

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma

Sanna Havurinne
Sari Karttunen

ARKI PÄIHDERIIPPUVAISEN KOKEMANA

Opinnäytetyö
Marraskuu 2018



OPINNÄYTETYÖ
Marraskuu 2018
Sosiaalialan koulutusohjelma

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijät
Sanna Havurinne ja Sari Karttunen

Nimeke
Arki päihderiippuvaisen kokemana

Toimeksiantaja
Soroppi ry

Tiivistelmä

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää päihderiippuvaisten kokemusten perusteella, millaista heidän arkensa oli, millaiset asiat tukivat päihderiippuvaisten arkea ja millaiset asiat hankaloittivat heidän arkeaan.

Opinnäytetyömme on tutkimuksellinen, joten se toteutettiin hyödyntäen laadullisen tutkimuksen menetelmiä. Käytimme tiedonkeruunmenetelmänä teemahaastattelua.

Tulosten perusteella päihderiippuvaisten arki näyttäytyi usein yksinäisenä. Päihderiippuvaisten sosiaaliset suhteet olivat vähäisiä sekä heikkolaatuisia. Suhteet sukulaisiin ja ystäviin olivat usein katkenneet henkilön päihderiippuvuuden takia. Arki oli hyvin haasteellista niin fyysisesti, psyykkisesti kuin taloudellisesti. Päihteiden käyttö oli monella alkanut jo nuorena ja sen vuoksi normaali elämä oli jäänyt kokematta. Voimavaroiksi henkilöt nimesivät perheen, lapset, korvaushoidon, lemmikit ja Soroppi ry sekä positiiviset toiveet tulevaisuuden suhteen.

Jatkokehitysmahdollisuutena olisi toteuttaa tutkimus, jossa kohennettaisiin päihderiippuvaisten arkea tukemalla heidän fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä yhdessä arjenhallintataitojen kanssa.

Kieli	Sivuja	48
suomi	Liitteet	6
	Liitesivumäärä	15

Asiasanat

Arki, päihderiippuvuus, huono-osaisuus, kvalitatiivinen tutkimus



THESIS
November 2018
Degree Programme in Social Services

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
FINLAND
+ 358 13 260 600 (switchboard)

Authors
Sanna Havurinne, Sari Karttunen

Title
Everyday Life from a Substance Abuser´s Experience

Commissioned by
Soroppi ry

Abstract

The purpose of our thesis was to find out substance abusers experiences of their everyday life, what kind of things helped to endure in everyday life and what sort of things complicated their everyday life.

This thesis was investigative, so it was carried out using the methods of qualitative research. We used theme interviews as a data collection method.

Based on the results, substance abuser´s daily life seemed often lonely. Substance abusers´ social relationships were poor and low quality. Relationships with family and friends were often cut off due to substance addiction. The daily routine was very challenging, as much physically, psychologically and economically. The use of intoxicants had begun many years ago, and therefore normal life had not been experienced. People´s resources were the family, the children, the substitution treatment, the pets and the Soroppi association as well as the positive wishes for the future.

In the future, further development would be to carry out a similar study to improve the everyday life of addicts by supporting their psychological, physical and social abilities to function together with management skills.

Language

Finnish

Pages 48

Appendices 6

Pages of Appendices 15

Keywords

Daily life, substance abuse, disadvantaged, qualitative research

Sisältö

1	Johdanto	4
2	Arki.....	5
2.1	Arjen määritelmä.....	5
2.2	Päihdeasiakkaan arki ja toimintakyky	6
2.3	Sosiaaliset suhteet päihderiippuvaisten arjessa	7
3	Päihderiippuvuus	9
3.1	Päihderiippuvuuden vaikutukset arjessa.....	9
3.2	Mielenterveys- ja päihdetyö päihdeasiakkuus.....	11
3.3	Korvaushoito päihderiippuvaisten arjessa	12
4	Päihderiippuvaisten huono-osaisuus ja siihen liittyvät ilmiöt	13
4.1	Huono-osaisuus.....	13
4.2	Päihderiippuvaisten työttömyys, köyhyys ja häpeä.....	14
4.3	Päihderiippuvaisten syrjäytyminen ja yksinäisyys.....	15
4.4	Päihderiippuvaisten asunnottomuus sekä ympäristötekijät.....	16
5	Aiemmat tutkimukset ja opinnäytetyöt.....	18
6	Opinnäytetyön lähtökohdat	19
6.1	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset	19
6.2	Toimeksiantaja.....	20
6.3	Tutkimuksen taustaa.....	20
7	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat.....	21
7.1	Laadullinen tutkimus	21
7.2	Teemahaastattelu	22
7.3	Aineiston käsittely ja analysointi	23
8	Tulokset	26
8.1	Taustatiedot.....	26
8.2	Päihderiippuvaisten arki.....	27
8.3	Päihderiippuvaisten arkea tukevat tekijät.....	30
8.4	Päihderiippuvaisten arkea hankaloittavat tekijät	33
9	Johtopäätökset	37
9.1	Päihderiippuvuus vaikuttaa koettuun arkeen	37
9.2	Soroppi ry:n merkitys päihderiippuvaisten arjessa.....	39
10	Pohdinta.....	39
10.1	Toteutuksen ja menetelmien tarkastelu	39
10.2	Eettisyys ja luotettavuus	40
10.3	Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet.....	43
10.4	Ammatillinen kasvu.....	43
	Lähteet.....	46

Liitteet

Liitteet 1	Toimeksiantosopimukset
Liite 2	Saatekirje
Liite 3	Suostumuslomake
Liite 4	Teemahaastattelu runko
Liite 5	Esimerkki analyysipolusta
Liite 6	Opinnäytetyöprosessi

1 Johdanto

Suomessa rajuun kertaluontoiseen päihteiden käyttöön liittyy kansainvälisen vertailun mukaan enemmän sosiaalisia haittoja kuin muissa maissa. Sosiaaliset päihdehaitat ovat merkittäviä myös siksi, että ne eivät koske vain ongelmakäyttäjiä vaan myös niitä, jotka käyttävät päihteitä harvoin kerta-annoksen ollessa suuri. Pitkään jatkuneen päihteiden käytön tiedetään aiheuttavan sosiaalisten ongelmien lisäksi myös taloudellisia haittoja sekä haasteita arjen hallinta taitojen kanssa. (Päihdelinkki 2009.)

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää päihderiippuvaisten kokemusten perusteella, millaista heidän arkinsa oli, millaiset asiat tukivat heidän arkea ja millaiset asiat he kokivat arjessa pärjäämistä hankaloittavina tekijöinä. Toimeksiantajana opinnäytetyöllemme toimi Soroppi ry. Soroppi ry on matalan kynnyksen kohtaamispaikka aivan Joensuun keskustassa.

Laadullisen opinnäytetyömme tietoperustassa tarkastelemme päihderiippuvaisten arkea koskettavia yhteiskunnallisia ilmiöitä, kuten huono-osaisuutta, köyhyyttä, kodittomuutta ja syrjäytymistä. Opinnäytetyömme aihe on ajankohtainen ja paljon viime aikoina mediassa esillä ollut teema. Lisäksi käsittelemme opinnäytetyömme lähtökohtia, toteutusta sekä menetelmiä. Avaamme tekemäämme teemahaastattelua ja teemoittelun kautta tehtyä analysointia. Esittelemme keskeiset tulokset käyttäen runsaasti aineistolainoja. Johtopäätöksissä peilasimme tuloksiamme suhteessa hankkimaamme tietoperustaan. Lopuksi pohdimme kriittisesti opinnäytetyömme toteutusta, luotettavuutta ja eettisyyttä sekä tarkastelemme omaa ammatillista kasvua ja oppimiskokemuksia.

2 Arki

2.1 Arjen määritelmä

Kasvion (2011) mukaan arkea ei voida määrittää yksiselitteisesti, mutta olennaisena osana arkeen kuuluu työ ja työstä saatava tulo. Arjelle on ominaista myös sen jatkuvuus. Arki toistuu päivästä toiseen liki samanlaisena. Työhön kuluu suurin osa ihmisen valveaikaajasta ja työajat rajaavat ihmisen vapaa-aikaa. Toisaalta työ mahdollistaa tärkeän edellytyksen siihen, että ihminen voi rakentaa arkea haluamallaan tavalla. Yhä useampia uhkaa tänä päivänä kuitenkin syrjäytyminen työelämästä esimerkiksi koulutuksen puutteen takia, terveydellisistä syistä tai haluttomuudesta tehdä töitä. Työn teon sijaan arki koostuu muusta toiminnasta. Toisaalta ilman työtä ihminen voi eristäytyä ja elämänlaatu heiketä huomattavasti. Selviytyäkseen helpommin työelämästä tipahtamisesta sosiaalisella verkostolla ja riittävillä taloudellisilla resursseilla on suuri merkitys arjessa. Työelämästä syrjäytyneiden määrä uhkaa kuitenkin kasvaa, koska suoritusvaatimukset työelämässä kiristyvät ja kuilu ihmisten välillä kasvaa. (Kasvio 2011, 211–217.)

Arjella tarkoitetaan ihmisen jokapäiväistä elämää, joka koostuu kaikista hetkistä elämämme aikana. Arjessa selviytyminen muotoutuu näiden hetkien tunnistamisesta ja tiedostamisesta sekä kyvystä tehdä soveltavia ratkaisuja arjen haasteiden selvittämiseksi. Arjessa selviytyminen on merkittävä osa arjen hyvinvointia ja kokemusta arjen mielekkyydestä. Hyvinvoinnilla tarkoitetaan tavallisesti myös elinoloja, yhteiskunnallista asemaa, elämäntaitoja, toimintakykyä ja terveyttä. (Suoninen, Lahikainen & Pirttilä-Backman 2010, 291–296.)

Ihmiset toimivat arjessaan yksin tai vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Arjen toiminnoilla käsitetään sitä elämää, joka muodostuu kotielämästä, työstä, opiskelusta sekä harrastuksista. Niitä resursseja, joita ihmiset voivat hyödyntää arjessaan ovat sosiaalinen pääoma, aika, taloudellinen pääoma, terveys ja henkilökohtainen toimintakyky. (Rajas 2011, 243–248.)

2.2 Päihdeasiakkaan arki ja toimintakyky

Päihderiippuvuus vaikuttaa arkeen ja arjen toimintakyvyn kaikkiin osa-alueisiin. Se on pääasiallinen syy koettuihin ongelmiin muun muassa mielenterveydessä ja sosiaalisessa elämässä. Päihteisiin liittyvien ongelmien yhteydessä psyykinen sairastavuus on yleistä. Ongelmat voivat olla yhteyksissä toisiinsa tai esiintyä itsenäisesti. Toimintakyvyllä tarkoitetaan yhteisesti psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä niiden ominaisuuksien suhdetta ja odotuksia, jotka kohdistuvat yksilöön. Toimintakyky on kokonaisuus, joka muodostuu edellä mainituista asioista. Toimintakyky näkyy ihmisen elämässä elämänlaatuna sekä kykynä ja mahdollisuutena hoitaa itsenäisesti oman elämän asioita. Toimintakyky on olennainen osa jokapäiväistä hyvinvointia. Toimintakykyinen henkilö pystyy selviytymään omasta arjestaan itsenäisesti. (Sainio & Salminen 2016, 206.)

Yhden toimintakyvyn alueen heikkeneminen vaikuttaa muiden toimintakyvyn alueisiin ja ulottuvuuksiin. Ympäristö voi vaikuttaa ihmisen toimintakykyyn ja päihderiippuvuuteen myönteisesti tai kielteisesti. Ihmisen toimintakykyä voidaan tukea erilaisten palveluiden, asuin- ja elinympäristöön liittyvien ihmisten tai muiden ihmisten avulla. Ihminen tarvitsee hyvää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä ja ihmisten ja ympäristön tukea löytääkseen oman paikkansa yhteiskunnassa, sekä selvitäkseen siinä. Toimintakyvyllä on keskeinen merkitys yhteiskunnassa pärjäämiseen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016.)

Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen kykyä suoriutua fyysisistä tehtävistä arjessa, kuten esimerkiksi kykyä liikuttaa itse itseään ja hallita kehoa ja sen liikkeitä. Aistitoiminnot, kuten näkö ja kuulo, luokitellaan myös fyysiseen toimintakykyyn. Psyykkisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen toimintakykyä ja voimavaroja selvittää arjen mahdollista haasteista ja vaikeuksista, kykyä tehdä järkeviä ja harkittuja päätöksiä sekä suhtautua tulevaisuuteen positiivisesti. Sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen kykyä toimia aktiivisesti yhteiskunnassa ja yhteisössä sekä vuorovaikutussuhteissa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015.)

Päihdeasiakkaiden toimintakyvyssä voi olla monia vajeita, joita riippuvuus on aiheuttanut. Tämän vuoksi kuntoutuminen päihderiippuvuudesta voi kestää pitkään. Kuntoutuksella tarkoitetaan sellaisia toimenpiteitä, joiden avulla pyritään edistämään ihmisen toimintakykyä, itsenäistä selviytymistä arjessaan sekä kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kuntoutukselle ominaista on tavoitteellisuus, pitkäjänteisyys ja prosessimaisuus. (Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Rantanen 2002, 29–31.)

Päihderiippuvaisen kuntoutusvaihe alkaa, kun akuutti hoitovaihe on ohitettu ja asiakas on motivoitunut sekä sitoutunut elämänmuutokseensa eli elämään ilman päihteitä. Päihdekuntoutukset muotoja ovat laitoshoido ja avohoido. Päihteistä kuntoutuminen voi kestää ihmisestä riippuen koko elämän tai vastaavasti vain muutamia kuukausia. Päihdekuntouksessa ei ole ainoastaan kyse päihteistä luopumisesta, vaan päihteettömän elämäntavan vahvistamisesta ja päihdekuntoutujan arjessa selviytymisen tukemisesta. (Korhonen 2009, 215–216.)

2.3 Sosiaaliset suhteet päihderiippuvaisten arjessa

Tarvitsemme arjessamme toisia ihmisiä ja liittymistä toisten ihmisten seuraan sekä vuorovaikutukseen. Jokapäiväiset sosiaaliset kontaktit ovat osa arkeamme ja tärkeä pala ”minuutta”. Nämä kontaktit ovat merkityksellisiä heti siitä hetkestä, kun synnymme, ja ne muovaavat meitä läpi koko elämänkaaren kuolemaan saakka. Kokemukset ja muistot kulkevat mukana aina uusiin sosiaalisiin tilanteisiin. Nämä kokemukset antavat meille sosiaalisen alkuperän, joiden saattelimina kasvamme arjessamme. Ilman sosiaalisia suhteita ihminen on suuressa syrjäytymisvaarassa. Sosiaaliset suhteet ovat merkittävä osa arkeamme ja sen mielekkääksi kokemista. (Lahikainen 2010, 89–91.)

Sosiaalisilla suhteilla ja niiden laadulla on vaikutusta siihen, kuinka ja millaiseksi arkemme rakentuu. Arkemme sujuvuutta määrittävät arkiset elämäntapamme, joihin kuuluvat unirytm, päihteet, ruoka, harrastukset, liikunta sekä työ ja ennen

kaikkea tasapaino näiden kaikkien välillä. (Myllyniemi 2015,17,33–54.) Yhteisöjen ja kulttuurien väliset tavat käsittää elämää vaihtelevat suuresti. Meille kaikille on kuitenkin yhteistä se, että tarvitsemme muita ihmisiä arjessa selviytymiseen. On selvää, että ihmiset vaikuttavat toisiinsa ja toistensa käyttäytymiseen. Vaikutus voi olla tiedostettua tai tiedostamatonta, esimerkiksi päihderiippuvaisen oleminen muiden riippuvaisten ihmisten kanssa ylläpitää päihderiippuvuutta ja riippuvuus elämäntapaa. (Pirttilä-Backman, Suoninen, Lahikainen & Ahokas 2010,11–13.) Sosiaalinen todellisuutemme rakentuu hyvin pitkälle vuorovaikutuskäytäntöjen kautta. Sosiaalinen todellisuus tarkoittaa ymmärrystä, jonka useampi henkilö jakaa ja jota pidetään yhdessä yllä. (Suoninen 2010, 29–30.)

Sosiaalipedagogisen toiminnan ja teorian kummassakin, kansalaiskasvatuksen ja huono-osaisuuden lievittämisen, kehityslinjoissa voi huomata olevan kyse ihmisen tukemisesta tämän kasvussa yhteiskunnan jäseneksi, kasvatuksellinen ohjaaminen oman paikkansa löytämiseksi yhteisössä ja yhteiskunnassa. Sosiaalipedagogisessa teoriaperinteessä oman paikan löytämiseen ja etsimiseen viitataan monilla eri käsitteillä, mutta tavallisemmin käytetään integraatiota ja sosioliisaatiota. (Nivala 2007, 78–84.)

Sosiaalipedagogisesta näkökulmasta ihminen ilmaisee itseään ja arkeaan toimintansa kautta. Ainoastaan toiminnan kautta ihminen voi herätä tietoisuuteen omasta tilanteestaan sekä yhteisön ja yhteiskuntansa vallitsevasta tilanteesta. Tämä toiminta tapahtuu yhdessä muiden ihmisten kanssa ihmisten, jotka jakavat yhteisen tietoisuuden, unelmat sekä tavoitteet paremmasta arjesta. Kurki kertoo että, tärkein sosiaalipedagoginen kysymys on yhteisön ja yksilön välinen suhde. Onko yhteiskunta yksilöänsä tärkeämpi vai toisin päin? Miten yksilön ainutkertaisuus sekä persoonallinen asennoituminen säilyvät yhteiskunnan luomissa paineissa ja roolivaatimuksissa? Sosiaalipedagogiikka ja vapaa-aika kytkeytyvät toisiinsa hyvin läheisesti. Sosiaalipedagogiikassa keskitytään pääasiassa ulkopuoliseen kasvatustyöhön, johon kuitenkin kuuluu ihmisen vapaa-aika sekä sen tukeminen. (Kurki 2008, 52–53.)

