usein sosiaalinen pääoma olla heikkoa kenties huonojen sosiaalisten välien tai päihteisiin perustuvan kaveripiirin takia. (Vrt. Ruisniemi 2006:125-126.) Miesten yhteisössä haastatelluista kuntoutujista yhdellä ei ollut juuri sosiaalista verkostoa ympärillä.

Kaikista kuntoutuksen tuomista merkityksellisistä asioista päällimmäiseksi nousee tietenkin päihteettömyys, joka toki on seurausta vanhojen toiminta- ja ajatusmallien muuttamisesta uudenaikaisiksi päihteettömyyttä tukeviksi malleiksi (ks. sivu 20-21). Kuntoutujat toivovat ja odottavat tavallista sekä säännöllistä elämää, joka sisältäisi päihteetöntä mielekästä toimintaa. Kaikki haastatelluista kuntoutujista ovat olleet tyytyväisiä omaan kuntoutukseen sekä miesten yhteisön toimintaan haasteellisesta ja rankasta toimintamallista huolimatta.

12 Pohdinta

Viimeisessä luvussa tuon vielä esille omaa näkökulmaa tutkimustuloksista nousseista asioista, tunnelmista sekä yhteistyöstä työelämäkumppanin kanssa. Keskustelua päihdeongelmasta ja päihdehuollon toiminnasta olisi pidettävä yllä niin kuntatasolla kuin yhteiskunnallisella tasollakin, joten tuon esille myös päihdekuntoutuksen kannalta tärkeitä asioita, jotka eivät ole kuitenkaan tämän tutkimuksen keskiössä.

Monipuolinen ja haastava kuntoutusohjelma, jossa kuntoutujat joutuvat avaamaan oman elämänsä keskeisiä ehkä kipeitäkin asioita koko yhteisölle, herättää todennäköisesti erilaisia sekä positiivisia että negatiivisia ajatuksia kuntoutujien ja alan ammattilaisten keskuudessa. Kuntoutusohjelman periksiantamattomuus voi joskus tuntua raskaalta sekä aiheuttaa riittämättömyyden tunteita. Miesten yhteisössä oma toimijuus on kuitenkin tärkein työkalu, jota vaalitaan ja johon uskotaan, kuitenkin turvalliset rajat nähden. Muutos vaatii yleensä itsensä ylittämistä, mikä ei kuitenkaan aina tule kipulematta. Pulkkinen mainitsee yleisessä keskustelussa suuntana olevan entistä enemmän yksilölliset palvelut, jolloin jokaiselle räätälöidään omanlainen palvelupolku (Pulkkinen 18.1.2016). Yksilöllinen palvelupolku kuulostaa kauniilta ajatukselta, mutta yhteneväisyyttä koko palvelujärjestelmään tulisi kuitenkin saada, jotta

luukulta luukulle mentaliteetti ei jatkuisi. Lyhyen kuntoutusjakson aikana jokaisen kuntoutujan yksilöllinen kuntoutusohjelma vaatisi enemmän resursseja. Halutaan kuitenkin tehokas ja toimiva kuntoutusjakso, joten kuntoutujien sekä työntekijöiden on sitouduttava siihen kaikin voimin. Yhteneväinen kuntoutusohjelma varmasti edesauttaa sekä kuntoutujien että työntekijöiden sitoutumista kuntoutukseen, sillä niin taloudellisia kuin henkisiäkin resursseja kuluu näin vähemmän. Realiteetti on se, ettei resursseja varmasti tulla sosiaali- ja terveystalouksissa lisäämään.

Kuuden viikon kuntoutusjakso on yhteiskuntoutuksen näkökulmasta lyhyt. Ydinryhmää ei aina ennätä muodostumaan alati vaihtuvien kuntoutujien vuoksi. Siihen että kuntoutusjakso on tänä päivänä niin lyhyt, ruohonjuuritason työntekijä voi vaikuttaa omalla työllään sekä pitämällä yhteiskunnallista keskustelua siitä yllä. Päihdetyötä tulisi tehdä yhteistyössä verkostoissa niin päihdekuntoutuksessa kuin muuallakin sosiaalihuollossa. Pulkkinen haastattelussa mainitsee päihdeongelman olevan yhteiskunnallinen ja yhteisöllinen asia (Pulkkinen 18.1.2016). Ennakkoluulot päihdekuntoutujia kohtaan saattavat yhteiskunnassa kuin myös sosiaalialan ammattilaisten keskuudessa horjuttaa päihdekuntoutuksen asemaa ja arvostusta. Suomessa päihdeongelma on kasvava haaste, jota tulisi ruotia puhumalla asioista niiden oikeilla nimillä. Onko tähän kuitenkaan tarpeeksi resursseja sekä rohkeutta? Päihdekuntoutajat, jotka tarvitsisivat kokonaisvaltaisia psykososiaalisia palveluja tilanteeseensa, usein joutuvat luukulta luukulle-kierteeseen. Ovatko päihdekuntoutajat palveluviidakossa helposti väliinpuotajia? Jää nähtäväksi tuoko SOTE-uudistus silppumaiseen palveluiden tuottamiseen tällä saralla helpotusta. Uskoisin että verkostoissa toteutetulla pitkäjänteisen päihdekuntoutuksella olisi vaikutusta yhteiskunnallisesti niin taloudellisesti kuin kansanterveydellisesti. Jotta kuuden viikon intensiivinen kuntoutusjakso tuottaisi toivottua tulosta, tulisi kuntoutuksen jatkua sen jälkeenkin. Kuusi viikkoa on vasta alku kuntoutumiselle (Gothoni, Leivonen & Mäkinen 13.1.2016). Jotta kuntoutuksen vaikuttavuutta kykenisi aidosti mittaamaan, tulisi tutkimus ylittää kuntoutuksen jälkeisen arkielämän päihdeettömyyden todentamiseen. Tämän kaltaiseen pitkittäistutkimukseen ei kuitenkaan tässä työssä olisi ollut mahdollisuutta.

