



TAMPEREEN AMMATTIKORKEAKOULU
Tampere University of Applied Sciences

”MERELTÄ VOIMAA”

YHTEISÖLLINEN PURJEHDUS OSANA PÄIHDEKUNTOUTUSTA

Salla Juntunen
Opinnäytetyö
Kesäkuu 2010
Sosiaalialan koulutusohjelma
Palveluohjauksen ja sosiaalityön
suuntautumisvaihtoehto
Tampereen ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Palveluohjauksen ja sosiaalityön suuntautumisvaihtoehto, Palsos 10

Juntunen, Salla
”Mereltä voimaa” – Yhteisöllinen purjehdus osana päihdekuntoutusta

Opinnäytetyö 53 s.
Toukokuu 2010

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää mikä on yhteisöllisen purjehduksen merkitys osana päihdekuntoutusta ja kuvata purjehdusprosessia suunnittelusta toteutukseen. Opinnäytetyö keskittyy kohderyhmän eli purjehdukselle osallistuvien päihdekuntoutujien kokemuksiin. Erillisessä luvussa käsitellään myös ammatillista näkökulmaa purjehdukseen. Purjehdus järjestettiin 15.10–5.11.2009 Välimerellä Suomen purjelaisäätiön opetuslaivalla.

Opinnäytetyössä on käytetty laadullista eli kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Aineisto on kerätty eri arviointien, päiväkirjojen ja osallistuvan havainnoinnin avulla ja analysoitu sisältölähtöisellä aineistoanalyysillä. Opinnäytetyön teoreettisena viitekehyksenä ovat yhteisöhoito päihdekuntoutuksessa, voimaantuminen ja sail training.

Opinnäytetyön tuloksina selvisi, että yhteisöllinen purjehdus mahdollisti yhteisen tekemisen ja kokemuksellisuuden kautta voimaantumisen kokemuksia kuntoutumisen edistämiseksi. Tiivis yhteisö ja osallistava ympäristö loi puitteet sosiaalisten taitojen sekä itsetuntemuksen ja -luottamuksen kehittymiselle. Purjehdus myös tuki päihdeettömyyteen sitoutumista antaen kuntoutujille ainutkertaisen päihdeettömän elämyksen.

Purjehduksella yhdistyi kaksi menetelmää, Sail Training eli purjehtimalla oppiminen sekä yhteisöhoito. Tämä yhdistelmä toimi hyvin ja menetelmät täydensivät toisiaan. Purjehdus oli pilottipurjehdus, jonka pohjalta menetelmää kehitetään. Pilottipurjehduksen perusteella yhteisöllinen purjehdus on varteenotettava päihdekuntoutusmuoto, jota kannattaa kehittää edelleen ja ottaa laajempaan käyttöön.

ABSTRACT

Tampere Polytechnic – University of Applied Sciences
School of Social Services
Option of Case Management and Social Work

Juntunen Salla

”Strength from the sea”- Community sailing as part of intoxicant rehabilitation

Bachelor’s thesis 53 pages
May 2010

The purpose of this study is to investigate the meaning of the community sailing as part of intoxicant rehabilitation, and to describe the sailing process from planning to implementing. This study focuses on the experiences of the target group, in other words, attendants of the sailing. The professional viewpoint of sail is considered in the separated chapter. The sailing was implemented from 15th October to 5th November 2009 at the Mediterranean Sea.

Qualitative researching method has been used in the study. The material for this study was collected by using different estimations and diaries. Involving observation was one of the data collecting methods conducted through the analysis of the material content. The theory basis contains concepts of the communal treatment, empowerment and sail training.

The results of the study show that the community sailing enables experiences of the empowerment to encourage rehabilitation by shared doing and experiences. A close-knit community and participating environment provided framework for the developing social skills, self-knowledge and self-confidence. In addition, sailing supported commitment to unintoxicant by giving an unique experience.

Two methods, Sail Training and communal treatment, were unified in the sailing. This combination was productive and was complementing each other. In addition, this pilot project is to be developed further on the basis of the current survey. As a result, community sailing is a noteworthy intoxicant rehability method and is worth of developing and wider use.