Hans Thiersch on arkisuuntautuneen sosiaalipedagogiikan tunnettuja teoreetikkoita. Hänen mielestään arki on kaikilla ihmisillä, joten puhe arjesta koskee jokaista riippumatta arvoasemasta. Arjessa ihmisten kuvataan kohtaavan erilaisia ongelmia ja vaatimuksia, joista pitää selviytyä. Arkikeskustelu suuntaa katseen yleisiin, jokaista ihmistä koskeviin arjen haasteisiin ja ennen kaikkea niihin, jotka ovat vaikeammin havaittavissa. Ihmiset ovat arjessaan kuitenkin hyviä selviytymään heihin kohdistuvista vaatimuksista, joten huomio arjesta pitää sisällään jokaisen ihmisen toimintakyvystä. Elämänhallinta näkyy sekä koetaan nimenomaan arjessa. Ihmisellä on itsessään potentiaali elämänhallintaan, jonka voi ajankohtaistaa itse, tai saaden apua. Kehys on siis sosiaalipedagoginen. (Thiersch 1986, 11–12.)

3 Päihderiippuvuus

3.1 Päihderiippuvuuden vaikutukset arjessa

Riippuvuus on ihmiselle ominainen olotila. Osa riippuvuuksista on ihmiselle jopa välttämättömiä elämän ja hyvinvoinnin kannalta. Perintötekijät ja lapsuuden ja nuoruuden oppimiskokemukset vaikuttavat muun muassa siihen, pysyvätkö riippuvuus ja riippumattomuus tasapainossa. Riippuvuus ja riippumattomuus siinänsä eivät ole negatiivisia tai positiivisia ilmiöitä, mutta niiden jotkut muodot ovat. Päihderiippuvuus tarkoittaa pakottavaa käyttäytymistä, jossa kemiallisten aineiden käyttö muuttuu hallitsemattommaksi ja lopettaminen vaikenee koko ajan. Päihdealttius on usein pitkäaikaista, uusiutuvaa ja johtaa korkeaan päihteen toleranssiin. Päihteisiin sopeutuminen on yksilöllistä, joka voi vaikuttaa haitallisesti ihmisen elämänhallintaan, sosiaalisiin suhteisiin ja hyvinvointiin sekä siihen, mitkä asiat ihminen kokee elämässään tärkeiksi. Ihminen himoitsee päihteitä niiden käytöstä aiheutuvista ongelmista huolimatta. Päihteiden lopettaminen aiheuttaa sekä fyysisiä että psyykkisiä vieroitusoireita. Päihteiden käytön haitoista huolimatta ihminen näkee päihteiden käytön hyödyt voimakkaammin. Päihteiden käytölle on vaikea nähdä tai toteuttaa jotain muuta vaihtoehtoa. Ihminen kokee

saavansa päihteistä tukea ja turvaa. Ihminen korvaa päihteillä ne asiat, joita hän muuten kaipaisi elämäänsä, kuten vuorovaikutukselliset, kestävät ja joustavat ihmissuhteet. (Holmberg 2010, 37–41.)

Päihderiippuvuus voidaan jakaa neljään ulottuvuuteen, jotka menevät osittain päällekkäin. Nämä ovat fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja henkinen riippuvuus. Käyttäjän elimistö on tottunut käytettävään aineeseen fyysisessä riippuvuudessa. Pitkän altistumisen aikana fyysinen toleranssi päihteitä kohtaan kasvaa ja jos päihteen vaikutus äkillisesti loppuu, ilmenee fyysisiä vieroitusoireita, kuten krapula. Käyttöhimo tai pakonomainen tottumus ilmentää psyykkistä riippuvuutta. Ihmisen tunnereaktiot, päätöksen teko, valitseminen ja ongelmanratkaisutaidot vaikuttavat psyykkisen riippuvuuden muodostumiseen. Päihteiden käyttötapa ei välttämättä miellytä käyttäjää vaan päihteiden aiheuttama psyykkisen helpotuksen tunne. Päihteiden käyttäjä kuuluu usein ryhmään, jossa sen jäseniä yhdistää päihteiden käyttö. Puhutaan sosiaalisesta riippuvuudesta. Siihen liittyvät vuorovaikutus ja ihmissuhteet. Entiset päihteitä käyttämättömät ystävät voivat jäädä pois ja tilalle tulee päihteitä käyttäviä ystäviä, joiden kanssa päihteiden käyttö on sallittua. Osalle käyttäjistä päihteiden käyttö edustaa tiettyjä arvoja, ihanteita, henkisyttä, hengellisyyttä tai uskomuksia. Tällöin puhutaan hengellisestä riippuvuudesta. Se koskee ajatusmaailmaa, ilmapiiiriä tai elämäkatsomusta, joka liittyy päihteiden käyttöön. (Holmberg 2010, 40.)

Päihteiden käyttö voi olla aluksi päihderiippuvaisen mielestä positiivinen asia. Se mahdollistaa ihmisellä tajunnan tilan muuttamisen niin, että hän on lähempänä unelmiaan ja mielikuviaan. Päihteiden avulla irtaudutaan arjesta, sen velvollisuuksista ja vastuusta. Päihteiden käyttäjä kokee olotilansa oikeutetuksi yhteiskunnan reaktioista huolimatta. Päihtynyt kokee, ettei ole vastuussa omista teoistaan, koska on päihtynyt, vaikka toiminta olisi laitonta. Päihteet tarjoavat pakopaikan sietämättömästä arjesta, vaikka ne voivat tehdä elämästä hallitsemattoman. Päihderiippuvainen voi myös turruttaa päihteillä arjessa esiintyvää häpeän tunnetta. (Holmberg 2010, 45–47.)

Päihteiden käyttöön liittyy muitakin ilmiöitä, kuten esimerkiksi rikollisuus, väkivalta, onnettomuudet ja ennenaikainen kuolema. Tapaturmaisista tai väkivaltaisista kuolemista merkittävä osa tapahtuu päihtyneenä. Vuosittain Suomessa kuolee jopa 1 500 päihtynyttä tapaturmaisesti, väkivallan uhrina tai tekee itsemurhan. Työikäiset miehet ovat pääosassa näissä onnettomuuksissa. (Huttunen 2013, 15.)

Rikollisuuteen päihderiippuvuudella on kiistaton yhteys. Suomessa noin 80 % henkirikosten tekijöistä on humalassa ja pahoinpitelyyn syyllistyneistä noin 70 %. Niin uhrin kuin väkivallan tekijän päihtymyksellä on merkitystä rikollisuudelle. Uhri voi olla väkivaltarikoksissa päihtymyksen takia käytökseltään provosoiva ja toisaalta päihtymys voi heikentää uhrin puolustus- ja sovittelumahdollisuuksia. Alkoholilla on usein altistava tekijä myös perheväkivallalle. (Lauerma 2013, 75).

3.2 Mielenterveys- ja päihdetyö päihdeasiakkuus

Päihdeasiakkaaksi käsitetään yksilö, joka käyttää päihdyttäviä aineita väärin. Laillisiksi aineiksi Suomessa luetaan tupakka ja alkoholi. Laittomia aineita ovat opioidit, kannabinoidit, rauhoittavat ja unilääkkeet, sekä muut psyykkisiin toimintoihin vaikuttavat lääkeaineet ja hallusinogeenit. Mukaan lasketaan myös muuntohuumeet ja liuotinaineet. (Huumausainelaki 2008/373, 3§.) Päihteiden väärinkäyttäjistä puhutaan tavallisesti päihdeongelmaisina. Päihteiden haitallista käyttämistä ei välttämättä nähdä sairautena vaan itseaiheutettuna tilana. Päihderiippuvuus määritellään ICD-10 tautiluokituksen mukaan erilaisten käytettyjen päihde- ja lääkeaineiden aiheuttamaksi elimelliseksi aivo-oireyhtymäksi ja käyttäytymisen häiriöksi. (Ruisniemi 1997, 8–9.)

Hyvällä mielenterveydellä ja päihdeettömyydellä on merkitystä yksittäiselle henkilölle ja koko yhteiskunnalle. Päihdeistä aiheutuvat kustannukset ovat yhteiskunnalle suuria. Päihderiippuvuus ei ole yksistään riippuvaisen ihmisen sairaus, vaan siitä kärsivät kaikki lähipiirissä olevat ja elävät ihmiset. Mielenterveys- ja päihde-

työn asiakkuuksista aiheutuvat yhteiskunnalliset kulut ovat saaneet päättäjät laatimaan kansallisen mielenterveys- ja päihdesuunnitelman ongelmien ehkäisemiseksi. Suunnitelman ydinajatuksia on vahvistaa ja yhdenvertaista mielenterveys- ja päihdeasiakkaiden palveluihin pääsemistä tai niiden saamista. Suunnitelmassa halutaan myös kehittää mielenterveys- ja päihdeasiakkaiden hoito- ja kuntoutusajan toimeentuloturvaa niin, että ne edistävät hoitoon hakeutumista sekä hoitoon sitoutumista ja työelämään palautumista kuntoutuksen edessä ja toimintakyvyn salliessa. Päihdepalvelujen tarkoitus on vähentää ja ehkäistä päihteiden ongelmakäyttöä ja siitä aiheutuvia haittoja, niin yksilö, kuin yhteisö tasolla. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011.)

Päihdehuollon tavalliseksi asiakkaaksi kuvataan noin keski-ikäinen, huono-osainen mies henkilö. Asiakkaita yhdistäviä tekijöitä ovat tavallisesti asunnottomuus, työttömyys, köyhyys ja yksinäisyys sekä heikko sosioekonominen asema ja mielenterveysongelmat. (Mäkelä, Kauppinen & Huhtanen 2009, 186.)

3.3 Korvaushoito päihderiippuvaisten arjessa

Korvaushoidolla tarkoitetaan opioidiriippuvaisen hoitoa, jossa käytetään apuna lääkkeitä. Lääkkeinä käytetään buprenorfiinia tai metadonia sisältäviä lääkevalmisteita. Korvaushoidon tavoitteena on joko päihderiippuvaisen kuntouttaminen ja päihteettömyys tai päihteiden käytöstä johtuvien haittojen vähentäminen sekä elämän laadun parantaminen. Korvaushoidolla saadaan siis vähennettyä päihdeiden käyttöön liittyvää rikollisuutta yhteiskunnassamme. (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön asetus 33/2008.)

Vieroitusta päihteistä helpotetaan lääkehoidolla. Näin voidaan auttaa päihderiippuvaista ottamaan itse vastuuta omasta toipumisesta. Lääkehoito yksinomaan päihderiippuvuuden hoito keinona on harvoin menestyksellistä. Korvaushoidon ja kuntouttamisen rinnalla olisi tärkeää, että päihderiippuvainen saisi riittävää terapeutista työskentelyä tai psykoterapiaa osakseen vieroitusoireiden hallitsemisen opettelemiseksi. Osa vieroitusoireista on psyykkisiä tai sosiaalisia ja niiden

oireiden hoitoon ei yksin lääkkeellinen korvaushoito riitä. Korvaushoidossa käyminen rytmittää päihderiippuvaisten arkea. Varsinkin kuntouksen alussa lääkkeet käydään ottamassa valvotusti päihdehuollon toimipaikassa, mikä edellyttää päihderiippuvaiselta vuorokausi rytmin ylläpitämistä, että hän jaksaa aamulla herätä hakemaan päivittäisen korvaushoitoannoksensa. (Frossén 2004, 22–25.)

4 Päihderiippuvaisten huono-osaisuus ja siihen liittyvät ilmiöt

4.1 Huono-osaisuus

Huono-osaisuuden käsite on laaja ja se kattaa sosiaalisten ongelmien kirjon köyhyyden, työttömyyden, asunnottomuuden ja syrjäytymisen sekä riippuvuusongelmat. Ne ovat toisiinsa nivoutuneita arkea vaikeuttavia asioita. Huono-osaiset ovat riippuvaisia yhteiskunnan palveluista ja tukimuodoista, kuten toimeentulo-, asumis- ja työmarkkinatuki. Suurin osa asiakkaista saa palvelut ja tuet odotusten mukaisesti. Elämän ja tukien hakemisen monimutkaisuus ja palvelujen löytäminen aiheuttavat ongelmia, jotka näkyvät mahdollisina etuuksien ja palvelujen epäämisinä ja karensseina. Tarkasteltaessa huono-osaisuutteen liittyviä teemoja, nousee sieltä esiin yllämainittujen asioiden lisäksi yksilötasolla ihmisten toimintakyky, johon esimerkiksi kytkeytyy elämännhallinnalliset taidot. Elämännhallinnallisilla taidoilla tarkoitetaan arjessa selviytymistä sen kaikilla osa-alueilla ilman suurta yhteiskunnallista tukea. Täten huono-osaisuuteen kytkeytyy keskeisesti päihderiippuvuus ja päihderiippuvuuden itsensä aiheuttama huono-osaisuus. (Saari 2015, 21–22, 42.)

Vakavat päihderiippuvuuden ongelmat ovat selkeästi kytköksissä huono-osaisuutteen ja osattomuuteen yhteiskunnassamme. Tätä kytköstä todistaa yhteiskuntamme päihdehuolto, jonka tyypillinen asiakas on noin keski-ikäinen huono-osainen mies. Näiden asiakkain yhteisiä piirteitä ovat yksinäisyys, työttömyys,

asunnottomuus ja heikko sosioekonominen asema. Päihderiippuvuuden aiheuttama huono-osaisuus jakaa paljon mielipiteitä, mutta totuus on kuitenkin se, että harvoin päihderiippuvainen on kykenevä riippuvuussairautensa vuoksi käymään töissä ja pyörittämään arkeaan terveen ihmisen tavoin sekä olemaan aktiivisena osallistujana yhteiskunnan toiminnassa. Päihderiippuvuus vaikuttaa henkilön toimintakykyyn toimintakyvyn kaikilla osa-alueilla, hiljaa jättäen tämän huono-osaiseksi ja osattomaksi yhteiskunnassamme. Edellä mainittuun vaikuttaa lisäksi yhteiskunnassa vallitsevat asenteet päihderiippuvaisia kohtaan, mikä korostaa osattomaksi jäämistä ja kokemusta osattomuudesta ja huono-osaisuudesta. (Mäkelä, Kauppinen, Huhtanen 2009, 186–187.)

4.2 Päihderiippuvaisten työttömyys, köyhyys ja häpeä

Työttömäksi luokitellaan henkilö, joka ei ole työsuhteessa tai päätoimisesti työllistyy yrittäjänä tai omassa työssään. (Työttömyysturvalaki 1290/2012). Pitkäaikaistyöttömäksi määritetään henkilö, joka on ollut vähintään vuoden työttömänä. (Tilastokeskus 2018). Työttömyyden aiheuttama vähävaraisuus aiheuttaa häpeän tunnetta samalla tavalla kuin päihderiippuvuus. Häpeän tunne syntyy Krokin mukaan, kun henkilö paljastuu muille hävettävänä eli vähävaraisena, köyhänä, päihderiippuvaisena tai yhteiskunnan normeista poikkeavana. Häpeän tunne koskettaa minuutta sekä määrittää henkilön toimijuuden mahdollisuuksia enemmän kuin esimerkiksi syyllisyys. Häpeän tunnetta lisää se, ettei henkilö pysty toimimaan samalla tavalla kuin yhteiskunnassa on tapana toimia vähävaraisuuden, köyhyyden tai päihderiippuvuuden takia. Työttömyys aiheuttaa asiakkuutta eri etuuksien ja palveluiden piirissä kuten myös päihderiippuvuus. Työ määrittää itsensä käsittämistä ja pärjäämistä yhteiskunnassamme. Päihderiippuvuus on tila, joka aiheuttaa työttömyyttä sekä työkyvyttömyyttä ja häpeän tunnetta omasta tilanteestaan. (Krok 2012, 130–131.)

Köyhyyttä määritellään ja mitataan monella eri tavoin. Jako perustarpeisiin ja välttäviin tarpeisiin on yksi mittari. Ihmisen perustarpeita ovat henkinen itsemääräämisoikeus ja fyysinen terveys. Välttäviin perustarpeisiin luokittelusta riippuen kuuluu taloudellinen, henkinen ja fyysinen turvallisuus, asuminen, ruoka ja vesi,

terveydenhuolto ja koulutus sekä elämän eri vaiheisiin liittyvät palvelut ja lääkitys. Huono-osaisuudesta voidaan puhua, kun ihmisen perustarpeet jäävät lähes kokonaan tyydyttämättä ja ihmisen fyysinen terveys ja henkinen itsemääräämisoikeus jäävät pysyvästi tai toistuvasti vajaaksi. Näillä asioilla on suuri merkitys ihmisen arkeen ja arjessa jaksamiseen. (Saari 2015, 73.)