Yhteisön ilmapiiriin sekä vuorovaikutukseen voivat vaikuttaa ruohonjuuritasolla niin kuntoutajat kuin työntekijätkin. Yhteisössä ainoa pysyvä seikka on työyhteisö, jonka tehtävänä on näyttää esimerkkiä ja palauttaa tarvittaessa yhteisö takaisin raiteilleen kuntoutusohjelmassa. Jotta yhteisö voi hyvin, on työntekijöidenkin voitava yhteisössä hyvin. Olisikin ensiarvoisen tärkeää että työyhteisöllä olisi työn yhteiset tavoitteet ja päämäärät selvillä työn edetessä. Jotta ne olisivat yhteneväiset koko työryhmän kesken, tulisi niitä kartoittaa säännöllisin väliajoin. Selkeät yhteiset tavoitteet poistavat epätietoisuutta ja eliminovat turhia väärinkäsityksiä työryhmän kesken. Oman työn arvioinnin olisi hyvä kuulua osaksi omaa ja koko työyhteisön työtä. Hyvä työn kehittämisen ja tutkimuksen aihe jatkossa olisikin työn arviointi sekä sen menetelmät työyhteisössä.

Mielenkiintoisen näkökulman tutkimukselle olisi tuonut myös työntekijöiden kokemusten esille tuominen, joka olisi vaatinut haastatteluita koko pilottijakson ajalta. Pilottihankkeen sekä sen kehitystyön puitteissa haastatteluita tehtiin ja aineistoa kerättiin, joten mahdollisuus siihen olisi ollut. Tutkimus oli jo nyt kuitenkin melko laaja opinnäytetyöksi, joten työntekijöiden näkökulman mukaan tuominen olisi laajentanut sitä entisestään. Suurimman haasteen tälle tutkimukselle aiheuttikin työyhteisön ja pilottihankkeen kehitystyön tunteminen sekä heidän näkökulman pois jättäminen. Toisaalta taas kehitystyöryhmän jäsenenä olo antoi varmuutta ja tietoa tutkimuksen työstämiseen. Yhteistyö työryhmän kanssa koko pilottihankkeen ajan sujui moitteettomasti. Tutkimukseni kulki pilottihankkeen rinnalla sujuvasti osana kehitystyötä, mikä helpotti varmasti oman työn sekä kehitystyön edistymistä. Kuten Mäkinen tämän tutkimuksen arvioinnissa kertoo yhteistyön olleen koko kehitystyön aikana rikastuttavaa kummallekin osapuolelle, sekä miesten yhteisön työryhmälle että allekirjoittaneelle tutkimuksen tekijälle (Mäkinen 6.4.2016). Miesten yhteisön toiminta pilottihankkeessa oli työntekijöiden osalta intohimoista ja vastuuntuntoista, mikä vaikutti hankkeen onnistumiseen positiivisesti. Loppu vuodesta 2015 saimmekin tietää, että miesten yhteisön toimintaa tultiin jatkamaan Tervalammen kartanolla. Jotta kykenin tuottamaan objektiivisia johtopäätöksiä ja näkemään miesten yhteisön toiminnan myös kriittisesti vaati aika-ajoin pientä etäisyyden ottoa ja reflektointia. Oli palautettava ajatukset pilottihankkeen kehitystyöstä miesten yhteisön kuntoutujien subjektiivisiin kokemuksiin.

Pulkkinen haastattelussa mainitsee miesten yhteisön kuntoutuksen olevan kunnianhimoista ja korkean profiilin päihdekuntoutusta, mikä huokuu myös tutkimuksen haastateltujen kuntoutujien kokemuksista ja puheista kuntoutuksen merkityksellisyydestä. Uskon että loppujen lopuksi sillä minkälaisilla menetelmillä päihdekuntoutuksessa kuntoudutaan, ei ole niin paljoa merkitystä kuin toimivalla yhteisöllä, työyhteisöllä ja niiden kuntouttavalla vaikutuksella. Sitä kautta rakentuu luottamus koko toimintaa kohtaan, jolloin menetelmätkin ovat paikallaan tukemassa kuntoutusta. Tämä työ tuo yhteisökuntoutuksen merkityksellisyyttä ja tärkeyttä esille yksilökeskeistä ajattelua korostavassa palvelukentässä. Se todistaa, että osallisuus ja itseluottamus kasvavat yhteisöissä, unohtamatta kuitenkaan yksilöllistä ajattelua ja yksilöllisiä valintoja. (Mäkinen 6.4.2016.)