Keywords: communal treatment, intoxicant rehabilitation, empowerment, sail training

SISÄLTÖ

1	Johdanto	5
2	Tutkimuskäsitteet ja viitekehys.....	7
2.1	Yhteisöhoito päihdekuntoutuksessa.....	7
2.2	Voimaantuminen	10
2.3	Sail Training.....	12
2.4	Yhteisöllinen purjehdus	13
3	Opinnäytetyön toteuttaminen.....	16
3.1	Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset.....	16
3.2	Tutkimusmenetelmät.....	17
3.3	Aineiston hankinta	18
3.4	Aineiston analyysi.....	20
4	Tutkimustulokset.....	22
4.1	Yhteisöllisen purjehduksen tavoitteet ja toteutus.....	22
4.2	Arvopohdinta purjehduksella.....	25
4.3	Kasvava itsetunto	27
4.4	Sosiaalisten taitojen kehittyminen	30
4.5	Päihteettömyyteen sitoutuminen	32
4.6	Ammatillinen näkökulma purjehdukseen	34
5	Yhteenvetoa ja pohdintaa.....	39
5.1	Itse arviointia.....	42
5.2	Mahdollisia uusia tutkimuksia	43
	Lähteet.....	45
	Liitteet.....	47

1 Johdanto

Tämä tutkimus toteutetaan Heikki Lampola-säätiön hallituksen tarpeesta saada käyttöönsä kirjallinen raportti järjestämästään pilottipurjehduksesta. Säätiö toimii yksityisen perikunnan varoilla ja tarjoaa merellistä kuntoutusta päihdekuntoutujille. Säätiö toteutti syksyllä 2009 yhteistyössä Suomen Purjelaiivasäätiön kanssa pilottipurjehduksensa. Yhteisöllisen purjehduksen tarkoituksena oli tarjota päihdekuntoutujille merellinen ympäristö, jossa he yhteisen tekemisen ja kokemuksellisuuden kautta saisivat voimaantumisen kokemuksia kuntoutumisen edistämiseksi. Purjelaiivasäätiön purjehduksillaan käyttämä Sail Training eli purjehtimalla oppimisen-menetelmä tuki tätä voimaantumista. Heikki Lampola-säätiön hallitus toivoi, että pilottipurjehduksesta kerätään tutkimusaineisto, joka auttaisi heitä kehittämään seuraavia purjehduksia ja markkinoimaan kuntoutusmuotoa.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää millainen merkitys purjehduksella oli siihen osallistuvien kuntoutujien voimaantumisen kokemuksiin. Tutkimus selvittää kuntoutujien omien arvioiden ja kokemusten perusteella, miten purjehdus tuki osallistujien kuntoutumista ja voimaantumista. Tutkimus on Tampereen ammattikorkeakoulun opinäytetyö, joka toimii raporttina pilottipurjehduksesta. Purjehdus on pitkäjänteisen suunnittelun ja työn tulos, jossa päihdealan ohjaajat yhdessä Purjelaiivasäätiön ammattitaitoisen miehistön kanssa työskentelivät kolmen viikon purjehduksella yhdistäen yhteishoidon sekä Sail Training-menetelmän luoden kuntoutujille osallistavan ympäristön kuntoutukseen.

Suomessa on tutkittu paljon yhteisöhoitoa osana päihdekuntoutusta. Sail Training-menetelmällä on myös pitkät perinteet. Näiden yhdistelmästä ei kuitenkaan ole olemassa tutkimusta, vaikka Suomen Purjelaiivasäätiö onkin järjestänyt yhdessä huume kuntoutusyhteisö Kiskon klinikan kanssa lyhyitä purjehduksia Suomen vesillä. Aikaisempien positiivisten kokemusten perusteella oletuksena oli, että jo kolmen viikon purjehdus synnyttää kuntoutujille voimaantumisen kokemuksia. Kukaan ei kuitenkaan voinut ennakoida mitä purjehduksella tapahtuu.