Häpeän tunne on passiivinen kokonaisvaltainen tunnetila, joka usein liittyy liialliseen ja hallitsemattomaan päihteiden käyttöön. Päihteiden käyttö auttaa hetkeksi tukahduttamaan häpeän ja huononmuuden tunteen. Häpeän tunne on myös reaktio kunnioittavan vastavuoroisuuden puutteesta. Tunne on kytköksissä muihin ihmisiin. Henkilö paljastuu muille hävettävänä. Tämä näkyy läheisten reaktioissa päihteiden käyttäjää kohtaan. Läheiset eivät mielellään puhu päihdeongelmasta muille, koska kokevat päihteiden käyttäjän erilaisena ja hävettävänä. Päihteiden käyttäjä voi häpeän takia eristäytyä läheisistään ja kokea epäonnistumisen tunnetta esimerkiksi puolisona, vanhempana tai sisaruksena. Häpeän kierre luo ihmiselle negatiivista käsitystä itsestään ja näin olleen toimii osana riippuvuuden mekanismeja. Monet riippuvaiset häpeävät itseään ja pelkäävät joutuvansa naurunalaiseksi. Häpeän paljastumisen pelätään lisäävän häpeän tunnetta. Häpeää voidaan kuitenkin työstää ja monet ovat kuvanneet häpeän tunnistamisen positiivisena. Häpeä on elämässä välttämätön tunnetila. Sen kautta ihmiset pystyvät tarkastelemaan sitä, miten toiset ihmiset näkevät hänet. Häpeästä voi myös päästä eroon. (Holmberg 2010, 55–59.)

4.3 Päihderiippuvaisten syrjäytyminen ja yksinäisyys

Syrjäytyminen käsitteenä tarkoittaa osattomaksi jäämisestä jostakin, missä muut ovat osallisia. Syrjäytyminen aiheuttaa ihmisille inhimillistä kärsimystä, eriarvoisuutta sekä terveydellisiä haittoja. Syrjäytyminen estää henkilöä osallistumasta yhteiskunnan normaaleihin toimintoihin ja täten vaikuttaa ihmisen arkeen hyvin negatiivisesti. Syrjäytyneellä henkilöllä ei ole tukiverkostoa ja sosiaalisia suhteita, eikä välttämättä edes voimavaroja ylläpitää niitä. Ainut sosiaalinen kontakti voi monesti olla viranomainen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2018.)

Päihderiippuvuus aiheuttaa yhteiskunnassamme syrjäytymistä, koska päihderiippuvuus heikentää yksilön osallisuutta ja mahdollisuutta osallistua normaalisti yhteiskuntamme toimintaan. Päihderiippuvaisia ei kohdata yhteiskunnassamme tasavertaisina kansalaisina vaan ennemminkin henkilöinä, joita pitää aktivoida ja potkia elämässä eteenpäin. Tämä johtuu suomalaisesta stereotyyppisestä ajattelu mallista ja normeista, jotka määrittävät hyväksyttävän kansalaisen työssäkäyvänä, lakia noudattavana, heteroseksuaalisena, terveenä ja suomalaisen identiteetin omaavana henkilönä. (Päihdelinkki 2009.)

Yksinäisyys nähdään ihmisten välisten vuorovaikutussuhteiden vähyytenä. Se koetaan kielteisenä ja ahdistavana olotilana. Ihmisellä on luontainen tarve olla läheisessä kiintymyssuhteessa ja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Kun nämä tarpeet jäävät vajaiksi tai kokonaan toteutumatta, ihminen kokee yksinäisyyttä. Yksinäisyys käsitetään kielteisenä psyykkisenä tilana. Ihmissuhteiden vähyytys ja niiden huonous aiheuttavat tarkoituksettomuuden ja alemmuuden tunteita. Yksinäisyys heikentää itseluottamusta ja lisää syrjäytymisen tunnetta. (Kauhanen 2016, 96–113.)

Päihderiippuvuus aiheuttaa yksinäisyyden kokemuksia, koska päihderiippuvaisen henkilön sosiaaliset verkostot ovat kaventuneet hyvin merkittävästi. Päihderiippuvainen on voinut menettää perheensä, läheiset ystävänsä ja kaikki ne yhteisöt, joihin hän on ennen kuulunut ja ollut osallisena. Päihderiippuvien käyttäjien osallisuuden ja yksinäisyyden ongelmat nousevat esiin heidän jokapäiväisessä arkielämässään päivittäin esimerkiksi ystävien, perheen ja juttukaverin puutteena, huonona kohteluna palvelujärjestelmässä sekä arkisessa asioimisessa. (Päihdelinkki 2009.)

4.4 Päihderiippuvaisten asunnottomuus sekä ympäristötekijät

Asunnottomuudella käsitetään sitä, että ihmisellä ei ole omaa kotia. Asunnoton henkilö kiertelee ystävien ja sukulaisten luona, hätämajoituksissa tai elää kadulla.

Asunnottomuus on huono-osaisuuteen ja köyhyyteen läheisesti kytkeytyvä ilmiö. Siihen johtaa yleisimmin parisuhteen kariutuminen tai maksamattomat vuokrat sekä asumishäiriöt. Päihteiden käyttö, mielenterveysongelmat, velkakierre tai merkintä luottotiedoissa ovat myös usein asunnottomuuden taustalla. Asunnottomuus on köyhyyden ja huono-osaisuuden paljain ja haavoittavin muoto. Se on fyysisesti ja psyykkisesti erittäin kuluttavaa ja tuo suuria haasteita ihmisen arjessa selviytymiseen. Jokaisella ihmisellä pitäisi olla koti, joka on perusta ihmisarvoiselle elämälle. Elämä ilman kotia kadulla tai asuntolassa ilman omaa yksityisyyttä altistaa päihteiden käytölle, joka syventää ongelmia entisestään ja vaikuttaa arjen rakentumiseen merkittävästi. Asiantuntijoiden mukaan merkittäväällä osalla pitkäaikaisasunnottomista on taustallaan ongelmia elämänhallinnassa ja sosiaalisissa taidoissa. Myös mielenterveys- ja päihdeongelmat vaikuttavat keskeisesti pitkäaikaisasunnottomuuteen. Sosiaalisten taitojen puutteellisuudessa näkökulma keskittyy tarkastelemaan lapsuudenaikaisia kokemuksia sekä sukupolvien mukana kulkevaa huono-osaisuutta. (Eskelinen & Sironen 2017, 47; Saari 2015, 144.)

Päihderiippuvaisen ympäristö on merkityksellinen päihteiden käytön ja käyttämättömyyden näkökulmasta. Jos elinympäristön lähellä on päihteitä helposti saatavilla, lisää tämä mahdollisesti päihteiden käyttöä. Ympäristön asenne päihderiippuvaista kohtaan on usein negatiivinen. Päihderiippuvuutta ei nähdä yhteiskunnallisesti hyväksyttävänä. Tämä lisää päihderiippuvaisen häpeän tunnetta ja vaikeuttaa päihteistä irtautumista. Huonoilla sosiaalisilla ympäristötekijöillä on negatiivinen vaikutus päihteettömyyteen. (Galvani 2017, 206–208.)

Käyttäjän sosiaalinen ympäristö vaikuttaa riippuvuuteen, koska riippuvuus on usein myös sosiaalista. Sosiaalinen verkosto valikoituu tavallisesti päihteisiin liittyvän elämäntavan mukaan. Muu elämä jää huomioitta koska sosiaaliset suhteet liittyvät päihteiden käyttöön ja elämä rajautuu niiden ympärille. Yhdessä päihteiden käyttäminen voi tuoda käyttäjille yhteenkuuluvuuden tunnetta, jolla torjutaan esimerkiksi yksinäisyyttä. (Holmberg 2010, 40–41.)

5 Aiemmat tutkimukset ja opinnäytetyöt

Nuorisobarometrin otannassa selvitettiin arjen monipuolista merkitystä elämässä. Lapsuuden aikaisella perheellä nähtiin olevan lähtökohtaisesti suuri merkitys arjen muodostumisessa aikuisiällä. Lapsuudessa omaksumme arjenhallintaa ja ongelmien käsittelytaitoja ja käytämme niitä päivittäisessä elämässämme. Tämän lisäksi arkemme sujuvuuteen vaikuttaa olemassa oleva unirytm, päihteiden käyttö, ravinto, harrastukset, liikunta sekä työ ja vapaa-ajan käyttö. Olennaista arjen sujuvuudelle on saavuttaa jonkinlainen tasapaino arjen eri toimintojen välillä. Jos ihminen esimerkiksi kärsii unettomuudesta, on sen vaikutus arjen sujumiseen ja sen muihin osa-alueisiin välitön. Päihteiden käytöllä on puolestaan vaikutusta unenlaatuun ja nukkumiseen. (Myllyniemi 2015, 11.)

Kati Klemetilän opinnäytetyössä tuodaan esille päihderiippuvuuden vaikutuksia arjessa. Päihderiippuvuuden tiedetään vaikuttavan yksilön toimintakykyyn monin tavoin. Päihderiippuvuus altistaa kyvyttömyydelle pitää huolta itsestään ja perustarpeistaan sekä hallitsemattomalle elämäntilanteelle. Vaikutus arjessa selviytymiseen sekä toimintakykyyn on aina yksilöllistä. Tavanomaisia ongelmia päihdeongelmaisilla ovat aloitekyvyttömyys, arkisten taitojen heikkous ja huono itsearvostus. Arjen monimuotoiset ongelmat altistavat retkahduksille. Päihderiippuvainen löytää aina syyn juomiselle ja päihteiden käyttämiselle. Arjessa selviytymiseen sekä toimintakykyyn vaikuttavat aina yksilön elämäntilanne, ominaisuudet, elämäntapa, elinympäristö, tarjolla oleva ja saatava tuki sekä sen määrä ja laatu. (Klementtilä 2011. 13–14.)

Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen teettämien raporttien ja tutkimusten mukaan alkoholin kulutus on lisääntynyt arjessamme viimeisen viidenkymmenen vuoden aikana. Syynä tähän ovat käyttäjien määrän lisääntyminen, käyttäjien juomakerrojen lisääntyminen sekä kulutuksen kesimääräinen suurentuminen jokaista käyttökertaa kohden. Tutkimusten mukaan miehet juovat yli kaksi kertaa enemmän kuin naiset. Naisten käyttämä tilastoitu osuus juodusta määrästä on kaiken kaik-

kiaan kolmekymmentä prosenttia ja määrä on pysynyt jokseenkin samana. Humala näyttäytyy tutkimuksen mukaan tärkeänä osana meidän juomakulttuuriamme, mikä osoittaa käyttökertaan kohdentuvan suurempien määrien juomisen pitävän paikkansa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017.)

Suomessa rajuun kertajuomiseen liittyy kansainvälisen vertailun mukaan enemmän sosiaalisia haittoja kuin muissa maissa. Sosiaaliset alkoholihaitat ovat merkittäviä myös siksi, että ne eivät koske vain ongelmakäyttäjiä vaan myös niitä, jotka käyttävät alkoholia harvoin kerta-annoksen ollessa suuri. Pitkään jatkunut runsas juominen aiheuttaa taloudellisia ja sosiaalisia ongelmia perhe- ja työelämässä sekä ihmissuhteissa, joten vaikutukset ihmisen arkeen voivat olla suuret. (Päihdelinkki 2009.)

6 Opinnäytetyön lähtökohdat

6.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää millaista päihderiippuvaisten arki on. Lisäksi tarkastelimme haastateltaviemme arkea hankaloittavia tekijöitä kuten riippuvuus, mielenterveysongelmat, huono-osaisuus, köyhyys, työttömyys, asunnottomuus, syrjäytyminen, yksinäisyys, häpeä ja päihderiippuvaisten elinympäristön merkitys.

Tutkimuskysymykset olivat:

1. Millaista päihderiippuvaisten arki on?
2. Millaiset asiat tukevat päihderiippuvaisten arkea?
3. Mitkä asiat hankaloittavat pärjäämistä arjessa?

Opinnäytetyömme tavoitteina oli saada päihderiippuvaisten ääni ja heidän arkenensa kokemukset esille. Halusimme näin lisätä omaa tietoisuutta päihderiippuvuudesta ja antaa heidän jakamille kokemuksilleen merkityksellisyyttä. Lisäksi opinnäytetyömme tavoitteena oli selvittää Soroppi ry:n merkityksellisyyttä osana päihderiippuvaisten arkea.

6.2 Toimeksiantaja

Opinnäytetyömme toimeksiantaja oli Soroppi ry. Soroppi ry on perustettu 1992 ja se on yksi kolmesta Kansalaistalon ylläpitäjäjärjestöstä. Soroppi ry toimii Kansalaistalolla Joensuun keskustassa. Soroppi ja Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry ovat toimintaa ylläpitäviä järjestöjä ja muodostavat yhdessä Kansalaistalon. Kyseessä on kaikille avoin matalakynnyksen kohtaamispaikka. Siellä ihmiset voivat levähtää kiireen keskellä ja lukea päivän lehden. Tiloissa toimii kansankahvila, jonka kahvilatuotteiden hinnan voi määrittää itse. Kahvilassa on itesehoitopiste, ilmainen wc, siellä voi käyttää tietokoneita maksutta ja sieltä voi myös vuokrata polkupyöriä. Toiminnan tavoitteena on edistää sosiaalista tasa-arvoa, mahdollistaa osallisuuden kokeminen, välittäminen, kunnostautuminen ja kohtaamisen kulttuurin syntyminen. Lisäksi tukea vapaaehtoistoimintaa ja järjestötoimintaa, kehittää yhteistyötä eri sektorien välillä. Soroppi ry:lle ovat kaikki tervetulleita. Soroppi ry tukee mm. päihderiippuvaisten kuntoutumista tarjoten heille kuntouttavaa työtoimintaa esimerkiksi kahvilatoimintansa parissa. (Kansalaistalo 2018.)

6.3 Tutkimuksen taustaa

Loppusyksystä 2017 aloitimme opinnäytetyön aiheen pohdinnan. Meillä molemmilla oli toiveena opinnäytetyöllemme se, että voisimme hyödyntää aikaisempaa koulutustamme ja työkokemustamme mielenterveys- ja päihdeasiakkaiden parissa. Otimme yhteyttä Soroppi ry toiminnanjohtajaan ja Soroppi ry suostui opin-

näytetyömme toimeksiantajaksi. Opinnäytetyömme alkuvaihe toteutui siis hie-
man normaalista poikkeavassa järjestyksessä. Meillä oli ensin toimeksiantaja,
jonka kanssa yhdessä pohdimme opinnäytetyömme aihetta. Päihderiippuvaiset
ovat usein syrjittyjä ja jäävät helposti osattomaksi yhteiskunnassamme. Halu-
simme saada heidän äänen opinnäytetyömme kautta aidosti kuuluviin.

7 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

7.1 Laadullinen tutkimus

Opinnäytetyömme oli laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Käytimme opinnäy-
tetyössämme laadullisia aineiston keruumenetelmiä. Toteutimme haastattelut
Soroppi ry:n meille varaamissa tiloissa. Näin ollen saimme toteuttaa haastattelut
ilman ulkopuolisia häiriötekijöitä. Aineistomme koostuu viiden päihderiippuvaisen
yksilöhaastattelusta. Haasteltavat henkilöt valikoituivat toimeksiantajamme avus-
tuksella.

Ennen haastattelujen aloittamista kävimme saatekirjeen (liite 2) avulla läpi haas-
tattelun sisällön. Nauhoitimme opinnäytetyömme viisi haastattelua haastatelta-
vien luvalla (liite 3). Haastateltaville kerrottiin tarkasti mihin tarkoitukseen haas-
tattelut tehdään ja korostettiin anonymiteetin säilymistä. Toimme esille
opinnäytetyömme tarkoituksen ja sen, että kaikki aineisto tuhotaan haastattelun
jälkeen. Nauhoitimme haastattelut luotettavuuden takaamiseksi ja inhimillisten
unohdusten välttämiseksi. Aineiston riittävyttä arvioidaan tutkimuskysymyksen
näkökulmasta sekä kuinka olemme saaneet tuotettua vastaukset kysymyk-
siimme. Aineistoa on silloin riittävästi ja kattavasti, kun uusista tapauksista ei
näytäyty tutkimuksen kannalta uutta tietoa (Eskola & Suoranta 2000, 63).

Haastattelun tukena käytimme esitestattua teemahaastattelurunkoa, jotta ai-
heessa pysyminen olisi hallitumpaa sekä saisimme esitettyä tutkimuksen tulosten

kannalta oleelliset kysymykset. Teemahaastattelun runko löytyy liitteistä kohdasta 4.) Käytimme opinnäytetyössämme menetelmänä teemahaastattelua, koska halusimme selvittää päihderiippuvaisten henkilöiden henkilökohtaisia arjen kokemuksia. Aineisto kerättiin 2018 toukokuussa.

Teemahaastattelussa teema-alueet ovat etukäteen määriteltäviä, mutta strukturoidulle haastattelulle on tyypillistä kysymysten tarkan järjestyksen ja muodon puuttuminen. Haastattelija huolehtii siitä, että etukäteen päätetyt teema-alueet käydään läpi haastateltavan kanssa. Teema-alueiden järjestys ja laajuus vaihtelevat haastattelutilanteesta toiseen. (Eskola & Vastamäki 2001, 26.)

Laadullisella tutkimuksella pyrimme tekemään ”löydöksiä” ilman määrällisiä ja tilastollisia menetelmiä. Laadulliset muuttujat kertovat mitattavan kohteen ominaisuuksista tai laadusta, eivät suuruudesta tai määrästä. (Nummenmaa 2009,39.) Laadullisella tutkimuksella halutaan ymmärtää syvällisemmin tutkittavia ilmiöitä ilman tarkkaa viitekehystä syklisenä prosessina. Analysointi on osa tutkimusprosessia ja on mukana joka vaiheessa. Tämän vuoksi tarkan tutkimussuunnitelman esittäminen on haasteellista, koska tietoa kerätään aineistoanalyysin edetessä. Laadullisen tutkimuksen ajatuksena on ymmärtää tutkittavaa ilmiötä toisella tavalla. (Kananen 2008, 24–25.)