Mäkisen mukaan työn suoran kehittämisen sijaan työ on kirkastanut ja auttanut alleviivaamaan miesten yhteisön toimintamallia suhteessa kokonaiskuntoutukseen. Opinnäyte tuo esille ajattelun, luottamuksen rakentamisen ja jakamisen edellytyksenä kuntoutuksen jatkamiselle. (Mäkinen 6.4.2016). Tutkimus tuo enemmänkin vahvistusta miesten yhteisön sekä yhteisökuntoutuksen merkityksellisyydelle ja sen toimivuudelle. Vertaisuuden tärkeys ja kuntoutujien oma osallisuus näkyvät tuloksissa, mikä korostaa miesten yhteisön toiminnan merkitystä kun-

toutujan ja hänen tulevaisuuden kannalta (Vrt. Mäkinen 6.4.2016). Mäkinen pitää hienona löytönä tutkimuksessa kuntoutujien hyvinvoinnin sekä psyykkisen ja fyysisen terveyden tunnistamisen ja merkityksen omassa kuntoutumisessa. Kuntoutujat ovat myös valmiit tekemään töitä oman hyvinvointinsa eteen ja sen paranemiseksi. Tutkimus ei tuonut miestutkimuksellisesti suurempaa uutta tai sitä ravistelevaa tietoa. Se kertonee Mäkisen mukaan siitä että työryhmä on löytänyt yhtenäisen toimintamallin suurimmalle osalle kuntoutujista. Tuloksista nousee esille, ettei yhteisö korosta eikä tunne tarvetta korostaa mieserityisyyttä.

Mäkisen mielestä tämä tutkimus on hyvä työkalu miesten yhteisön työntekijöiden oman työn jäsentämiseen ja fokusointiin. Työtä voi käyttää myös perusteena toimintamallille ja muutokselle juuri kehittämistyön alla olevassa naistenyhteisössä. (Mäkinen 6.4.2016.) Tämän tutkimuksen pääasia olikin tuoda näkyväksi miesten yhteisön toimintaa kuntoutujien näkökulmasta. En alun perin voinut tietää ryhtyessäni tutkimukseen mikä lopputulos oli, mutta tulokset ilmensivät ja toivat esille miesten yhteisön toiminnan korkean laadun ja sen positiivisen merkityksen kuntoutujille omassa kuntoutuksessa.

Toivon että oma kiinnostukseni tulevaa sosiaalialan työtä, päihdetyötä ja yhteisökuntoutusta kohtaan näkyy tutkimuksessani positiivisesti. Tärkeää minulle oli saada tutkimuksesta tuotettua mahdollisimman objektiivinen ja asiakaslähtöinen.

”Et tossa on toi henkilökunta mikä tossa on ni se on jotenki ollu. Ku puhutaan sillai et tää porukka on semmosta et mennään sieltä missä aita on matalin yleensä ni kyl tää henkilökunta seisoo sen kohdan edessä. Tossa on toi vielä korkeempi aita ja siin on vielä piikkilanka siellä yläpuolella. Mut kyl ne antaa neulaa ja lankaa et saa korjattuu vaatteet ku tul)ee sielt alas et tota.” H6

Lähteet

- Ahlbäck, A. Jokinen, A. Kinnarinen, K. 2012. Näkymätön sukupuoli näkyväksi teoksessa Mieskysymys. Miesliike, -työ, - tutkimus ja tasa-arvopolitiikka. (toim.) Jokinen, A. Tampere. Tampere university press.
- Gothoni, K. Leivonen, K. & Mäkinen, M. 13.1.2016. Työryhmä haastattelu. Tervalampi.
- Granfelt, R. Kuronen, M. Nyqvist, L. Petrelius, P. 2004. Sukupuolistunut ja sukupuoleton sosiaalityö. Teoksessa sukupuoli ja sosiaalityö. Jyväskylä. Ps-kustannus.
- Heikkilä, K. 2004. Kiskot vievät: Arviontitutkimus yhteisohoidosta huume klinikalla. Turku: Turun yliopisto/sosiologian laitos & Kalliolan kiskon klinikka.
- Helne, T. 2002. Syrjäytymisen yhteiskunta. Helsinki. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus Stakes
- Hirsjärvi, S. Remes, P. Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hokkanen, L. 2013. Asiakaskansalaisen toimijuus sosiaalityöllisessä asianajossa. Teoksessa Asukkaat toimijoina sosiaalityössä. (toim.) Laitinen, M. Niskala, A. Tampere. Vastapaino.
- Holmila, M. 1992. Kulkurin valssi on miesten valssi. Naiset alkoholin suurkuluttajina. Alkoholi-poliittinen tutkimuslaitos. Helsinki. VAPK- Kustannus.
- Huttunen, L. Jokinen, A. Kulmala, A. 2004: Puhua vastaan ja vaieta-Neuvottelu kulttuurisista marginaaleista. Helsinki. Gaudeamus.
- Häkkinen, I. 2013. Toipumiskulttuuri, päihdetoipuminen ja esimerkin voima. Espoo. Prometheus kustannus Oy.
- Jokinen, A. 2012. Miehet osana tasa-arvokeskustelua ja-politiikkaa. teoksessa Mieskysymys. Miesliike, -työ, - tutkimus ja tasa-arvopolitiikka. (toim.) Jokinen, A. Tampere. Tampere university press.
- Jaakkola, V. 2009. Kartanon yhteisöllisyyden periaatteet. Julkaisematon lähde.
- Jokinen, A. 2004 Johdanto (toim.) Huttunen, L. Jokinen, A. Kulmala, A. Puhua vastaan ja vaieta-Neuvottelu kulttuurisista marginaaleista. Helsinki. Gaudeamus.
- Jolin, L. Coping with drug problems in the family. London: Sheldon Press.
- Juhila 2006. Sosiaalityöntekijöinä ja asiakkaina: Sosiaalityön yhteiskunnalliset tehtävät ja paikat. Tampere. Vastapaino.
- Juhila 2004 artikkelissa Leimattu identiteetti ja vastapuhe (toim.) Huttunen, L. Jokinen, A. Kulmala, A. Puhua vastaan ja vaieta-Neuvottelu kulttuurisista marginaaleista. Helsinki. Gaudeamus.
- Jyväskylän koulutuskeskus 2015. Terapeuttinen yhteisö. Tervalammen kartanon kuntoutuskeskus koulutus materiaali. Julkaisematon lähde.
- Kaipio, K. 2009. Tasavertaista yhteisvastausta. Yhteisöhoito ja -kasvatus metodina ja teoriana. Teoksessa ihan oikea ihme- kirjoituksia päihdetyöstä. Hyvinkää. Vapaan alkoholihuollon kannatusyhdistys.

Kivipelto, M. 2004. Sosiaalityön kriittinen arviointi sukupuolistavien merkitysten ja käytäntöjen purkajana. (toim.) Granfelt, Kuronen, Nyqvist & Petrelius teoksessa Sukupuoli ja sosiaalityö. Jyväskylä. PS-kustannus.

Knuuti, U. 2007. Matkalla marginaalista valtavirtaan? Helsinki. Yliopistopaino Kustannus.

Kuivalainen, M. 2007. Pro gradu tutkielma Aikuisen miehen yhteisöt raitistumisen tukena. Turku. Turun yliopisto. Sosiaalipolitiikan laitos.

Kulmala, A. 2006. Kerrottuja kokemuksia leimatusta identiteetistä ja toiseudesta. Tampere: Tampere university press.

Kuusisto, K. 2010. Kolme reittiä alkoholismista toipumiseen. Tutkimus muutoksesta hoidon ja vertaistuen avulla sekä ilman professionaalista hoitoa. Tampere: Tampere university press

Lahtinen- Antonakis, S. 2007. Päihderiippuvuudesta toipumisen kokemuksia- Miehet kertovat toipumisestaan ja sen ylläpidosta. Helsinki: Suomen setlementtiliitto.

Mattila-Aalto, M. 2009. Kuntoutusosallisuuden diagnoosi. Tutkimus entisten rappiokäyttäjien kuntoutumisen muodoista, mekanismeista ja mahdollisuuksista. Helsinki: Kuntoutussäätiö

Monipuolinen toipumishjelma. Tervalammen kartanon kuntoutuskeskus. Julkaisematon lähde.

Murto, K. 2013. Terapeuttinen yhteisö. Porvoo. Kari Consulting Oy.

Murto, K. 1997. Yhteisöhoidon suuntauksia. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Mäkinen, M. 6.4.2015. Työelämän arvio tutkimuksen käyttökelpoisuudesta.

Peitsalo, P. 2008. Miesryhmät-Sanoista tekoihin. Helsinki. Miessakit ry.

Pirkanen, H. 2011. Alkoholit, isyys ja valta. Ongelmajuovat isät miesten elämäntarinoissa. Helsinki. Väestöliitto

Pulkkinen, P. 18.1.2016. Haastattelu. Tervalammen kartanon kuntoutuskeskus.

Puusniekka, A. Saaranen-Kauppinen, A. Menetelmäopetuksen tietovaranto Kvalimotv kvalitatiivisten menetelmien verkko-oppikirja. saatavilla: http://www.fsd.uta.fi/fi/julkaisut/motv_pdf/KvaliMOTV.pdf viitattu: 20.9.2016

Raunio, K. 2006. Syrjäytyminen, sosiaalityötä kiinnostavia näkökulmia. Helsinki. Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto, 2006

Ruisniemi, A. 2009. Se alkaa turvallisuudesta. Kokemuksia yhteisöstä ja toipumisesta. (toim.) Kaipio, K. Ruisniemi, A. teoksessa Ihan oikea ihme. Kirjoituksia päihdetyöstä. Kankaanpää: VAK ry

Ruisniemi, A. 2006. Minäkuvan muutos päihderiippuvuudesta toipumisessa. Tampere. Tampereen yliopisto.

Saarnio, P. 2002. Miehet ja naiset päihdehoidossa: Kolme empiiristä tutkimustulosta. Yhteiskuntapolitiikka 67 (3). 269-273.

Sarajärvi, A. Tuomi, J. 2009: Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Simonen, J. 2012. Miehet ja alkoholi Ikä, koulutustausta ja juomisen maskuliinisuus. saatavilla: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102991/simonen.pdf?sequence=1> viitattu: 20.9.2015

Tervalammen kartanon kuntoutusyhteisöt 1.9.2015 alkaen. saatavilla: <http://www.hel.fi/www/Helsinki/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/mielenterveys-ja-paihdepalvelut/erityispalvelut/tervalampi/yhteisot-2015> viitattu: 20.9.2015

Tervalammen kartanon vertaisohjaajat 20.3.2015. saatavilla: <http://www.hel.fi/www/Helsinki/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/mielenterveys-ja-paihdepalvelut/erityispalvelut/tervalampi/vertaisohjaajat> viitattu: 10.2.2016

Tervalampi-kuntoutus. saatavilla: <http://www.hel.fi/www/sote/fi/palvelut/palvelukuvaus?id=2903> viitattu: 20.9.2015

Tuomi, J. 2007. Tutki ja lue. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Viikko- ohjelma. Tervalammen kartanon kuntoutuskeskus. Julkaisematon lähde.