7.2 Teemahaastattelu

Valitsimme aineistonkeruumenetelmäksemme teemahaastattelun, koska halusimme tutkia haastateltavien henkilökohtaisia ja arkoja asioita. Teemahaastattelu on yksi laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumuodoista. Haastateltavan valintaan vaikuttava tekijä on se, millaista tietoa halutaan haastateltavilta saada. Teemahaastattelussa asioita kysytään suoraan haastatteluun valikoiduilta henkilöiltä. Puhutaan eräänlaisesta keskustelusta. Tutkija pyrkii vuorovaikutteisen keskustelun keinoin selvittämään haastateltavalta ne asiat, jotka kiinnostavat haastateltavaa tai ainakin ne asiat, jotka kuuluvat tutkimuksen aihepiiriin. (Eskola & Vastamäki 2001, 24–42.)

Käytimme haastattelutapana puolistrukturoidun teemahaastattelun. Laadimme haastattelua varten teemahaastattelu rungon, jossa oli viisitoista avointa kysymystä. Avointen kysymysten ajatuksena on houkuttaa haastateltavaa vastamaan omin sanoin kysymyksiin eivätkä vastaukset ole sidottuja vastausvaihtoehtoihin. Tarkoituksenamme oli saada aikaan mahdollisimman luontevalta tuntuva keskustelumainen tilanne ja saada vastauksia valitsemiimme teemoihin. (Hirsjärvi & Hurme 1995, 84–85.) Näin saimme kerättyä tutkimuksellemme olennaisen tiedon henkilöiden arjesta. Puolistrukturoitu haastattelu sopii tiedonkeruu välineeksi, kun tarkastellaan ihmisten henkilökohtaisia ja arkoja asioita. Avoimet kysymykset houkuttelevat kertomaan enemmän eivätkä ohjaa haastattelua liikaa, vaan haastateltavat voivat kertoa vapaammin kysytyn aiheen piiristä. Tarvittaessa voidaan esimerkiksi muuttaa kysymysten järjestystä tilanteen mukaan. (Fife-Schaw 2006, 212, 214; Breakwell 2006, 239.)

Kyseltäviä teema-alueita sekä kysymysmuotoja tulisi hahmotella mahdollisimman hyvin. (Hirsjärvi & Hurme 1995, 84–85). Teimme teemaluettelon, jonka avulla varmistimme, että keskustelu kohdentuu oikeisiin ja tutkimusongelmien kannalta olennaisiin aihepiireihin.

Työstimme haastattelurunkoa kevättalven 2018 aikana. Teemahaastattelurunkomme oli tarkoituksella melko tarkka, koska sen tarkoituksena oli olla haastattelussa tukena ja muistilistana. Esitetasimme haastattelurunkoa ennen varsinaisia haastatteluja. Näin saimme selville haastattelujen keskimääräisen pituuden ja pituuden ja pystyimme muokkaamaan runkoa toimivammaksi tutkimuksen onnistumisen kannalta.

7.3 Aineiston käsittely ja analysointi

Aloitimme tekstin käsittelyn litteroinnilla. Litteroinniksi kutsutaan tallennetun materiaalin puhtaaksikirjoitusta. Litterointi voidaan tehdä haastatteludialogista kokonaan tai valikoiden esimerkiksi teema-alueittain. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 138.)

Litteroimme kaikki nauhoitetut haastattelut sanasta sanaan. Litteroimme jokaisen haastattelun erikseen ja numeroimme haastattelut haastattelujärjestyksessä. Käytimme litteroinnissa Word- tekstinkäsittelyohjelmaa.

Kun aineistoa aletaan purkamaan, on ajateltava huolella, miten se tehdään. Mitä huolellisemmin ja tarkemmin haastattelut puretaan, sitä kauemmin se kestää. Toeutimme litterointivaiheen kesäkuun aikana. Litterointi oli hidasta ja eniten tutkimuksessamme aikaa vievin osuus. Aineisto oli mielenkiintoista ja toi haastateltavien äänen, haastateltavan oman murteen ja persoonallisuuden esille.

Analyysimenetelmäksi valitsimme teemoittelun. Haastattelun kautta kerättyä materiaalia analysoimme teemoittelun avulla. Teemoittelulla tarkoitetaan aineiston tarkastelua niin, että aineistosta tulee ilmi aiheita eli teemoja, jotka ovat yhteisiä usealle haastateltavalle henkilölle. Teemaksi voi löytyä asia vain yhden haastateltavan haastattelusta. Aineistosta esille tulevat seikat voivat pohjautua teema-haastattelun teemoihin. Toisaalta esille voi nousta muita mielenkiintoisia teemoja. Analyysista nousevat teemat pohjautuvat tutkijan tulkintoihin haastateltavien keronnasta. On hyvin epätodennäköistä, että kaksi eri ihmistä ilmaisisivat saman asian täysin samalla tavalla, mutta teemoittelua tehdessä ne voidaan koodataan samaan luokkaan. Teemoittelun kautta pyritään yhdistämään teoreettinen sekä empiirinen tieto lopullisia tutkimustuloksia varten. (Hirsjärvi & Hurme 2017, 173.; Eskola & Suoranta 2000, 175–182.)

Teemoittelun aloitimme läpikäymällä litteroitua tekstiä moneen kertaan läpi. Tiivistimme haastatteluaineistoa poistamalla siitä haastattelujen aiheiden kannalta epäoleelliset asiat saadaksemme materiaalin itsellemme selkeämpään muotoon. Sen jälkeen kävimme aineistoa uudelleen läpi ryhmitellen aineistoa värien ja teemojen mukaan niin, että samaa teemaa käsittelevät ilmaukset yhdistettiin värien kautta ja kertomukset poimittiin samaan yleisempään käsittelyryhmään. Pelkistimme ilmaisuja yksinkertaisempaan muotoon. Tämän jälkeen teimme teemoittelusta oman matriisin. Matriisiin kokosimme tutkimuskysymyksiemme alle suoria lainauksia, jotka kuvasivat haastateltaviemme pärjäämistä arjessa ja arkea hankaloittavia tekijöitä. Pelkistimme ilmaisuja yksinkertaisempaan muotoon. Sitten

pohdimme mikä teema kuvastaisi pelkistettyjä ilmaisuja. Tarkastelimme mistä asioista haastateltavat puhuivat.

Klusteroinnin eli ryhmittelyn jälkeen aineiston alaluokiksi muodostuivat pelkistettyjen ilmaisujen perusteella asunnottomuus, korvaushoito, yksinäisyys ja tuen puute, häpeä, rahattomuus, mielenterveysongelmat ja fyysiset sairaudet, joutilaisuus arjessa sekä Soroppi ry:llä vieraileminen. Teimme teemojen perusteella analyysipolun. Analyysipolussa luokittelimme aineistoa teemojen mukaan. Esimerkki tekemästämme analyysipolusta on liite 5. Analyysipolun kautta lukija voi tulkita, kuinka olemme päässeet tuloksiin.

Käsiteltäessä tuloksia on punnittava aineiston kattavuus. Kvalitatiivista tutkimusta tehtäessä on vaikea etukäteen arvioida riittävän aineiston määrää. Saturaatio on yksi mahdollisuus todeta aineisto riittäväksi. Aineistoa on silloin riittävästi, kun lisäaineiston kerääminen ei tuota tutkimuskysymysten kannalta lisää uutta informaatiota eli saturaatiopiste on saavutettu. (Eskola & Suoranta 1998, 62.) Litteroitua tekstiä tuli 29 sivua, fonttina Arial, fonttinkoko 12 ja riviväli 1,5. Aineiston laadua ja määrää pohtiessamme huomasimme vastausten pyörivän samojen teemojen ympärillä, joten totesimme materiaalia olevan riittävästi ja kattavasti tutkimustehtävämme näkökulmasta ja se vastasi esittämiimme kysymyksiin.

Haastatteluaineistoihin perustuvissa tutkimuksissa eli kvalitatiivisesti suuntautuneissa analyyseissa tutkijoiden tarkoituksena on saada aikaan onnistuneita tulkintoja. Samaa materiaalia voidaan tulkita monesta näkökulmasta sekä monin eri tavoin. Onnistuneen tulkinnan kriteerit ovat siinä, että lukija pystyy omaksumaankin helposti itselleen saman näkökulman kuin tutkijat riippumatta siitä, onko lukija samaa mieltä näkökulmasta vai ei. Kvalitatiivissa tutkimuksissa tutkimus on tavallisesti tulkinnallista sillä tavoin, että tulkintoja muodostetaan monissa vaiheissa. Tutkija tulkitsee tutkittavan tulkintoja ja lukija tulkitsee puolestaan tutkijan tulkintoja. Tekstistä voidaan hakea mm. merkityksiä, joita tekstin luoja tai kirjoittaja on halunnut tuoda ilmi. Tulkinnallisten selitysten avulla tulevat ilmi tutkittavien ilmiöiden sosiaaliset merkitykset. Tulkinnat ohjaavat näkemään kokonaisvaltaisemmin

asioita samalla rikastuttaen kuvaa tutkimuskohteesta. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tulkintoja tuotetaan koko tutkimusprosessin ajan. Haastattelututkimusta lukeva henkilö ei saa itse haastattelua luettavakseen vaan hänen on pystyttävä luottamaan siihen tulkintaan, jonka tutkija on tehnyt. Tulkinnasta tulee kirjoittaa sellainen selvitys, josta ilmenee, kuinka tulkintaan on päädytty. Usean tulkitsijan käyttäminen on tavallista aineiston luokittelussa. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 151–152.)

8 Tulokset

8.1 Taustatiedot

Opinnäytetyömme aineisto koostuu viiden henkilön haastattelusta. Yhdistävänä tekijänä kaikilla haastateltavillamme oli päihderiippuvuus. Haastateltavamme olivat eri-ikäisiä miehiä.

Tässä kappaleessa esittelemme keskeisiä tuloksiamme. Tulokset ovat jaoteltu tutkimuskysymysten mukaisesti. Mielestämme onnistuimme kysymysten laatimisessa hyvin, koska saimme tarvitsemamme vastaukset kaikkiin haluamiimme aihealueisiin ja kysymyksemme ymmärrettiin oikein. Halusimme tuoda haastateltaviemme äänen mahdollisimman havainnollisesti ja aidosti esille. Siksi käytämme runsaasti aineistolainoja. Huomioimme aineistolauksissa haastateltavien anonyymiteetin. Käytämme vain sellaisia aineistolainoja, joissa haastateltavien anonyymiteetti säilyy.

8.2 Päihderiippuvaisten arki

Haastatteluista ilmeni yksityiskohtaisesti, millaisista asioista haastateltaviemme arki muodostui. Heidän arjessaan ei ollut normaaleja aktiviteetteja, kuten esimerkiksi työtä tai harrastuksia. Haastateltavamme kuluttivat aikaa lähinnä toimettona, kaupungilla oleillen.

“Se on semmosta lorvimista.” (H3)

“Aamulla herää. Viikonloput ei ole oikein mitään. Käyn kaupungilla jossain krääsäilemässä, jos selkä kestää.” (H1)

“Aamulla tulen tähän Soropille juomaan aamu kahvin - - käyn melkein joka päivä.” (H2)

Köyhyys oli kaikkia haastateltaviamme yhdistävä teema. Arjen pyörittäminen vähävaraisena ja rahattomana haastoi heistä jokaisen. Päivittäin piti miettiä, mistä saisi rahaa ruokaan, lääkkeisiin, laskuihin ja päihteisiin. Tämä aiheutti ylimääräistä stressiä ja esti normaalia pärjäämistä arjessa. Yhteiskunnalta saadut etuudet eivät riittäneet perustarpeiden kustantamiseen. Monet haastateltavistamme ottivat velkaa ystäviltä tai pikavippejä rahoittaakseen elämänsä sekä päihteiden käytön. Tulevat rahat oli usein käytetty ennakoon. Tämä aiheutti velkakierteen ja vaikutti negatiivisesti jo entuudestaan heikkoon taloudelliseen tilanteeseen.

”Sitten tyhjiä pulloja keräilen niin paljon, että saisin käydä syömässä ja tehdä jotain muuta. - - Rahan puute. Ei riitä perhana kansaneläke. - - kaikki laskut jää maksamatta kun en mä pysty hoitamaan niitä. Siitä alkoi mun velkakierre.” (H1)

”Stressiä kertyy, kun mulle tuli iso vesilasku vuodelta, niin millähän senkin maksaa.” (H4)

”Taloudellisesti menee aika heikosti, yleensä tulee jo seuraavana päivänä käytetty rahat ja otettuu jo velkaa ja käytetty rahat ennakoon.” (H5)

Perusarjen muodostuminen riippui siitä, kävikö haasteltava henkilö korvaushoidossa vai oliko hän aktiivinen päihteiden käyttäjä. Korvaushoidossa käyvän arki rytmittyi hyvin pitkälle korvaushoidon mukaisesti. Heidän aamunsa alkoivat korvaushoitolääkkeen hakemisella. Korvaushoito mahdollisti henkilölle haastattelumme mukaan kuitenkin normaalimman elämän niin, että päihteet eivät hallinneet ajatuksia niin voimakkaasti kuin aiemmin. Normaalilla arjella he tarkoittivat kykyä hoitaa arkisia asioita kuten laskujen maksamista, kodin ylläpitoon kuuluvia tehtäviä ja sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä. Korvaushoidon jälkeen he tulivat usein aamukahville Soroppiin kohtaamaan muita ihmisiä, lukemaan lehtiä ja käyttämään tietokonetta. Korvaushoidossa käyvät henkilöt kertoivat korvaushoidon olevan tärkeä osa heidän arkeaan. Korvaushoidon ”unohtaminen” lisäsi riskiä sortua päihteisiin, koska päihderiippuvaisen normaali toimintakyky oli riippuvainen korvaushoitolääkkeestä. Korvaushoidon unohtaminen aiheutti päihderiippuvaiselle fyysisiä ja psyykkisiä oireita kuten hikoilua ja ahdistusta.

”Korvaushoidossa kävin hakemassa lääkkeen ja sitten tulen tänne Soropille syömään ja juomaan aamukahvia oon ollu korvaushoidossa 3 vuotta.” (H3)

”No miun normipäivä. No mie käyn korvaushoidossa. Herään 8-9 aikaan. Sit tuun yleensä tänne ja sen jälkeen lähen kättelee eläimiä, otan päiväunet, saatan nähdä jotain kavereita ja illalla katon netflixii.” (H4)

”Miulla toissa päivänä jäi se lääke välistä, se on niin helvettii se päivä - iski suoraan sellasen hien pintaan ja paniikin, että en saanu nyt lääkettä.” (H5)

Haastateltaviemme arki oli monella jatkuvaa päihdyttävien aineiden etsimistä ja niiden hankkimista. Seuraavan annoksen hankkiminen rytmitti arkea sekä hallitsi päihderiippuvaisen ajatuksia. Erityisen tärkeäksi haastattelussa ilmeni aamulle sijoittuvan päihdeannoksen varaaminen. Tämä päihdeannos varmisti toimintakyvyn säilymisen ja seuraavan annoksen hankkimisen. Se, millaiselta arki tuntui ja näyttäytyi aktiiviselle päihteiden käyttäjälle, riippui hyvin pitkälle siitä, millaisia päihteitä henkilö oli onnistunut hankkimaan. Osa päihteistä vaikutti päihderiippuvaisten mukaan käyttäytymiseen ja oloon fyysistä aktiivisuutta nostavasti ja piristävasti. Tulosten mukaan näitä päihteitä käyttävät henkilöt tekivät todennäköisemmin esimerkiksi erilaisia rikoksia päihdyttävien aineiden ja elämäntavan mahdollistamiseksi. Rauhoittavat päihteet vastaavasti hidastivat käyttäjän toimintaa tynnyttäen oloa. Rauhoittavilla päihteillä haettiin mielihyvää ja seesteistä oloa.

“Kyllä on tuo lääke, se vallitsee, kun joudut joka päivä lääkkeellä käymään. - - addiktio niin kuin se hallitsee elämää” (H4)

”Oikeestaan ensimmäisenä aamulla tarviin betsolääkityksen, kun on niin rauhaton olo, vaikka sitä ei oo lääkityksenä, niin kadulta hommaan sen betson. Normaaliin päivään vaikuttaa tuleeko vastaan mitä huumeita ja mitä huumeita mie otan - - kun kaikki huumeet tekee erillaiseks olon - - että silloin, kun sie otat nopeita, niin sie teet ihan eri asioita, sie varastelet. Sitten kun otat hitaita, niin sie nuokut ja oot sekavana ja pyörit tuolla. ” (H5)

Tulosten mukaan haastateltavamme kokivat selviytymisen arjessa olevan raskasta ja jokapäiväistä selviytymistäistelua arjen eri haasteiden kanssa. Lisäksi he kokivat olevansa usein yksinäisiä ja masentuneita. Pärjäämisen kokemukseen vaikutti heidän mukaan olennaisesti riittämätön sosiaalisen tuen ja tukiverkoston puute sekä köyhyys, ja huono-osaisuus. Useat haastateltavistamme kokivat jäävänsä osattomiksi arjessa esimerkiksi peruselämän tarpeiden tyydyttymisen kohdalla, kuten asunto ja ruoka. Päihderiippuvaisten kokemus yhteiskuntamme eri

palveluista heitä kohtaan oli ollut huono, esimerkiksi lääkäripalvelut koettiin olevan hankalasti saatavilla.