Vilka , H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Kustannusosakeyhteisö Tammi.

Yhteisökuntoutus Tervalammen kartanon kuntoutuskeskuksessa. Yhteenveto Tervalammen kartanon yhteisökuntoutuksen alkutaipaleesta. Julkaisematon lähde.

Kuviot

kuvio 1 Monipuolinen kuntoutusohjelma.....	17
--	----

Taulukot

Taulukko 2 Pelkistystaulukko	27
------------------------------------	----

Liitteet

Liite 1 Tiedote opinnäytetyötutkimuksesta sekä haastattelusta	64
Liite 2 Suostumuslomake opinnäytetyötutkimusta ja haastattelua varten	65
Liite 3 Miesten yhteisön haastattelurunko ja tarkentavat kysymykset	66
Liite 4 Hankesuunnitelma	67
Liite 5 Miestenyhteisö pilottihankkeen työntekijä keskustelurunko hankkeessa	69
Liite 6 Miestenyhteisön pilottihankkeen kuntoutujien keskustelurunko hankkeessa	70
Liite 7 Tiedote haastattelusta hankkeessa	71
Liite 8 Suostumuslomake keskustelua varten hankkeessa	72
Liite 9 Työelämän arvio tutkimuksen käyttökelpoisuudesta	73

Liite 1 Tiedote opinnäytetyötutkimuksesta sekä haastattelusta

Hei!

Olen 35-vuotias sosionomi opiskelija Kirsi Hiltunen Tikkurilan Laureasta. Olen tekemässä opinnäytetyötutkimusta sekä hanketyötä Tervalammen kartanolla syyslukukauden 2015 ja helmikuuhun 2016 ajan. Suoritan haastatteluita kuntoutuksensa päättävälle kuntoutujille miesten yhteisössä. Tarkoitukseni olisi tuoda ryhmämuotoisen miesten yhteisön kokemuksia esille mieskuntoutujien näkökulmasta. Tarkoituksena on myös kehittää tämän kautta yhteisön toimintaa ja saada sinun äänesi kuuluville.

Minulla ei ole pääsyä asiakastietorekistereihin, joten haastattelu on vain meidän kahdenkeskisen keskustelun varassa. Haastattelussa saa anonymisti kertoa omia kokemuksiaan kuntoutuksestaan ja miesten yhteisöstä. En kirjaa haastattelua asiakastietorekistereihin. Hyödynnän haastattelua opinnäytetyötutkimuksen apuna, kuitenkin tunnistamattomasti kuntoutujan yksityisyyttä kunnioittaen. Nauhoitan suostumuksellasi haastattelun, jotka toimivat vain apuvälineenäni tutkimuksessa. Nauhoituksia ei julkaista sellaisenaan missään, ja ne pysyvät vain minun käytössäni. Hävitän nauhoitukset opinnäytetyön valmistuessa.

Loppuhaastatteluun ja tutkimukseeni osallistuminen on vapaaehtoista. Loppuhaastattelu ei vaikuta millään tavalla kuntoutukseesi.

Lisätietoja voit kysyä ohjaajiltasi tai vertaisohjaajilta!

Kiitos paljon!

Kirsi Hiltunen
opiskelija Laurea Tikkurila

Liite 2 Suostumuslomake opinnäytetyötutkimusta ja haastattelua varten

Suostun siihen että sosionomiopiskelija Kirsi Hiltunen tekee loppuhaastattelun ja nauhoittaa sen. Hänellä on lupa käyttää anonyymisti tehdystä haastattelusta syntyneitä materiaalia opinnäytetyötutkimuksessaan. Tutkimuksen tarkoituksena on tuoda miesten ryhmämuotoisen yhteisön vaikuttavuutta kuntoutujien kokemusten kautta esille.

Minulla on oikeus kieltäytyä haastattelusta ja keskeyttää haastattelu milloin tahansa eikä haastattelumateriaalia käytetä tällöin mihinkään tarkoitukseen. Täten nauhoitukset hävitetään heti.

Suostun haastatteluun

Tervalammella ___/___

Allekirjoitus ja nimenselvennys

Liite 3 Miesten yhteisön haastattelurunko ja tarkentavat kysymykset

1. Alkutilanne

- Minkä ikäinen olet?
- Oletko kuntoutuksessa ensimmäistä kertaa? Jos et niin monta kertaa olet ollut kuntoutuksessa aiemmin?
- Mikä sai sinut tulemaan kuntoutukseen?
- Millainen on elämäntilanteesi ja tällä hetkellä?

2. Yhteisö ja luottamus

- Mikä merkitys yhteisöllä ja sen jäsenillä on kuntoutukseesi? (muut kuntoutujat, ohjaajat, vertaisohjaajat ja muu henkilökunta)?
- Mikä merkitys sillä on sinulle että yhteisö koostuu pelkistä mieskuntoutujista? Naisohjaajat? Mitä vaikutuksia naiskuntoutujien läsnäololla voisi olla yhteisöön?
- Millaiseksi kuvailisit miesten yhteisöä? Luottamus? Miltä tuntuu puhua omista asioista ryhmissä muiden ihmisten läsnä ollessa? Kokeeko tulleen kuulluksi?

3. Miestenyhteisön ryhmät

- Mitkä ryhmissä ja toiminnassa käydyt aiheet muodostuivat tärkeimmiksi sinulle ja miksi? (Tunne-, verkosto-, työkalupakki-, stoori-, liikunta- ja ulkoilu-ryhmä).
- Minkälaisia itsellesi hyviä työkaluja ja toimintamalleja olet saanut kuntoutuksesta elämääsi ja miten voit niitä hyödyntää?
- Millaisia erityisesti miehille tärkeitä aiheita olette ryhmissä käyneet läpi ja mitä ne merkitsevät sinulle?

4. Kuntoutuksen merkitys ja tulevaisuuden näkymät

- Mikä merkitys ja vaikutus kuntoutuksella on sinulle ja lähipiirillesi?
- Millä tavalla aiot tukea kuntoutustasi jatkossa ja millaiseksi näet tulevaisuutesi kuntoutuksen jälkeen?

5. Palaute työryhmälle

- Mikä oli miestenyhteisössä erityisen hyvää ja mitä siinä tulisi kehittää?
- Minkä arvosanan asteikolla 4-10 antaisit omasta kuntoutuksesta sekä miestenyhteisön toiminnasta? Miksi?

Liite 4 Hankesuunnitelma

Hankesuunnitelma

Projektin/hankkeen perustiedot

- Miestenyhteisö pilottihanke Tervalammen päihdekuntoutuskeskuksessa
- Projektin kesto: 5.6.2015- 3.2.2015
- Paikka:

Tervalammen kartanon kuntoutuskeskus

Lehmuskuja 20, 03220 Tervalampi

- Johtaja Pia Pulkkinen työelämän yhteyshenkilö:

09 093104 6442

- Opiskelija:

Kirsi Hiltunen

- Ohjaava opettaja: Kristiina Kuparinen

Tervalammen kartanon kuntoutuskeskuksessa Miestenyhteisö-pilottihankkeen tavoitteena on tuottaa uudenlaisia työtapoja ja välineitä Tervalammen kartanon kuntoutuskeskukselle sekä selvittää, olisiko siellä tarvetta miesten ryhmämuotoiselle yhteisölle. Työni hankkeessa alkoi opintojeni puitteissa kesäkuussa ja kestää hankkeen loppuun asti. Työryhmä on jo kokoontunut vuoden 2015 keväällä suunnittelemaan miesten yhteisön toimintaa. Ohjaaja, kaksi sosiaaliohjaajaa, kaksi vertaisohjaajaa ja sairaanhoitaja työskentelevät tiiviisti yhteisön jäsenenä ohjaten päivittäin ryhmiä, käyden yksilökeskusteluja kuntoutujien kanssa sekä pitäen yhteisökokouksia.

Opiskelijan tehtävät projektissa

Suoritan hankkeessa kolmannen vuoden opintojani yhteiskunnallisen vaikuttamisen (5op), tiimi- ja ryhmätyö (3op) sekä tutkimus- ja kehittämistoiminnan menetelmät (1op) kurssien tiimoilta.

- Dokumentointi
- Sisäinen tiedottaminen
- Työryhmään osallistuminen
- Esittelymateriaalin tuottaminen

- Työkansion kokoaminen
- Kysymysten laatiminen keskusteluihin
- Keskustelut työryhmän jäsenten kanssa kerran kuussa
- Keskustelut halukkaiden kuntoutujien kanssa anonyymisti kuntoutuksen loppussa miesten yhteisön sisäiseen kehittämiseen sekä kuntoutujan voimaantumisen välineeksi. Keskusteluja ei kirjata asiakastietorekistereihin. keskusteluista syntyvät aineiston tarkoitus on palvella Tervalammen sisäistä kehitystyötä.
- Arvokeskustelu työryhmän kanssa
- Kartanon työntekijöiden palaveriin osallistuminen
- Loppuraportti prosessista ja tuloksista
- Sisällönanalyysin kehitystehtävä

Opiskeluihini sisältyvä hanketyö Tervalammen kartanolla on hedelmällistä tulevaisuuden kannalta, ja se antaa minulle mahdollisuuden oppia ja nähdä projektin sekä kehitystyön läheltä. Hanketyöni soveltuu erittäin hyvin kolmannen vuoden opintoihini. Toimin osana miesten yhteisöä ja sen kehittämistyöryhmää, joten hanke kattaa tiimi- ja ryhmätyön kurssin raamit. Yhteiskunnallinen vaikuttaminen ja sosiaalietiikka kurssiin kuuluvat esimerkiksi huono-osaisuus teema, arvokeskustelut, tasa-arvoisuuden teema, kestävän kehityksen näkökulma sekä hyvinvointipalvelujen moninaisuuden tunnistamiseen liittyviä eettisiä kysymyksiä. Kaikki nämä teemat toteutuvat hanketyössäni. Eettinen pohdinta ja arvokeskustelut ovat läsnä koko ajan kehitystyössä. Hanketta tehdessä on pohdittava ja toimittava niin, että se tuottaisi tulevaisuuden käyttökelpoisia välineitä ja toimintamalleja. Joten kestävä kehitys on varsinkin tässä taloudellisessa tilanteessa todella tärkeää. Kehittämistoiminnassa mukana oleminen täyttää tutkimus- ja kehittämistoiminnan menetelmät kurssin vaatimukset.

Hankkeesta on tehty osapuolien kesken sopimus. Haen opinnäytetyön tutkimusluvassa lupaa käyttää keskusteluissa syntyvää aineistoa opinnäytetyössäni. Opinnäytetyö idean saatuamme, tein myös tiedotteet ja suostumuslaput, jotta kaikki ovat tietoisia mihin keskusteluja hyödynnetään. Lähetän tutkimuslupahakemuksen mukana hankesopimuksen ja hankesuunnitelman, jotta opinnäytetyö ja hanke voidaan erottaa toisistaan.