”Huonosti - - tukiasunnosta ei mitään päätöstä. Kaikki on raskasta - - Lääkärin hoitoa ei saa.” (H1)

”Kuulkaapas naiset, paremminkin voisi sujua. Tää on tuota, vähän semmosta leikkimistä nytten elämällä ja kuoleamalla. - -Kyllähä mie jollain tavalla pärjään, ei voi sano hyvin, mutta jollain tavalla. Pakko se on pärjätä. Niin, oonhan mie yksinäinen.” (H2)

”Pärjään aika hyvin tai mistä mie oon tullu, niin mulla meni tosi huonosti aikaisemmin ennen kuin menin hoitoon ja katkolle. Arki on opettelua.” (H3)

”Yksikin asia tulee ongelmaks, niin siitä tulee stressii ja sitten jos mä en saa sitä hoidettuu, niin sitten mulla kaatuu suunnilleen kaikki.” (H4)

”Henkisesti on vaikeeta ja välillä menee paremmin. Se on raskainta se, kun illalla iskee levoton olo, kun tekis mieli mennä nukkumaan mutta ei saa unta.” (H5)

8.3 Päihderiippuvaisten arkea tukevat tekijät

Vaikka haastateltaviemme arki oli usein ankeaa ja raskasta, iloitsivat he pienistä asioista. Osa haastateltavistamme koki tulevaisuuden kaikesta huolimatta positiivisena. Välit perheeseen ja ystäviin olivat osalla säilyneet päihteiden käytöstä huolimatta tai välit olivat korjautuneet päihdekuntoutuksen etenemisen myötä. Entisten ihmissuhteiden korjautuminen koettiin merkityksellisenä päihderiippuvaisen arkea tukevana asiana. Omat lapset olivat arjen voimavara monelle. Kuukaan haastateltavistamme ei kuitenkaan ollut lähivanhempi alaikäisille lapsilleen

vaan tapasi heitä sovitusti. Lemmikkieläimet koettiin myös päihteetöntä arkea tukeviksi tekijöiksi. Ne motivoivat päihteettömyyteen.

“Yksi mikä antaa voimaa, on miun 6-vuotias tyttö.” (H5)

”Lemmikit, ne on mulle semmonen asia, että ne on mulle tärkeitä. Niitten takia sitten vaikka sinnittelee hampaat irvessä ja rystyset valkoisena niin kuin selvin päin.” (H4)

Asunto tuki arjessa pärjäämistä ja jaksamista. Asunnolla oli päihderiippuvaiselle suuri psykologinen merkitys samoin kuin asunnon sijainnilla. Asunto oli paikka, jossa sai rauhoittua ja olla halutessaan turvassa päihteiltä. Ympäristön lisäksi asunto määrittäi minuutta. Osa tutkimuksemme henkilöistä oli vahvasti sidoksissa omaan asuinalueeseensa. Tulostemme mukaan toiveikkuus paremmasta tulevaisuudesta oli yhdistävä teema haasteltaviemme välillä. Osalla oli haaveena aloittaa opiskelut ja päästä osalliseksi yhteiskuntaamme normaaliksi koetulla tavalla. Tavoitteena oli päästä elämään parempaa elämää ilman päihteitä ja päihteiden tuomia negatiivisia seuraamuksia.

“Elinympäristön merkitys on elintärkeä.” (H2)

“Koti pitää olla sellainen turvapaikka. En pidä sitä minään huumeluelana.”(H5)

“Pitäs olla asunto, perkele mutta ei ole sitäkään. Kun mä halusin päästä päihteettömään paikkaan asumaan ja kun en jaksa kattoo vetämistä.” (H1)

“No mie haluan käydä sen koulun ja päästä töihin. - - Mie haluan tähän yhteiskuntaan mukaan silleen. En halua olla semmoinen laita-puolen kulkija kuin ennen.” (H3)

“Niin sitten mulla on tarkoitus, kun oon ollu vuoden ihan täysin raittiina niin sen jälkeen ois tarkoitus lähteä opiskelemaan.” (H4)

Päihdekuntoutus ilmeni tutkimuksissamme arkea tukevana voimavarana. Korvaushoito toi arkeen päivärytmin ja kokemuksen normaalista arjesta sekä arjenhallinnasta. Se helpotti arjen toimintakykyä sekä arkisten asioiden hoitamista. AA-kerho koettiin keskeisenä päihteetöntä arkea tukevana tekijänä. Vertaistuki nähtiin hyvin merkittävänä voimavarana sekä hyvässä että pahassa.

“Mulla oli ennen, kun tuo oli tuo alkoholi, niin kävin noissa ryhmissä AA tai Na ryhmissä. - - Sillä on hyvä vastaanotto ja kukaan ei tuomitse.”(H4)

“No mie voin jutella tuolla ainakin jotakin tuolla mistä mie saan lääkkeen joka aamu ja sekin tukee ja motivoi miun toipumisesta.”(H3)

Soroppi ry oli monelle haastateltavallemme tärkeä kohtaamispaikka, jossa sai olla rauhassa aukioloaikojen puitteissa niin kauan kuin halusi. Soroppi ry henkilökunnalla oli tärkeä rooli haastateltaviemme elämässä. Henkilökunta auttoi erilaisten asioiden hoidossa sekä tuki arjessa jaksamista. Soropista moni sai kaipaamaansa keskusteluapua ja tukea, koska kaikilla tutkimukseen osallistuneista ei ollut hoitosuhdetta mielenterveys- ja päihdepalveluissa. Mahdollisuus keskustella omasta elämäntilanteesta Soropin työntekijän kanssa koettiin merkityksellisenä ja voimaa antavana tekijänä arjessa. Monella ei myöskään ollut muuta paikkaa missä käydä, koska sosiaalisia suhteita ei ollut. Soroppi mahdollisti näille henkilöille osallisuuden kokemuksen sekä mahdollisuuden saada uusia ja normaaleja ihmissuhteita.

”Ilman tätä paikkaa ei olisi mitään paikkaa, missä käydä kahvilla. Täältä on saanut paljon apua. - - Olisin varmaan degiksellä, jos tätä ei olisi.” (H1)

”No käyhän mie melkein joka päivä.” (H2)

”Mie käyn aina aamukahvilla vähintäänkin ja päivälläkin saatan käydä kahvilla. - - onhan se, kun saa tuttuja kymmenen vuoden takaa ja täällä näkee paljon kavereita.” (H3)

”Kyllä mie käyn, aika säännöllisesti. Joskus käyn viitenä päivänä viikossa, mutta sanotaanko, että kahdesta kolmeen kertaan viikossa on semmonen vakio. - - tää on tullut niinko sellaseks turvasatamaksi.” (H4)

”Käyn 2 – 5 kertaa viikossa, joskus joka päivä. - - tuttuja on, tutustuu uusiin ihmisiin ja tietysti saa halvemmalla kahvin ja leivän kuin muulta.” (H5)

8.4 Päihderiippuvaisten arkea hankaloittavat tekijät

Päihderiippuvuus hankaloitti haastateltaviemme pärjäämistä arjessa heikentäen toimintakykyä kokonaisvaltaisesti. Sekä päihteetön että päihteiden kanssa eläminen oli haastavaa. Molemmat tekijät hankaloittivat arkea omalla tavallaan. Normaalialue arkea hankaloittaviksi tekijöiksi nimettiin riippuvuus, mielenterveysongelmat, huono-osaisuus, köyhyys, työttömyys, asunnottomuus, syrjäytyminen, yksinäisyys, häpeä ja päihderiippuvaisten elinympäristön merkitys.

”Se on kovaa peliä se päihteettömyys”. (H3)

”Toi raittiina pysyminen, kyl se vaatii niinku voimia. On tosiaan niin pitkä päihdehistoria ja sitten mitä tää normaali elämä on, niin se on oikeastaan sen elämän opettelu. -- On sellasii vaikeimpia päiviä, jolloin on vaikea olla päihteettä -- silloin lukittaudun kotiin ja vaan oon - - että saa sen mielen niin kun muualle.” (H4)

”Mie tajuun sen ite, että en pärjää ilman rauhoittavaa.” (H5)

Asunnottoman haastateltavan arkeen vaikutti olennaisesti oman tilanpuute. Kaikki omaisuus piti kuljettaa jatkuvasti mukana. Kodittomalla ei ollut missään paikkaa henkilökohtaisten tavaroiden säilyttämiseen, kuten esimerkiksi lääkkeille. Kodittomuus lisäsi tulostemme mukaan päihteiden käyttöä. Kodittoman päihderiippuvaisen päivät kuuluivat pääsääntöisesti kadulla joutilaana pyörien, pulloja keräillen ja Soropilla aikaa viettäen. Ympäristöllä oli selkeästi vaikutusta päihteiden käyttöön. Tulosten mukaan päihteitä oli helposti saatavilla. Päihteiden helppo saatavuus tutussa ympäristössä puolestaan rajasi päihdekuntoutujan vapaata liikkumisympäristöä. Hän ei tietoisesti halua laittaa itseänsä alttiiksi päihderiippuvuuden aiheuttamalle kiusaukselle. Päihdekuntoutujan oli mietittävä etukäteen reittivalinnat selkeästi välttääkseen paikat, joissa päihteitä käytettiin. Voidaan siis todeta että, päihteiden käyttöä tukeva ja mahdollistava ympäristö lisää sekä riskiä käyttää päihteitä että tulla riippuvaiseksi niistä.

”Asunnottomuus. Kun tuolla joutuu raahaa kaikki pois. Tuo yömaja systeemi on ihan perseestä, kun ei voi pitää lääkkeitä siellä.” (H1)

”Tori ja puistot on sellasia, mitä välttelen, kun siellä on päihteiden käyttäjiä niin paljon. - - Että joka kerta kun lähen ovesta ulos niin sitä mieltii, että minne ei ja mitä reittiä sitä kulkee.” (H4)

”Normaaliin päivään vaikuttaa tuleeko vastaan mitä huumeita ja mitä huumeita mie otan.” (H5)

Tulosten mukaan fyysisen toimintakyvyn luomat rajoitteet ja erilaiset krooniset kivut hankaloittivat arjessa pärjäämistä ja toimintaa. Jatkuvat krooniset kivut lisäsivät sortumista päihteisiin. Tutkimukseemme osallistuneista henkilöistä kaksi kertoivat lääkitsevänsä omia kipujaan sekä unettomuutta päihteillä. Lisäksi päihteiden käyttö kytkeytyi monilla erilaisten tunnetilojen torjuntaan ja turruttamiseen. Näitä tunnetiloja olivat esimerkiksi yksinäisyys, asunnottomuus ja huono-osaisuus. Haastateltavat olivat lähes kyvyttömiä kohtaamaan tunteitaan sekä arjen haasteita ilman päihteitä.

“Ei sitä selvinpäin kestä, sitä kadulla oloa. -- Terveys on mennyt -- Lääkärin hoitoa ei saa”. (H1)

“Mie saatan pahastua tosi pienestäkin asiasta niinkun silleen tyyliin, että koko päivä on pilalla.” (H3)

Kokemus arjenhallintataidoista sekä normaalista arjesta oli tulosten mukaan useammalla haastateltavistamme heikkoa. Haastatteluissa kävi ilmi, että osalla päihitteiden käyttö oli alkanut niin nuorena, että niin sanottu normaali nuoruus oli jäänyt elämättä. Näin ollen kokemusta normaaliin elämään kuuluvista asioista, kuten esimerkiksi kodinhoidosta, rahan käytöstä tai laskujen maksamisesta ei ollut päihitteiden hallitessa elämää jo silloin. Ikäviä tunteita opittiin jo nuorena torjumaan päihteillä niiden kohtaamisen ja käsittelemisen sijasta. Tutkimukseen osallistuneet kokivat tarvitsevansa enemmän sosiaalista tukea ja opastusta arjenhallintataitojen opetteluun. Haastateltavat kokivat, että tukea arjessa ei ole tarpeeksi saatavilla.

“Kaikki laskut jää maksamatta kun en mä pysty hoitamaan niitä. Siitä alkoi mun velkakierre.” (H1)

“Jostain yläasteelta asti oon niin rankasti käyttänyt päihteitä, niin en mie oo kerenny sellasta normaalia elämää elämään. - - Saatko sie millaista apua tai tukea arjessa pärjäämiseen? Ei, en mie saa oikeestaan yhtään mitään!” ” (H3)

“No en mie osaa kovin hyvin käyttää rahaa – Mie aina nappaan kaupasta mitä mieleen juolahtaa - - sit mulla menee kaikki rahat ja tiedot tuolleen, kun en mie oo oikein ikinä opetellu ees mitään, kun ei miulla oikein oo semmosta normaalia elämää ollut ikinä.” (H4)

Tutkimukseemme osallistuneet henkilöt kokivat usein olevansa yksinäisiä sekä kertoivat heidän sosiaalisten kontaktien muodostuvan pääsääntöisesti muista

käyttäjistä. Osa ystävistä oli kuollut päihteiden käytön seurauksena. Välit perheeseen, sukulaisiin ja entisiin ystäviin olivat osalla haastateltavistamme katkenneet täysin tai olivat hyvin vähäisiä. He kertoivat läheisten häpeävän heidän päihderiippuvuuttaan ja se vaikutti myös ihmissuhteisiin. Ne haastateltavat, joilla oli lapsia, halusivat pitää heihin yhteyttä, mutta varsinkin täysi-ikäiset lapset olivat usein katkaisseet yhteydenpidon vanhempiinsa. Haastateltavat kaipasivat lapsiaan.

“Se on tuo yksinäisyys, se aiheuttaa sitä ahdistusta ja tuolla, siten kun ei oikein mihinkään pääse puhumaan niin se vaikeuttaa elämää.”
(H4)

“Ei mulla oo mitään entisiä kavereita. Ne on kuollu.” (H1)

“Niin oonha mie yksinäinen.” (H2)

“Ei mulla oo paljoo oikeita ystäviä -- ikävä kyllä--häpeävät perkele ukkoa!” (H3)

Haastateltaviemme kokemus hyvinvoinnista ja elämästä ei ollut positiivinen. Mielen-terveys- ja terveysongelmat hankaloittivat päivittäistä elämää päihderiippuvuuden lisäksi. Olo oli usein levoton, väsynyt ja ahdistunut. Elämä tuntui usein raskaalta, ja mielen-terveysongelmat kuten esimerkiksi masennus lisäsivät haasteita arjessa. Päihteiden koettiin sekä helpottavan että vaikeuttavan arjen selviytymistä. Päihteiden käyttö koettiin kuitenkin enemmän negatiivisena arjessa pärjäämistä hankaloittavana tekijänä. Päihteet ja mielen-terveysongelmat ovat aiheuttaneet monelle paljon erilaisia menetyksiä kuten työpaikka, koti ja lähteiset ihmissuhteet. Päihderiippuvuus ja päihteet olivat syrjäyttäneet heidät normaalista arjesta sekä normaalista osallisuudesta yhteiskunnassamme.

“Kaikki on raskasta - - Oon niin huonossa kunnossa ja huonompaan menee koko ajan.” (H1)

“Masennus on sellainen suuri, se vie välillä aika syviin vesiin.” (H4)

“Mie sairastan, mulla on mielenterveysongelma. Se on miulta tuo päänuppi niin, sekaisin kun vain olla voi. Se on vienyt miulta vaikka mitä - - Mäni omakotitalot ja meni kaikki. Meni vaimo ja osittain meni lapsetkin”. (H2)

9 Johtopäätökset

Lähtökohtana opinnäytetyöllemme oli kiinnostuksemme päihderiippuvaisten arjesta. Olimme kiinnostuneita siitä, mitä ja miten päihderiippuvaiset kokevat arjen ja sen sujuvuuden. Tutkimuskysymyksemme tarkentuivat tutkimusprosessin aikana. Tutkimuskysymystemme avulla selvitimme, millaisena päihderiippuvaisten arki näyttäytyy heidän omasta näkökulmastaan. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli lähteä etsimään vastauksia asettamiimme tutkimuskysymyksiin, jotka olivat

1. Millaista päihderiippuvaisten arki on?
2. Millaiset asiat tukevat päihderiippuvaisten arkea?
3. Millaiset asiat hankaloittivat päihderiippuvaisten arkea?

Tutkimuskysymyksiin vastausten hakeminen ja tuottaminen onnistui mielestämme hyvin, vaikka kysymyksien asetteleminen sekä muotoilu haastattelurunkoon tuottikin aluksi päänvaivaa. Kaiken kovan työn päätteeksi olemme tyytyväisiä työhömmä ja sen tuloksiin.

9.1 Päihderiippuvuus vaikuttaa koettuun arkeen

Päihderiippuvuus näyttäytyy arjessa hyvin hallitsevana tekijänä, näin kirjoittaa myös Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (2016). Elämä kutistuu päihteiden ympärille ja normaalit arjen asiat alkavat jäädä pikkuhiljaa taka-alalle elämässä, kuten

esimerkiksi ennen merkitykselliset sosiaaliset suhteet, koti, terveys, työt, harrastukset ja opinnot jne. Tulosten mukaan päihteistä tulee elämän keskipiste ja arkea hallitseva tekijä, joka rytmittää arjen toimintoja omalla tavallaan. Korvaushoidolla havaitsimme olevan samanlainen vaikutus arjessa. Sosiaaliset suhteet muodostuvat muista päihderiippuvaisista ja ympäristö vaihtuu päihteiden käyttöä paremmin mahdollistavaan ympäristöön kuten Galvani (2017) kertoi artikkelissaan. Päihteiden käytöllä on selvä yhteys koettuun arkeen ja arjessa pärjäämiseen aivan kuten Kähäri-Wiik ym. (2002) kirjoittivat.

Riippuvuusasteinen päihteiden käyttö vaikuttaa merkittävästi ihmisen toimintakykyyn ja pärjäämisen kokemukseen arjessa kuten tuloksista kävi ilmi. Tulokset osoittivat, että haastateltaviemme päivittäinen toimintakyky oli riippuvainen joko korvaushoitolääkkeestä tai kadulta hankittavista päihteistä. Korvaushoitolääkkeen välistä jättäminen aiheutti tulosten mukaan esimerkiksi henkilölle psyykkisiä ja fyysisiä oireita, kuten ahdistusta ja vapinaa. Nämä edellä mainitut oireet vaikuttivat olennaisesti henkilön fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn. Toimintakyky on kokonaisuus, joka muodostuu psyykkisistä, fyysisistä ja sosiaalisista osaluista. Toimintakyky näkyy yksilön elämässä elämänlaatuna sekä mahdollisuutena selviytyä itsenäisesti arjesta. Sainio & Salminen (2016, 206) kirjoittavat, että toimintakyky on keskeinen osa ihmisen joka päiväistä hyvinvointia.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan päihderiippuvuudella on suora yhteys koettuun arkeen ja arjessa pärjäämiseen. Päihderiippuvuus heikentää merkittävästi henkilön arkista toimintakykyä toimintakyvyn kaikilla osa-alueilla ja tätä kautta se on keskeinen syy koettuihin ongelmiin sosiaalisissa suhteissa kuin mielenterveysongelmissa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016.)