Liite 5 Miestenyhteisö pilottihankkeen työntekijä keskustelurunko hankkeessa

1. Tavoitteet ja haasteet

- Mitkä ovat miesten ryhmämuotoisen yhteisökuntoutuksen tavoitteet?
- Minkälaisia tavoitteita on mielestäsi saavutettu?
- Mitä haasteita koet miesten ryhmämuotoisessa yhteisökuntoutuksessa olevan?
- Millä tavalla olette reagoineet eteen tulleisiin haasteisiin?

2. Kuntoutujat

- Kuinka paljon retkahduksia on tapahtunut? Millä tavalla ne on käsitelty?
- Millä tavalla olette ottaneet toiminnassanne huomioon sen että yhteisö koostuu pelkistä miehistä? Mikä merkitys sillä on että yhteisö koostuu pelkistä miehistä?

3. Yhteisö

- Millä tavalla kuvailisit työyhteisöä miesten yhteisössä?
- Millainen rooli sinulla on yhteisössä ja työyhteisössä?
- Mikä on yhteisön merkitys miesten ryhmämuotoisessa kuntoutuksessa?

4. Ryhmät

- Mitkä aiheet ovat nousseet mielestäsi ryhmissä tärkeimmiksi? Millä tavalla se on tullut esille?
- Millä tavalla miehet kokevat ryhmä- ja keskustelutilanteet? uskaltavatko kaikki avautua?

5. Työn merkityksellisyys

- Millä tavalla kuvailisit työsi merkityksellisyyttä miesten yhteisössä?

6. Arvio

- Millä tavalla koet onnistuneenne miestenyhteisö pilotissa?
- Minkä arvosanan antaisit miesten ryhmämuotoisen yhteisökuntoutuksen toiminnasta asteikolla 4-10?
- Onko mielestäsi miesten ryhmämuotoinen yhteisö tarpeellinen jatkossakin Tervalammella?

Liite 6 Miestenyhteisön pilottihankeen kuntoutujien keskustelurunko hankkeessa

1. Alkutilanne

- Minkä ikäinen olet?
- Oletko kuntoutuksessa ensimmäistä kertaa? Jos et niin monta kertaa olet ollut kuntoutuksessa aiemmin?
- Miten tämän kerran uskot eroavan edellisistä (edellisestä) kerroista?
- Millaisia odotuksia sinulla oli miestenyhteisöön tultaessa kuntoutuksestasi ja miten ne ovat muuttuneet kuntoutuksen aikana?
- Minkälaiseksi koet roolisi omassa elämässäsi ja arjessasi?

2. Yhteisön rooli ja oma rooli yhteisössä

- Millaisessa roolissa yhteisö (muut kuntoutujat, ohjaajat, vertaisohjaajat ja muu henkilökunta) on ollut kuntoutuksessasi?
- Millainen rooli sinulla on ollut yhteisössä ja miten se on mahdollisesti muuttunut kuntoutuksen aikana?
- Millä tavalla kuvailisit yhteisön ilmapiiriä?

3. Miestenyhteisön ryhmät

- Millaiseksi koit ryhmätilanteet? (puhumisen ja kuuntelemisen kulttuuri?)
- millaiseksi koit ryhmien aiheet? (Tunne-, verkosto-, työkalupakki-, stoori-, liikunta- ja ulkoilu-ryhmä). Mitkä olivat tärkeimpiä sinulle?
- Mitä ryhmistä jäi mieleen ja minkälaisia työkaluja sait kuntoutuksesta elämäsi?
- Millaiseksi koit tehtävät, jotka oli tarkoitus tehdä itsenäisesti?

4. Kuntoutuksen merkitys ja tulevaisuuden näkymät

- Mikä merkitys kuntoutuksella on sinulle? Lähipiirillesi?
- Millä tavalla aiot tukea kuntoutustasi jatkossa?
- Minkälaisena näet tulevaisuutesi kuntoutuksen jälkeen?

5. Palaute työryhmälle

- Mikä oli miestenyhteisössä erityisen hyvää ja mitä tulisi kehittää?
- Minkä arvosanan asteikolla 4-10 antaisit omasta kuntoutuksesta sekä miestenyhteisön toiminnasta? Miksi?

Liite 7 Tiedote haastattelusta hankkeessa

Tiedote haastattelusta

Hei!

Olen 35-vuotias sosionomi opiskelija Kirsi Hiltunen Tikkurilan Laureasta. Olen tekemässä hanketyötä Tervalammen kartanolla syyslukukauden 2015 ja helmikuuhun 2016 ajan. Teen keskustelua kuntoutuksensa päättävälle kuntoutujille sekä työntekijöille miesten yhteisössä. Tarkoituksena on kehittää sisäisesti yhteisön toimintaa ja tarjota mahdollisuus purkaa kuntoutusta ja miesten yhteisöstä nousseita asioita. Tarkoitukseni on myös tehdä opinnäytetyö miesten yhteisöstä. Tämän keskustelun antia saatetaan käyttää opinnäytetyössä.