Tuloksista pystytään tulkitsemaan, kuinka päihteiden käyttö hiljalleen syrjäyttää päihderiippuvaisia normaalista yhteiskunnasta. Syrjäytymiseen liittyy keskeisesti yhteiskunnan asenteet päihderiippuvaisia kohtaan. Päihderiippuvaisia ei nähdä yhteiskunnassa tasavertaisina. Heidän ei koeta kykenevän osallistumaan normaalisti yhteiskunnan arkisiin toimintoihin. Suomalainen yhteiskunta sietää hei-

kosti erilaisuutta. Samoista havainnoista kirjoittaa Särkelä (2009). Päihderiippuvuus aiheuttaa huono-osaisuutta ja erilaisia huono-osaisuuteen kytkeytyviä arjen haasteita kuten työttömyyttä, köyhyyttä, yksinäisyyttä, häpeää ja jopa kodittomuutta. Tulosten mukaan arjessa koettuihin ongelmiin oli hankala saada apua. Päihderiippuvaiset kokivat, ettei tasa-arvoinen kohtaaminen ja kohtelu toteutunut käytännössä läheskään aina. (Särkelä 2009.)

9.2 Soroppi ry:n merkitys päihderiippuvaisten arjessa

Soroppi ry:n merkityksellisyys nousi esiin tutkimuksessamme hyvin keskeisenä tuloksena. Soroppi koettiin merkittävänä päihdeettömän elämän tukena. Soropista päihderiippuvaiset kokivat saavansa erilaista apua sekä tukea arkeensa, jota he eivät muuten muualta saisi. Soroppi oli tulostemme mukaan monelle ainoa paikka, jossa käytiin kodin ulkopuolella ja jossa oli mahdollisuus sosiaalisiin kontakteihin. Soroppi kuvantui tuloksissamme päihderiippuvaisten turvapaikaksi, jossa he pystyivät kohtaamaan muita ihmisiä sekä muodostamaan uusia ja terveellisiä ihmissuhteita ilman päihkeitä. Soropista saatu keskusteluapu ja tuki koettiin erittäin tärkeänä tekijänä päihderiippuvaisen arjen näkökulmasta.

10 Pohdinta

10.1 Toteutuksen ja menetelmien tarkastelu

Opinnäytetyömme aihepiiri oli meille molemmille entuudestaan osittain tuttu. Olimme molemmat työskennelleet päihderiippuvaisten kanssa jonkin verran. Kokemus alalta haittasi hieman ideointi- ja suunnitteluvaiheessa aihepiirin rajaa- mista. Opinnäytetyön suunnitelmaa tehdessä aineiston rajaus oli haastavaa. Suunnitelman tekeminen osoittautui haasteellisimmaksi vaiheeksi opinnäyte- työmme prosessissa.

Valitsimme teemahaastattelun sopivaksi tiedonkeruumenetelmäksi opinnäytetyöhömmme, koska halusimme tutkia arkoja sekä henkilökohtaisiksi koettuja asioita kuten päihderiippuvuus. Haastattelu on hengeltään keskustelunomainen ja paremmin kiinnostuksesta viestivä tapa tutkia päihderiippuvuutta. Mielestämme haastattelujen ja ihmisten kohtaamisen kautta voimme saada enemmän irti opinnäytetyömme aiheestamme sekä oppia siitä jotain uutta. Haastattelun kautta näimme saavamme paremmin vastauksia tutkimuskysymyksiimme kuin muilla keinoilla.

Opinnäytetyöprosessimme ei ole edennyt ihan suunnitellun aikataulun mukaisesti. Haasteet suunnitelmavaiheessa hidastivat aikatauluamme, mutta toisaalta olimme valmistautuneet ja ennakoineet mahdolliset muutokset aikatauluissa. Eri työvaiheiden kestoa ja mahdollisia haasteita on kuitenkin hankala arvioida etukäteen. Välillä pidimme tietoisesti taukoja työskentelyssämme, jotta saimme uusia näkemyksiä opinnäytetyöhömmme.

Opinnäytetyössämme käytetyt menetelmävalinnat olivat mielestämme onnistuneita. Saimme tutkimuskysymyksiimme laajat vastaukset sekä teemahaastattelun avulla haastateltaviemme äänen kuuluviin. Haastateltavamme saivat merkityksen tunteen haastatteluihin osallistumisesta ja toimeksiantajamme sai tekemälleen työlle arvokasta palautetta.

10.2 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen tekemisessä täytyy kiinnittää huomiota eettisiin kysymyksiin, kuten tiedon hankintaan ja sen julkaisua koskeviin asioihin. Hyvältä tutkimukselta edellytetään hyviä tieteellisiä käytäntöjä, kuten huolellisuus, rehellisyys ja tarkkuus tiedonhankinnassa sekä arvioinnissa. Muiden tutkimuksia pitää kunnioittaa ja ilmentää selkeästi kaikki sidonnaisuudet. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 23-24.) Opinnäytetyössämme on kunnioitettu hyvän tutkimuksen käytänteitä esittä-

mällä tiedonkeruumenetelmät ja tulokset totuuden mukaisesti. Koska opinnäytetyömme aihe oli arka, pyrimme kiinnittämään erityisen paljon huomiota haastateltaviemme yksityisyyden suojaan.

Litteroinnilla ja nauhoitteiden laadukkuudella on keskeinen merkitys aineiston luotettavuudessa, kuten haastattelu paikalla, tilanteilla sekä haastattelun kestolla. (Hirsjärvi ym. 2009, 232–233.) Soroppi ry:ssä meille oli varattu erillinen kokoustila käyttöömmehaastatteluja varten. Haastateltavien oli mielestämme helppo aloittaa keskustelua kanssamme ja olla avoimempia tutussa paikassa kuin täysin vierassa. Haastattelutilanteet alkoivat havaintojemme mukaan luontevasti. Haastateltavillamme oli tarve kertoa elämästään ja he kokivat tärkeänä oman kertomuksen hyödynnettävyyden opinnäytetyössämme. Aihe kosketti heitä ja oli heille tärkeä. Luotettavuuden näkökulmasta on kuitenkin tärkeää pohtia, olisivatko haastattelujen tulokset olleet erilaiset, jos haastattelijoina olisivat toimineet heille tutut ihmiset kuten esimerkiksi Soroppi ry: työntekijät. Tuloksiin on voinut vaikuttaa tutkijoiden omat ennakkokäsitykset tutkimusaiheesta omien työkokemusten myötä.

Tutkimustietojen käsittelemisessä on olennaista luottamuksellisuus, anonymiteetin varjeleminen, vapaaehtoisuus sekä riittävä tieto tutkimuksesta. Pyysimme kaikilta haastateltaviltamme kirjallisesti luvan haastatteluihin ennen haastattelujen aloittamista (liite 3). Kerroimme, että haastatteluihin osallistuminen oli vapaaehtoista ja että haastattelun voi halutessaan keskeyttää ja osallistumisen voi perua. Koska kyseessä oli haastateltavillemme arka ja henkilökohtainen aihe, tarkensimme tutkimuseettisiä periaatteita haastateltavillemme haastattelutilanteissa. Muistiinpanot tehtiin numerokodein (H1-H5) anonymiteettiä suojellaksemme. Numerokoodaus helpotti työskentelyämme, se merkittiin materiaaleihin tunnistetiedoksi. Kaikkea tutkimusmateriaaliamme säilytimme lukollisessa kaapissa. Anonymiteetin säilyttäminen on yksi tutkimuseettinen periaate, jota noudatimme tarkasti. Anonymiteetillä tarkoitetaan sitä, ettei tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden nimiä tai mitään tietoja paljasteta missään tutkimuksen vaiheessa. Aineiston käsittelyssä huomioimme, ettei siitä voi tunnistaa yksittäisiä haastatteluun

osallistuneita henkilöitä. Säilytimme aineiston huolellisesti lukitussa tilassa sen arkaluontoisuuden vuoksi.

Pyrkimyksenämme oli kuvata, käsitellä sekä analysoida keräämäämme aineistoa mahdollisimman kattavasti ja avoimesti. Tavoitteenamme on mahdollistaa lukijalle koko tutkimusprosessin seuraaminen raporttimme kautta. Läpinäkyvyys on mielestämme tärkeä elementti, jotta lukija voi arvioida tutkijan ajatusten syntyä, valintoja ja sitä kautta myös tutkimuksen luotettavuutta. (Eskola & Suoranta 2000, 20).

Suorat lainaukset tukevat tutkimuksen luotettavuutta, koska niiden avulla lukija pystyy tekemään todellisuuteen pohjautuvia päätelmiä itse. (Eskola & Suoranta 2000, 208). Suorien lainauksien kautta lukija pystyy päättelemään, miten tasaisesti puheenvuorot ovat jakautuneet haastateltavan ja haastattelijan välillä. Käytimme lainauksissa numerokoodeja (H1-H5) tutkimuksen luotettavuuden lisäämiseksi. Näin vältämme samalla tilanteen, jossa esimerkiksi käytetään vain yhden henkilön vastauksia eikä saada luotettavaa kuvaa haastattelujen sisällöstä. (Syrjälä, Ahonen, Syrjäläinen & Saari 1995, 165.)

Pyrimme opinnäytetyössämme seuraamaan tutkimuseettisiä periaatteita koko prosessin ajan. Tutkimuseettisillä periaatteilla tarkoitetaan kaikkia moraalisia päätöksiä sekä valintoja aivan opinnäytetyön prosessin aiheen valinnasta tuloksiin saakka. (Kuula 2011, 23–24.) Liitteissä on kaavio opinnäytetyö prosessitamme (Liite 6).

Tarkoituksenamme oli säilyttää objektiivinen työskentelyote koko opinnäytetyö prosessin ajan. Objektiivisuudella tarkoitetaan omien henkilökohtaisten uskomusten ja asenteiden tunnistamista erilaisissa tilanteissa, kuten tutkimushaastattelun tekemisessä. Tutkimuksen teossa ei ole tilaa ennakoasenteille vaan haastateltava tulee kohdata yksilöllisesti ilman omia henkilökohtaisia uskomuksia. (Eskola & Suoranta 2003, 17.)

Raportoinnissa kiinnitimme huomiota eettisyyteen. Raportin loppuvaiheessa toimitimme opinnäytetyömme luettavaksi Soropille. Näin haastateltavamme saivat mahdollisuuden puuttua itseään koskeviin kommentteihin opinnäytetyössämme ja tarkistaa ovatko he mielestään tunnistettavissa. Tutkittavalla henkilöllä kuuluisi olla mahdollisuus mielipiteensä ilmaisemiseen, siitä mitä hänestä kirjoitetaan, vaikka hänen tietonsa eivät tulisikaan julki. Tämä on tutkimuksellista ihmisarvon kunnioittamista. (Eskola & Suoranta 2003, 55–56.)

Lähdekriittisyyttä tarkastelimme opinnäytetyössämme kattavan tietoperustan muodostamisen näkökulmasta. Näin pyrimme lisäämään opinnäytetyömme luotettavuutta sekä eettisyyttä. Luotettavuutta pyrimme lisäämään perustelemalla opinnäytetyöhön liittyviä valintojamme, kuten esimerkiksi opinnäytetyömme menetelmälliset valinnat.

10.3 Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet

Opinnäytetyön tulokset ovat hyödynnettävissä Soroppi ry:n toimintaa varten. Opinnäyttyömme tuloksista esiin noussut Soroppi ry:n tärkeys päihderiippuvaisten arjessa on merkityksellinen tieto Soropille sen hakiessa uusia rahoituksia toiminnalleen tulevaisuudessa.

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää päihderiippuvaisten arjen kokemuksia. Jatkokehitysmahdollisuutena olisi toteuttaa vastaavanlainen tutkimus, jossa kohennettaisiin päihderiippuvaisten arkea tukemalla heidän psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista toimintakykyä yhdessä arjenhallinta taitojen kanssa.

10.4 Ammatillinen kasvu

Kummallakaan meistä ei ollut aikaisempaa kokemusta tutkimuksen tekemisestä. Suunnitelman tekeminen oli opettavaisin ja haasteellisin koko tutkimuksen toteuttamisen näkökulmasta. Tutustuimme teorian kautta tutkimuksen toteuttamisen eri

vaiheisiin ennen kuin pystyimme lähtemään toteuttamaan tutkimusta. Teoreettisen tiedon rajaaminen on ollut meille alusta asti haastavaa. Oikean ja olennaisen tiedon rajaaminen suuresta lähdeviidakosta on teettänyt meillä paljon töitä. Käytännön ja teorian kautta ilmeni paljon asioita mitä on hyvä muistaa tutkimusta tehdessä. Taaksepäin palaaminen sekä vaiheiden päällekkäisyys kävivät meille tutuiksi, vaikka ajatus prosessin kulusta olisi ollut meille selvä.

Haastattelujen toteuttaminen oli tutkimusmenetelmistä opettavaisin ja mielenkiintoisin vaihe. Opimme heti, kuinka paljon kysymysten esittämistavalla on vaikutusta annettuun vastaukseen. Haastatteluissa kiinnitimme huomiota arkaan aihepiiriin. Haastateltavillamme oli taustalla rankkoja elämäkokemuksia. Esitimme välillä tarkentavia kysymyksiä sekä palasimme tarvittaessa keskustelussa taaksepäin saadaksemme tarvittavat tiedot haastattelussa. Haastatteluja toteuttaessamme sovimme, kuinka reflektoisimme tekemäämme työtä yhdessä sekä omina kirjallisina tuotoksina. Meillä oli myös haastattelujen välissä aikaa pohtia, tekisimmekö seuraavan haastateltavan kohdalla jotain toisin. Opimme, että selkeästä teemahaastattelurungosta oli erittäin paljon hyötyä. Parityönä tehdyt haastattelut olivat hyödyllisiä, koska saimme vaihtaa ajatuksia haastattelusta keskenämme.

Opimme hyödyntämään toistemme vahvuuksia opinnäytetyötä tehdessä. Se osoittautui meille voimavaraksi prosessin edetessä. Voimavarana näyttäytyi myös työnjako, sovitusta aikatauluista kiinni pitäminen sekä yhdessä tekeminen. Teimme opinnäytetyötämme parityönä tasapuolisuuden säilyttämisen vuoksi. Meille molemmille oli tärkeää, ettei kumpikaan meistä kokisi ylimääräistä kuormitusta koko opinnäytetyöprosessin aikana. Avoin keskusteluyhteys välillämme on osoittautunut meille erittäin arvokkaaksi. Syvennyimme opinnäytetyöhön yhteisinä vapaa-aikoina. Parityöskentely mahdollisti ajatusten vaihdon ja henkisen tuen opinnäytetyöprosessissamme. Ajanhallinta on ollut tärkeä osa opinnäytetyöprosessiamme muiden loppuvaiheen opintojen sekä henkilökohtaisen elämän yhteensovittamisessa.

Raportoinnin merkityksellisyys opinnäytetyöprosessissa on korostunut meille koko prosessin edetessä. Vain raportoinnista lukija voi saada selville sen, mitä

olemme tehneet ja miksi. Tämän asian mielessä kirkaana pitäminen on ollut ajoittain haastavaa ja tuonut tunnetta asioiden toistamisesta, mutta uskomme sen olevan välttämätöntä lukijan näkökulmasta. Opinnäytetyön prosessin kuvaaminen ja avaaminen on ollut monivaiheista työtä. HavaitSIMME, että selkeys ja yksinkertaisuus ovat hyve prosessin kuvauksessa.

Litterointi, teemoittelu ja tulosten analysointi osoittautui opettavaiseksi vaiheeksi työssämme. Kokemattomilta tutkijoilta tämä vei odotettua enemmän aikaa ja ajatusta osakseen. Asettelimme paperilappuja värikoodien kanssa useamman kerran pöydälle tarkastellen työtä aina uusin silmin. Etenkin tässä vaiheessa menimme eteenpäin ja palasimme takaisin lähtöruutuun useamman kerran.

Opinnäytetyöprosessin aikana huomasimme olevamme tutkimuksen aihepiirille erityisen herkkiä. Seurasimme ja kuuntelimme erityisesti päihderiippuvaisten elämään ja arkeen vaikuttavia uutisia sekä poliittisia päätöksiä. Tarkastelimme heidän asemaansa uudessa sotessa ja tämän hetkistä tilannetta oman kaupungin palveluiden piirissä ja pohdimme itse millä keinoin riippuvaisten arjessa voisi tehdä muutosta parempaan. Sote-uudistus tulee kytkeytymään hyvin läheisesti riippuvaisten arkeen ja arjen kokemukseen tulevaisuudessa.

Koko opinnäytetyön prosessi on ollut ammatillisesti hyvin kasvattavaa sekä antoisaa aikaa. Se on opettanut meitä sisäistämään paremmin sosionomin osaamisen kompetensseja, kuten eettinen osaaminen. Olemme ottaneet vastuun omasta toiminnastamme ja haastatteluja tehdessä olemme huomioineet eettisyyden ja haastatelleet jokaista haastateltavaa tasa-arvoisesti. Yhdessä tämän prosessin läpikäyminen on mahdollistanut vertaistuen, ajatusten vaihdon ja toistemme kannattelun opinnäytetyön vaativimmissa vaiheissa.

Lähteet

- Eskelinen, N. & Sironen, J. 2017. Köyhyys – Syitä ja seurauksia. Kuopio: Grano Oy.
- Eskola, J. & Vastamäki, J. 2001. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa Valli, R. Aaltola, J. (toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Juva: Bookwell Oy. 24–42.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 4.painos. Tampere: Vastapaino.
- Fife-Schaw, C., Barret, M, C., Smith, J., A., Eatough, V., Davis, A., Bremer, G., 2006. Toim. Glynis, M., Breakwell, Hammond, S., Fife-Schaw, C. & Smith, Jonathan., A. 3rd edition. Research methods in psychology: SAGE London.
- Frossén, Tuulikki. 2004. Opiatiriippuvaisten ylläpitohoidon rakentuminen päiväkeskuksessa-etnografinen tapaustutkimus. Helsingin yliopisto. Yhteiskuntapolitiikan laitos. Sosiaalityön ammatillinen lisensiaattitutkimus. <https://www.sosnet.fi/loader.aspx?id=449a79df-3f16-4ac7-8138-e564a8b32f36>. 19.8.2018.
- Galvani, S.2017. Alcohol or other drug problems teoksessa The Blackwell Companion to Social Work. When social work is needed. Malesia: Vivar Printing Sdn Bhd.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 1995. Tutkimushaastattelu. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsijärvi, S., Remes. P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Holmberg, J. 2010. Päihderiippuvuudesta elämänhallintaan. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Huttunen, J. 2013. Alkoholi terveysriskinä. Teoksessa Peltoniemi, T. (toim.) Pääasiana alkoholi. Helsinki: Lönnberg Painot Oy.
- Huumausainelaki 2008/373.
- Kananen, J., 2008. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kansalaistalo. 2018. Kansalaistalo päihkinänkuoressa. <http://www.kansalaistalo.fi/> 27.6.2018.
- Kauhanen, J. 2016. Yksinäisen terveys. Teoksessa (toim.) Yksinäisten Suomi. J. Saari. Tallinna: Gaudeamus. 96–113.
- Kasvio, A. 2011. Työ Kestäväksi! Teoksessa Kaikki irti arjesta. Toim. Andersson, L C., Hetemäki, I., Mustonen, R. & Sihvola, A. Helsinki: Gaudeamus.
- Klemettilä, K. Arjenhallintakurssi päihdehuollon asiakkaille. Opinnäytetyö. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/27536/klemettila_kati.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 26.7.18.
- Krok, S, 2012. Köyhyys: Pienituloisuutta, häpeää ja toiseutta. Teoksessa Frossén, K, Roivainen, I, Ylinen, S, & Heinonen, J (toim.). Kohtaako sosiaalityö köyhyyden: UNIPress. 130– 131.
- Korhonen, U. 2009. Irti riippuvuudesta. Helsinki: Delfiinikirjat.

- Kurki, L., 2008. Innostava matkailu. Sosiokulttuurinen innostaminen ja vapaa-aika: Finn Lectura.
- Kuula, A., 2011. Tutkimusetiikka. Jyväskylä: Bookwell Oy.
- Kähäri-Wiik, K., Niemi, A. & Rantanen, A. 2007. Kuntoutuksella toimintakykyä. 5. Uudistettu painos. Porvoo: WSOY.
- Lahikainen, A R. 2010. Minuuden sosiaalinen rakentuminen. Teoksessa Suoninen, E., Pirttilä-Backman, A-M., Lahikainen, A R. & Ahokas, M. (toim.) Arjen sosiaalipsykologia: WSOYpro Oy.
- Lauerma, H. 2013. Alkoholi, väkivalta ja rikollisuus. Teoksessa Peltoniemi, T (toim.) Pääasiana alkoholi. Helsinki: Lönnberg Painot Oy.
- Myllyniemi, S., 2015. Arjen jäljillä. Nuorisobarometri 2015.
- Mäkelä, P., Kauppinen, T-M., Huhtanen, P. 2009. Alkoholiongelmat vaivaavat huono-osaisia – niin pääkaupunkiseudulla kuin muuallakin Suomessa. Yhteiskuntapolitiikka 2/2009. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/100165/m%25C3%25A4kel%25C3%25A4p.pdf?sequence=1> 17.9.2018.
- Nummenmaa, L., 2009. Käyttäytymistieteiden tilastolliset menetelmät. Latvia: Tammi.
- Nivala, E., 2007 Sosiaalipedagogiikka nuorten yhteiskunnallisen kasvun tukena. Teoksessa sosiaalipedagoginen aikakauskirja. Vuosikirja 2007. Kuopio: Suomen sosiaalipedagoginen seura.
- Pirttilä-Backman, A-M, Suoninen, E., Lahikainen, A R & Ahokas, M. 2010. Arjen sosiaalisuus. Teoksessa Suoninen, E., Pirttilä-Backman, A-M., Lahikainen, A R., & Ahokas, M. (toim.) Arjen sosiaalipsykologia: WSOYpro Oy. 11–13.
- Päihdelinkki. 2009. Tietopankki. Tietoiskut. Alkoholi. Sosiaaliset alkoholihaitat. <https://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/alkoholi/sosiaaliset-alkoholihaitat>. 19.7.2018.
- Rajas, A., 2011. Arjen hyvinvointi. Teoksessa Saari, J. (toim.). 2011. Hyvinvointi: suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus. 243–248.
- Ruisniemi, A., 1997. Asiakkaana päihdekuntoutuksessa. Asiakkaiden kokemuksia laitospäihdehoiduksesta Kankaanpään A-kodissa. A-klinikkasäätiön raporttisarja nro. 23. Helsinki: A-klinikkasäätiö.
- Saari, J. 2015. Huono-osaiset. Elämän edellytykset yhteiskunnan pohjalla. Talinna: Gaudeamus.
- Sainio, P. Ja Salminen A. 2016. Toimintakyvyn arviointi ja menetelmät. Teoksessa Autti-Rämö, I., Salminen, A., Rajavaara, M. Ja Ylinen, A. (toim.) Kuntoutuminen. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2008. Asetus opioidiriippuvaisten vieroitus ja korvaushoidosta eräillä lääkkeillä 33/2008. Annettu Helsingissä 17.1. 2008. <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2008/20080033>. 30.8.2018.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2018. Vastualueet. Hyvinvoinnin edistäminen. Osallisuuden edistäminen Syrjäytymisen ja köyhyyden ehkäiseminen. <http://stm.fi/syrjaytymisen-ja-koyhyden-ehkaisy>. 25.6. 2018
- Suoninen, E., 2010. Päivittäinen vuorovaikutus. Teoksessa Suoninen, E., Pirttilä-Backman, A-M., Lahikainen, A R., & Ahokas, M. (toim.) Arjen sosiaalipsykologia: WSOYpro Oy.

- Suoninen, E., Lahikainen, A R., Pirttilä-Backman, A-M. 2010. Hyvinvointi ja pahoinvointi. Teoksessa Suoninen, E., Pirttilä-Backman, A-M., Lahikainen, A R. & Ahokas, M. Toim. Arjen sosiaalipsykologia: WSOYpro Oy. 29–30, 291–296.
- Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. 1995. Laadullisen tutkimuskäytäntötapoja. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Särkelä, M., 2009, Päihteiden käyttö ja yhteiskunnallisen osallisuuden ongelmat. Päihdelinkki. <https://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietois-kut/paihteet-ja-yhteiskunta/paihteidenkaytto-ja-yhteiskunnallisen-osallisuuden>. 13.9.2018.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.2015. Aiheet. Toimintakyky. Mitä toimintakyky on? Toimintakyvyn ulottuvuudet. <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on/toimintakyvyn-ulottuvuudet> 10.7.2018.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016. Aiheet. toimintakyky. Mitä toimintakyky on? <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on> 10.7.2018
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Tilasto. Suomalaisten alkoholin käyttötavat. <https://thl.fi/fi/tilastot/tilastot-aiheittain/paihteet-ja-riippuvuudet/alkoholi/suomalaisten-alkoholinkayttotavat>. 10.7.2018.
- Tilastokeskus. 2018.Tietoa tilastoista. Käsitteet. Pitkäaikaistyön. <http://www.stat.fi/meta/kas/pitkaaikaistyot.html>. 28.7.2018.
- Thiersch, H., 1986. Die Erfahrung der Wirklichkeit. Perspektiven einer alltagsorientierten Sozialpädagogik. Weinheim und München: Juventa verlag.
- Työttömyysturvalaki 1290/2012. Annettu Helsingissä 30.12.2002. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20021290> 28.7.2018.



OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS
Tämä sopimus soveltuu käytettäväksi ainoastaan sellaisten opinnäytetöiden yhteydessä,
joita ei toteuteta ammattikorkeakoulun ulkopuolisen rahoituksen hankkeessa.

Toimeksiantaja	Nimi (esim. yritys) <i>Soroppi ry</i>	
	Yhteystiedot (yhteyshenkilö, puhelin, sähköposti) <i>10400-262167 / Marko Haakana, marko.haakana@gmail.com</i>	
	Työn aihe <i>Päihderiippuvaisten arki</i>	
Tekijä	Nimi <i>Sari Karttunen</i>	Opiskelijanumero <i>1601335</i>
	Katu	Postinumero <i>KATTA</i> Postitoimipaikka
	Puhelin <i>050-349 2159</i>	Sähköpostiosoite <i>1601335@edu.karelia.fi</i>
	Suorittava tutkinto <i>Sosiologi</i>	Ryhmänumero <i>STSA 16 B</i>
Karelia-amk	Yhteyshenkilön nimi (Ohjaaja) <i>Päivi Putkuri</i>	Tehtävänimike <i>lehtori</i>
	Toimipaikka ja osoite <i>Tikkaniemi 9, 80200 JOENSU</i>	
	Puhelin <i>050-349 2159</i>	Sähköpostiosoite <i>paivi.putkuri@karelia.fi</i>
Toimeksiantosopimuksen ehdot		
Ohjaus	Ohjaaja valvoo työtä ammattikorkeakoulun puolesta ja antaa työn edellyttämiä ohjeita ja neuvoja. Ammattikorkeakoulu ja Ohjaaja eivät ole konsulttivastuussa työstä.	
Dokumentointi	Karelia-amk:ssa toteutetaan avointa toimintakulttuuria, mikä tarkoittaa, että myös opinnäytetöiden aineistot ja tulokset avataan soveltuvin osin erillisen ohjeistuksen mukaisesti (ml. avoin julkaiseminen). Työstä laaditaan ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjeen mukainen kirjallinen raportti, joka julkaistaan sähköisessä muodossa Theseus-verkkokirjastossa tai josta toimitetaan yksi kansitettu kappale ammattikorkeakoulun kirjastoon. Työ arkistoidaan Karelia-amk:n kirjastoon sähköisessä muodossa.	
Oikeudet	Opinnäytetyön tekijänoikeudet kuuluvat tekijälle. Toimeksiantaja saa rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin. Ammattikorkeakoululla on jatkuvasti voimassa oleva oikeus hyödyntää tuloksia omassa opetuksessa ja tutkimus- ja kehittämistoiminnassaan. Sopijaosapuolilla on mahdollisuus sopia muista opinnäytetyön tuloksia koskevista oikeuksista kuitenkin niin, että tämän sopimuskohtan nojalla ammattikorkeakoulun saamat oikeudet säilyvät voimassa.	
Keksinnöt	Jos Tekijä on osallisena keksintöön, joka patentoidaan, mainitaan hänet yhtenä keksijöistä. Mahdollisesta keksintökorvauksesta sovitaan erikseen noudattaen ensisijaisesti Toimeksiantajan tai niiden puuttuessa ammattikorkeakoulun keksintöohjeen linjauksia. Opinnäytetyön tai sen osan julkaiseminen tai hyödyntäminen ei saa vaarantaa sen tai sen osan suojaamista patentilla tai hyödyllisyysmallilla.	
Vastuut	Opinnäytetyön tulos toimitetaan sellaisena kuin se on. Tekijä tai ammattikorkeakoulu eivät anna tulokselle takuuta eivätkä vastaa sen soveltuvuudesta toimeksiantajan tarpeisiin. Sopijapuolet ovat vastuussa toisilleen sopimusrikkomuksen aiheuttamista välittömistä vahingoista. Vastuun syntyminen edellyttää tahallaan tai törkeällä huolimattomuudella aiheutettua sopimusrikkomusta.	
Lisäksi sovitaan		
Salassapito	Ohjaajalla ja opinnäytetyön Tekijällä on salassapitovelvollisuus työn aikana esille tulleisiin luottamuksellisiin asioihin viiden vuoden ajan. Toimeksiantajan tulee tarkistaa, että julkaistava opinnäytetyö ei sisällä salassa pidettävää aineistoa. Tarvittaessa käytetään erillistä salassapitosopimusta.	
	Tätä sopimusta on laadittu kolme (3) saman sisältöistä kappaletta, yksi (1) kullekin sopimuksen osapuolelle. Sopimus perustuu ammattikorkeakoulun hyväksymään opinnäytetyösuunnitelmaan ja se astuu voimaan allekirjoitushetkellä.	
	Paikka ja päivämäärä <i>Joensuu 21.5.2018</i>	Allekirjoitus
Toimeksiantaja	<i>Soroppi ry / Marko Haakana</i>	<i>[Signature]</i>
Tekijä	<i>Sari Karttunen</i>	<i>[Signature]</i>
Karelia-amk	<i>Päivi Putkuri</i>	<i>[Signature]</i>



OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Tämä sopimus soveltuu käytettäväksi ainoastaan sellaisten opinnäytetöiden yhteydessä, joita ei toteuteta ammattikorkeakoulun ulkopuolisen rahoituksen hankkeessa.

Toimeksiantaja	Nimi (esim. yritys) Soroppi ry	
	Yhteystiedot (yhteyshenkilö, puhelin, sähköposti) Marko Haakana, 0400-262 167 markohaakana@gmail.com	
	Työn aihe Päinäyttävien ansi	
Tekijä	Nimi Sanna Havurinne	Opiskelijanumero 1602460
	Katuosoite	Postinumero Postitoimipaikka KITEE
	Puhelin	Sähköpostiosoite sanna.havurinne@gmail.com
	Suoritettava tutkinto sosionomi	Ryhmätunnus STSAK16a
Karelia-amk	Yhteyshenkilön nimi (Ohjaaja) Päivi Putkun Kirsi Lindlöf	Tehtävänimike Lentori
	Toimipaikka ja osoite Tikkariinne 9, 80200 Jys	Sähköpostiosoite paivi.putkun@karelia.fi
	Puhelin 050-349 2159	Sähköpostiosoite kirsi.lindlof@karelia.fi
Toimeksiantosopimuksen ehdot		
Ohjaus	Ohjaaja valvoo työtä ammattikorkeakoulun puolesta ja antaa työn edellyttämiä ohjeita ja neuvoja. Ammattikorkeakoulu ja Ohjaaja eivät ole konsulttivastuussa työstä.	
Dokumentointi	Karelia-amk:ssa toteutetaan avointa toimintakulttuuria, mikä tarkoittaa, että myös opinnäytetöiden aineistot ja tulokset avataan soveltuvin osin erillisen ohjeistuksen mukaisesti (ml. avoin julkaiseminen). Työstä laaditaan ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjeen mukainen kirjallinen raportti, joka julkaistaan sähköisessä muodossa Theseus-verkkokirjastossa tai josta toimitetaan yksi kansitettu kappale ammattikorkeakoulun kirjastoon. Työ arkistoidaan Karelia-amk:n kirjastoon sähköisessä muodossa.	
Oikeudet	Opinnäytetyön tekijänoikeudet kuuluvat tekijälle. Toimeksiantaja saa rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin. Ammattikorkeakoululla on jatkuvasti voimassa oleva oikeus hyödyntää tuloksia omassa opetuksessa ja tutkimus- ja kehittämistoiminnassaan. Sopijaosapuolilla on mahdollisuus sopia muista opinnäytetyön tuloksista koskevista oikeuksista kuitenkin niin, että tämän sopimuskohdan nojalla ammattikorkeakoulun saamat oikeudet säilyvät voimassa.	
Keksinnöt	Jos Tekijä on osallisena keksintöön, joka patentoidaan, mainitaan hänet yhtenä keksijöistä. Mahdollisesta keksintökorvauksesta sovitaan erikseen noudattaen ensisijaisesti Toimeksiantajan tai niiden puuttuessa ammattikorkeakoulun keksintöohjeen linjauksia. Opinnäytetyön tai sen osan julkaiseminen tai hyödyntäminen ei saa vaarantaa sen tai sen osan suojaamista patentilla tai hyödyllisyysmallilla.	
Vastuut	Opinnäytetyön tulos toimitetaan sellaisena kuin se on. Tekijä tai ammattikorkeakoulu eivät anna tulokselle takuuta eivätkä vastaa sen soveltuvuudesta toimeksiantajan tarpeisiin. Sopijapuolet ovat vastuussa toisilleen sopimusrikkomuksen aiheuttamista välittömistä vahingoista. Vastuun syntyminen edellyttää tahallaan tai törkeällä huolimattomuudella aiheutettua sopimusrikkomusta.	
Lisäksi sovitaan		
Salassapito	Ohjaajalla ja opinnäytetyön Tekijällä on salassapitovelvollisuus työn aikana esille tulleisiin luottamuksellisiin asioihin viiden vuoden ajan. Toimeksiantajan tulee tarkistaa, että julkaistava opinnäytetyö ei sisällä salassa pidettävää aineistoa. Tarvittaessa käytetään erillistä salassapitosopimusta.	
	Tätä sopimusta on laadittu kolme (3) saman sisältöistä kappaletta, yksi (1) kullekin sopimuksen osapuolelle. Sopimus perustuu ammattikorkeakoulun hyväksymään opinnäytetyösuunnitelmaan ja se astuu voimaan allekirjoitushetkellä.	
	Paikka ja päivämäärä Joensuu 21.5.2018	Allekirjoitus
Toimeksiantaja	Soroppi ry./Marko Haakana	
Tekijä	Sanna Havurinne	
Karelia-amk	Päivi Putkuri	

SAATEKIRJE

Hyvä tutkimukseen osallistuja!