Minulla ei ole pääsyä asiakastietorekistereihin, joten kuntoutujien loppuarvio ja työntekijöiden haastattelut ovat vain meidän kahdenkeskisen keskustelun varassa. Kuntoutuja ja työntekijä saa anonymisti kertoa omia kokemuksiaan kuntoutuksestaan ja miesten yhteisön toiminnasta. En kirjaa haastattelua asiakastietorekistereihin. Nauhoitan suostumuksellasi haastattelun, jotka toimivat vain apuvälineenäni. Nauhoitukset pysyvät vain minun käytössäni. Hävitän nauhoitukset hankkeen ja opiskelujeni opinnäytetyön valmistuessa.

Keskusteluun osallistuminen on vapaaehtoista. Voit perua haastattelun missä vaiheessa tahansa ja tällöin materiaalia ei käytetä mihinkään. haastattelu ei vaikuta millään tavalla kuntoutukseesi.

Jos haluat, lisätietoja voi kysellä ohjaajilta ja vertaisohjaajilta.

Kiitos paljon!

Kirsi Hiltunen
opiskelija Laurea Tikkurila

Liite 8 Suostumuslomake keskustelua varten hankkeessa

Suostun siihen että sosionomiopiskelija Kirsi Hiltunen tekee haastattelun ja nauhoittaa sen. Hänellä on lupa käyttää anonymisti tehdystä haastattelusta syntyynyttä materiaalia miesten yhteisön kehittämistyössä sekä mahdollisesti opinnäytetyössä. Tarkoituksena on kehittää sisäisesti yhteisön toimintaa ja tarjota mahdollisuus purkaa kuntoutusta ja miesten yhteisöstä nousseita asioita.

Minulla on oikeus kieltäytyä haastattelusta ja keskeyttää haastattelu milloin tahansa eikä haastattelumateriaalia käytetä tällöin mihinkään tarkoitukseen. Nauhoitukset hävitetään tutkimuksen ja hankkeen valmistuttua.

Suostun haastatteluun

Tervalammella ___/___

Allekirjoitus ja nimenselvennys

Liite 9 Työelämän arvio tutkimuksen käyttökelpoisuudesta

Työelämän arvio tutkimuksen käyttökelpoisuudesta.

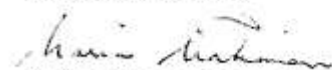
Yhteistyö Kirsi Hiltusen kanssa oli tiivistä koko miestenyhteisön pilottijakson ajan ja rikastutti molempien osapuolten työskentelyä pitkin matkaa. Vuoropuhelu Hiltusen kanssa vaikutti miestenyhteisön kehittämiseen muun muassa auttamalla fokuoimaan laituskuntoutusjakson osaa laajemmassa kuntoutuspolussa sekä valitsemaan sisältöjä kuuden viikon ajallisen reunaehdon huomioon ottaen. Hiltunen toi kehitystyön tekijöiden kuultaviin kuntoutujien kokemukset heitä hyödyttävistä teemoista.

Opinnäytetyö itsessään on suoran kehittämisen sijaan kirkastanut ja auttanut alleviivaamaan nimenomaan miesten yhteisössä tapahtuvan kuntoutuksen sisältöjä ja tavoitteita suhteessa kokonaiskuntoutukseen. Opinnäytetyö tuo hyvin esiin miestenyhteisön kuuden viikon kuntoutuksen nimenomaan avauksena ajatteluun, luottamuksen rakentamiseen ja muiden kanssa jakamiseen, jotka mahdollistavat kuntoutuspolun jatkamisen kaupungissa. Opinnäytetyö antaa meriittiä yhteisökuntoutusmallille ja sen kehittämislle myös kuuden viikon kuntoutusjaksojen puitteissa. Se nostaa esiin yhteisökuntoutuksen merkitystä ja paikkaa yksilölähtöisyyttä korostavalla palvelujen kentällä. Se näyttää miten osallisuus ja itsetunto kehittyvät nimenomaan yhteisöjen kautta poissulkematta omia valintoja ja yksilöllisyyttä pitkällä tähtäimellä. Opinnäytetyö onnistuu vahvistamaan toimintamalla, jossa sitoutuminen vertaisiin ja osallistuminen tulevaisuuden harrasteisiin ja haasteisiin jo kuntoutusaikana on toipumista vahvasti ylläpitävä ratkaisu. Laituskuntoutuksen on hyvä olla aktiivista ja määrätietoista.

Hieno löytö Hiltusen opinnäytetyössä on miesten itsestään huolehtimisen ja hyvinvoinnin kulttuuri. He tunnistavat fyysisen ja psyykkisen terveyden merkityksen osana kuntoutumista ja ovat valmiita työskentelemään oman terveytensä parantamiseksi.

Opinnäytetyö on kunnianhimoinen ja haluaa tuoda esiin koko miestenyhteisön. Se, ettei tutkimus tuottanut mitään miestutkimusta ravistelevaa uutta näkökulmaa, lienee miestenyhteisön kannalta hyvä asia: Yhteisöön on onnistuttu kehittämään laituskuntoutuksen puitteissa toimiva malli ja valitsemaan osuvat menetelmät, jotka palvelevat valtaosaa kuntoutujista. Korjattavaa on lähinnä yksityiskohdissa. Hiltusen opinnäytetyö on oiva työkalu yhteisöjen oman työn jäsentämiseen ja fokuointiin. Opinnäytetyötä on mahdollista käyttää myös perusteena sisällön ja toimintatapojen muutoksille naistenyhteisössä, jossa kehittämistyö on parhaillaan meneillään. Kiitos antoisasta yhteistyöstä!

Tervelammella 6.4.2016


Maria Mäkinen, sosiaalihjaaja