Opiskelemme Karelian ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveysalalla sosionomiksi. Toivomme Teidän osallistuvan opinnäytetyömme tiedonkeruuseen liittyvään haastatteluun. Haastattelu kestää 30-40 minuuttia.

Opinnäytetyön tutkimusaiheena on päihderiippuvaisen arki ja siihen vaikuttavat asiat. Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista. Antamanne tiedot käsitellään täysin luottamuksella eikä henkilöllisyytenne tule missään opinnäytetyön vaiheessa esille. Halutessanne voitte keskeyttää haastatteluun osallistumisen.

Suostumuslomakkeella allekirjoitatte suostumuksenne haastatteluun ja tutkimuksen tekemiseen haastattelumateriaalin pohjalta. Haastattelu tallennetaan ja puretaan haastattelun jälkeen tekstimuotoon. Kun opinnäytetyö on valmistunut, aineisto hävitetään asianmukaisesti.

Mielipiteenne ja kokemuksenne ovat tutkimuksen onnistumisen kannalta erittäin arvokkaita ja tärkeitä. Siksi toivomme teidän osallistuvan tutkimukseemme.

Opinnäytetyöllemme on myönnetty asianmukainen tutkimuslupa Soropilta. Haastattelut tehdään touko - kesäkuun 2018 aikana.

Mikäli Teillä on kysyttävää tai haluatte lisätietoa opinnäytetyöstä, otattehan yhteyttä sähköpostitse alla oleviin osoitteisiin.

Joensuussa x.x.2018

Sosionomiopiskelijat (AMK)

Sanna Havurinne, sanna.r.havurinne@edu.karelia.fi

Sari Karttunen, sari.j.karttunen@edu.karelia.fi

SUOSTUMUSLOMAKE

Opinnäytetyö:

Olen perehtynyt saatekirjeen avulla opinnäytetyön tarkoitukseen. Tämän suostumuksen allekirjoittamalla suostun vapaaehtoisesti haastateltavaksi. Annan luvan haastattelun nauhoitukseen sekä nauhoitetun materiaalin käyttämiseen tutkimuksessa.

Nimi:

Paikka ja aika

Haastateltavan allekirjoitus ja nimenselvennys

Paikka ja aika

Haastattelijan allekirjoitus ja nimenselvennys

Teemahaastattelu runko

- Mitä kuuluu? Miten päiväsi on mennyt?
- Kuinka paljon asioit Soropilla? Onko Soropilla käyminen säännöllistä?
- Millaiset asiat olet kokenut Soropilla merkityksellisiksi?

Arki:

- Millainen on normaali päiväsi?
- Millaisista tekijöistä arki koostuu?
- Mitkä asiat vaikuttavat päiväsi kulkuun? mitä teet normaalin päiväsi aikana? syöt/ nukut / liikut/ harrastat
- Millainen tilanne sinulla on työrintamalla?
- Mitä muuttaisit arjessasi, jos voisit?

- Miten koet pärjääväsi arjessa? (taloudellisesti, henkisesti)
- Millaista on sinun rahan käyttösi?
- Mikä tuntuu hankalimmalta ja raskaimmalta arjessasi?
- Millaista apua/ tukea saat pärjäämiseen? (keneltä, mistä)

- Mitkä asiat arjessa antavat sinulle voimaa/ iloa elämään?
- Millaisia ihmissuhteita arkeesi kuuluu ja miten ne vaikuttavat päivittäiseen elämääsi?
- Millainen vaikutus ympäristöllä/asuinpaikallasi on arkeesi?

Analyysipolku

Alkuperäinen ilmaisu (Aineistokokonaisuus)	Aineiston luokittelu	Tutkijan tulkinta ilmiöstä / asia yhteyksien löy- täminen
---	----------------------	--

<p>”Ei mulla oo mitään entisiä kavereita. Ne on kuollu.”</p> <p>”Oonha mie yksinäinen.”</p> <p>” yksinäisyys se aiheuttaa ahdistusta ja tuolla sitten ei pääse puhumaan niin se vaikeuttaa kansa elämää.”</p> <p>”Ei mulla oo paljoo oikeita ystäviä - - ikävä kyllä.”</p> <p>”Häpeävät perkele ukkoa.”</p> <p>”Oonhan mie yksinäinen.”</p>	<p>Sosiaalisten suhteiden vähyyys</p> <p>Yksinäisyys</p> <p>Häpeä</p>	<p>Monet haastateltavistamme olivat yksinäisiä tai kokivat itsensä yksinäisiksi arjessaan.</p> <p>Sosiaaliset suhteet olivat vähäisiä ja heikkolaa-tuisia.</p> <p>Yksinäisyys ja riittämätön keskustelutuen puute koettiin ahdistavana ja alensi koke-musta arjen mielekkydestä. Näin ollen vaikutti arjessa pär-jäämiseen hait-taavasti.</p> <p>Päihderiippu-vuus aiheutti hä-peän tunnetta päihderiippuvai-selle sekä hänen läheisil-lensä, kuten esi-merkiksi lapsille. Tämä aiheutti mm. yhteyksien katkeamista lä-heisiin ja vaikutti</p>
---	---	--

		päihderiippuvaisen mielialaan madaltavasti.
<p>"Yleensä tulee jo seuraavana päivänä käytetty ja otettu velkaa ja käytetty rahat ennakkoon."</p> <p>" En osaa kovin hyvin käyttää rahaa"</p> <p>"näistä työttömyysrahoista, näistä ei ole paljon käyttämistä."</p> <p>"Rahan puute. Ei riitä perhana kansan eläke."</p> <p>"Sitten tyhjiä pulloja keräilen niin paljon, että saisi käydä syömässä ja tehdä jotain muuta."</p> <p>"Saatan elää 200-250e koko kuukauden ja tehdä vaan makaronilaatikkoo."</p> <p>"Perheestäni löysin edunvalvojan - - ja sitten mie osaisin ehkä käyttää rahaa paremmin ja se jeesasi minua taloudellisissa jutuissa."</p> <p>"Näistä työttömyys rahoista, näistä ei ole kyllä paljon käyttämistä."</p> <p>"Mie saan tänä päivänä 360e kuukautta varten". " No ei minulla paljon rahaa ole, kansaneläkkeellä ei paljon juhlita."</p>	<p>Taloudelliset taidot</p> <p>Vähävaraisuus</p> <p>Työttömyys</p> <p>Köyhyys</p> <p>Huono-osaisuus</p>	<p>Köyhyys ja vähävaraisuus hankaloittivat arjessa pärjäämistä yleisesti. Henkilöillä ei ollut riittävää taloudellista toimintakykyä tai kykyä käyttää rahaa normaalisti. Rahaa ei ollut ruokaan eikä välttämättömiin perustarpeisiin, kuten esimerkiksi asumiseen.</p> <p>Köyhyyteen vaikutti olennaisesti henkilöiden työttömyys ja työkyvyttömyys, jonka päihderiippuvuus oli ainakin osittain aiheuttanut.</p>

<p>"Tuo saatanan tuki, mikä tulee. Siitä ei ole paljon iloa. 15e jäänyt."</p> <p>"Pikku vippejä sinne tänne. Täytyy varmaan lainata lisää rahaa."</p> <p>"Taloudellisesti menee aika heikosti, yleensä tulee jo seuraavana päivänä käytetty rahat ja otettuu jo velkaa ja käytetty rahat ennakkoon."</p>	<p>Velkaantuminen ja rahojen riittämättömyys perus tarpeiden täyttämiseksi.</p> <p>Taloudelliset taidot</p>	<p>Heikko taloudellinen asema aiheutti velkaantumista, koska yhteiskunnan myöntämät etuudet olivat riittämättömiä.</p>
<p>"Terveys on mennyt."</p> <p>"Minä tarviisin selän kuntoa vastaavan kulkuneuvon - - ei pysty liikkumaan, kun tuo lanneranka vamma estää sen. On perkele tuskasta ja kaikki muut."</p> <p>"lääkäriin hoitoa ei saa."</p> <p>"mie nukun niin vähän yöllä - - korkeintaan viisi tuntia - - sillähän tää, mie yritän tuolla alkoholilla."</p> <p>"mie sairastan, mulla on mielenterveysongelma."</p> <p>"se on miulta tuo päänuppi niin sekaisin, kun vain olla voi. Se on vienyt miulta vaikka mitä."</p> <p>"masennus on sellanen suuri, se vie välillä aika syviin vesiin"</p>	<p>Fyysinen terveys rajoittaa normaalia toimintakykyä</p> <p>Psyykinen terveydentila heikko, mielenterveysongelmat tavallisia kuten masennus.</p>	<p>Terveys- ja mielenterveysongelmat vaikeuttivat selviämistä arjessa.</p> <p>Omien tunteiden kohtaaminen ja hallitseminen oli haastavaa verrattuna toimintakyvyltään normaaliin ihmiseen.</p> <p>Terveyttä, tunteita, henkistä pahoinvointia ja</p>

<p>”Mie saatan pahaustua tosi pienestäkin asiasta niinkun silleen tyyliin, että koko päivä on pilalla”</p> <p>”Yksikin asia tulee ongelmaks, niin siitä tulee stressii ja sitten jos mä en saa sitä hoidettuu, niin sitten mulla kaatuu suunnilleen kaikki.”</p> <p>”Ei minua pidä mikään muu elossa kuin mie näkisin vaan lapset ja lapsenlapset”</p> <p>”Kun mulla on keuhkoahauma ja rasisustastma”.</p> <p>”Onhan mulla lääkitys. En mie mitään muuta apua saa”.</p> <p>”Henkisesti on vaikeeta ja välillä menee paremmin. Se on raskainta se, kun illalla iskee levoton olo, kun tekis mieli mennä nukkumaan mutta ei saa unta.”</p>	<p>Kyky hallita omia tunteita (Psyykinen toimintakyky)</p> <p>Tuen puute</p>	<p>uniongelmiä hoidettiin usein päihteillä</p> <p>Psyykkisen kuormituksen kestäminen arjessa oli päihderiippuvaisilla heikkoa. Stressin sietokyky oli matala. Mielipaha tuli herkästi ja saattoi pilata koko päivän.</p> <p>Psyykinen jaksaminen ja toimintakyky estivät merkittävästi normaalia arjessa pärjäämistä. Psyykinen oireilu näkyi fyysisenä levottomuutena sekä ahdistuksena.</p>
<p>”Toi raittiina pysyminen, kyl se vaatii niinkun voimia. On tosiaan niin pitkä päihdehistoria ja sitten mitä tää normaali elämä on niin ... se on oikeastaan se elämän opettelua”.</p> <p>”päihteettä olo on sitä raskainta mitä on”.</p> <p>”Miulla toissa päivänä jäi se lääke välistä, se on niin helvetti se päivä – iski suoraan sellasen hien pintaan ja paniikin että en saanu nyt lääkettä”.</p>	<p>Päihderiippuvuus</p> <p>Arkeen negatiivisesti vaikuttava</p>	<p>Raittius koettiin raskaana ja paljon psyykkisiä voimavaroja vaativana. Voimavarojen puute yhdessä henkisen pahoinvoinnin kanssa lisäsi päihteiden käytön riskiä.</p>

<p>"se on kovaa peliä se päihteettömyys".</p>	<p>Korvaushoito</p> <p>Kokemus päihderiippuvuuden kanssa elämisestä arjessa.</p>	<p>Korvaushoito rytmitti jokapäiväistä arkea ja helpotti päihdeistä aiheutuvia riippuvuusoireita.</p> <p>Jos henkilö unohti korvaushoidon, se aiheutti päihderiippuvaiselle voimakkaita fyysisiä ja psyykkisiä oireita.</p> <p>Oireet vaikuttivat keskeisesti henkilön arjen rytmiin ja tunne maailmaan lisäten riskiä päihteiden käyttöön.</p>
<p>"Asunnottomuus"</p> <p>"Ei sitä selvinpäin kestä, sitä kadulla oloa".</p> <p>"Tori ja puistot on sellaisia mitä välttelen, kun siellä on päihteiden käyttäjiä niin paljon".</p> <p>" Että joka kerta kun lähen ovesta ulos niin sitä miettii, että minne ei ja mitä reittiä sitä kulkee".</p> <p>"Täällä keskustassa, tänne tulee semmossii ihmisii joka puolelta - - niin voin sanoo, että kamaa pyörii paljon."</p>	<p>Asunnottomuus / kodittomuus</p> <p>Ympäristön merkitys päihderiippuvaisten arjessa</p>	<p>Kodittomuus haastoi arjessa pärjäämiseen vaikuttaen myös henkilön psyykkiseen toimintakykyyn arjessa. Oman tilan puute ahdisti ja lisäsi päihteiden käyttöä.</p> <p>Ympäristöllä on keskeinen merki-</p>

	Päihteiden helppo saatavuus	tys päihderiippuvaiselle. Raittiutta tavoitellussa pyritään välttämään niitä ympäristöjä, jossa tiedetään päihteitä olevan helposti saatavilla.
<p>"Kyllähän mie jollain tavalla pärjään, ei voi sanoa hyvin mutta jollain tavalla".</p> <p>"Tällä hetkellä on raskainta, kun taloyhtiö menee remonttiin ja kaikki joudutaan pois - - eikä yhtään tiedä minne joudutaan".</p> <p>"Tää on tuota vähän semmosta leikkimistä nyten elämällä ja kuolemalla - - Onko ne päihteet siihen syynä siihen? – Joo".</p> <p>"Miulla toissa päivän jäi se lääke välistä, se on niin helvetti se päivä. Ei helvetti! Isku suoraan sellasen hien pintaan ja paniikin että".</p> <p>"Ite tajuun, että en pärjää ilman rauhoittavaa".</p> <p>"Viime viikolla en oikein saanu mitään aikasiks, kun ahisti. Sillä tää päivä oli hyvä, kun on saanu elämästä taas kiinni".</p>	<p>Kokemus arjessa pärjäämisestä</p> <p>Arjen pärjäämistä heikentäviä tekijöitä mm. päihderiippuvuus.</p> <p>Korvaushoito rytmittää perus arkea</p> <p>Ahdistuneisuus ja mielenterveys ongelmat arkea haittaavia tekijöitä.</p>	<p>Pärjääminen arjessa oli haasteellista riippumatta siitä, oliko päihteiden käyttö aktiivista vai ei.</p> <p>Päihderiippuvaiset tunnistivat itse päihteiden estävän normaalia pärjäämistä arjessa sekä alentavan toimintakykyä.</p> <p>Päihderiippuvaiset tunnistivat korvaushoidon helpottavan heidän pärjäämistään arjessa.</p> <p>Mielenterveys ongelmat haittasivat pärjäämistä</p>

<p>“No miun normipäivä. No mie käyn korvaushoidossa. Herään 8-9 aikaan. Sit tuun yleensä tänne ja sen jälkeen lähen kattelee eläimiä, otan päiväunet, saatan nähä jotain kavereita ja illalla katon netflixii.”</p> <p>”Korvaushoidossa kävin hakemassa lääkkeen ja sitten tulen tänne Soropille syömään ja juomaan aamukahvia oon ollu korvaushoidossa 3 vuotta.”</p> <p>“Se on semmosta lorvimista.”</p> <p>“Aamulla herää. Viikonloput ei ole oikein mitään. Käyn kaupungilla jos-sain krääsäilemässä, jos selkä kestää.”</p> <p>”No eihän miulla oo kuin kävellä joloppasta täällä kaupungissa.”</p>	<p>Aikaa vietettiin Soropilla</p> <p>Joutilaisuus</p> <p>Päihderiippuvuus on aiheuttanut sosiaalisten suhteiden katkeamista.</p>	<p>Joutilaisuus näyttäytyi päihderiippuvaisten arjessa usein negatiivisena asiana. Joutilaisuus kytkeytyi heidän puheisaan myös osattomuuteen, koska ei ollut rahaa toimia niin kuin valtaväestöllä on tapana.</p> <p>Päihderiippuvuus oli aiheuttanut sosiaalisten suhteiden kariutumista monien arkisten asioiden menettämistä kuten oma koti.</p>
--	--	--

<p>”Mäni omakotitalot ja meni kaikki. Meni vaimo ja osittain meni lapsetkin.”</p> <p>”Pitävätkö lapset yhteyttä sinuun? – No ei, se nyt on saletti!”</p>	<p>Läheiset eivät halua pitää yhteyttä päihderiippuvaiseen</p>	
--	--	--

Opinnäytetyö prosessi

joulukuu 2018	Valmistuminen
marraskuu 2018	Raportin viimeistely, valmiin opinnäytetyön esittäminen seminaarissa
syyskuu–lokakuu 2018	Raportin työstäminen seminaari kuntoon
elokuu 2018	Tulosten kirjoittaminen
heinäkuu 2018	Viitekehysten kirjoittaminen
kesäkuu 2018	Litterointien ja teemoittelun ja analysointi. Raportin aloittaminen
touko–kesäkuu 2018	Haastattelujen toteuttaminen
toukokuu 2018	Toimeksiantosopimuksen tekeminen
tammi–toukokuu 2018	Opinnäytetyösuunnitelma
marraskuu 2017	Ideapaperin tekeminen
lokakuu 2017	Aiheen löytäminen ja toimeksiantajan etsiminen