Päihdekuntoutusta kehitetään jatkuvasti ja yhteisöhoito nähdään tehokkaana hoitomenetelmänä. Purjehdus, jossa yhteisö on tiivis ja ympäristö ainutlaatuinen sekä haastava,

onkin yksi uusi hoitomenetelmä päihdekuntoutuksessa. Päihdehuolto on iso ja edelleen kasvava osa sosiaali- ja terveydenhuoltoa ja koen tämän tyyppisen pilottiprojektin ajankohtaisena aiheena tutkimukselle. Tulevaisuudessa tarvitaan uusia hoitomuotoja, jotka helpottavat syntyneitä painetta laitospainetta vähentämiseksi. Uudentyyppinen kahden toimivan menetelmän yhdistäminen tiettyä asiakasryhmää ajatellen tuntuu toimivalta ja raikkaalta ajatukselta, joka toimiessaan saa varmasti tuulta purjeisiinsa. Tämä tutkimus selvittää miten purjehdukselle osallistuvat päihdekuntoutajat purjehduksen kokevat. Täyttääkö pilottipurjehdus odotuksensa? Onko sillä tulevaisuutta uutena toimintamallina ja miten sitä pitäisi jatkossa kehittää?

Esittelen luvussa kaksi yhteisöhoitoa periaatteita ja historiaa päihdekuntoutuksen osalta sekä voimaantumisen käsitettä. Sen jälkeen kerron Sail Training-menetelmästä sekä avaamaan hieman sitä, mistä yhteisöllinen purjehdus koostui. Tämän jälkeen luvussa kolme esittelen käyttämiäni tutkimusmenetelmiä. Tutkimustuloksissa puran luvussa 4.1. purjehdusprosessin suunnittelusta toteutukseen. Luvut 4.2. -4.5. käsittelevät kuntoutujien kokemuksia purjehduksesta. Sitaatit näissä luvuissa ovat kuntoutujien päiväkirjoista poimittuja. Luvussa 4.6. tuon esille myös ohjaajien ammatillista näkökulmaa. Yhteenvedossa sitaatit ovat poimittu kuntoutujien päiväkirjoista. Itsearvioinnissa pohdin itse tekemääni matkaa ja sen vaikutuksia niin itseni tulevana sosionomina kuin tähän tutkimukseen.

2 Tutkimuskäsitteet ja viitekehys

Yhteisöllinen purjehdus oli osa päihdekuntoutusta ja jokaisen siihen osallistuvan kuntoutujan omaa kuntoutuspolkua. Jokainen kuntoutuja lähti purjehdukselle erilaisesta elämäntilanteesta ja kaikilla oli omia tavoitteitaan purjehdukselle. Purjehduksen järjestäjätahon päätavoitteena oli tukea kuntoutujien voimaantumista. Voimaantumiseen liittyi toiminta tiiviissä yhteisössä ja ajatus merellisestä kuntoutuksesta, joka olikin ilmaistu sanoilla ”voimaa mereltä”. Merelliseen kokemukseen ja sen vaikutuksiin liittyy vahvasti Purjelaiivasäätiön Sail Training-menetelmä.

Tutkimukseni teoria koostuu päihdekuntoutuksen yhteisöhoitoa sekä voimaantumista koskevista teorioista. Nämä molemmat aiheet ovat laajoja, ja niistä on tehty lukemattomia tutkimuksia niin maailmalla kuin Suomessakin. Rajaankin teoriaa vastaamaan tutkimuksen tarkoitusta. Esittelen siis teorioita yhteisöllisen purjehduksen näkökulmasta käsin. Lisäksi esittelen Sail Training-menetelmän sekä avaan mitä yhteisöllinen purjehdus sisälsi.

2.1 Yhteisöhoito päihdekuntoutuksessa

Yhteisöhoitoa on tutkittu laajalti eri yhteyksissä ja käytetty hoitona muussakin kuin päihdekuntoutuksessa. Rajasin teoriaa vastaamaan tutkimukseni tarpeita ja näin ollen monia näkökulmia yhteisöhoidosta jää työni ulkopuolelle. Aluksi kerron pääpiirteet päihdekuntoutuksellisen yhteisöhoidon historiasta. Sen jälkeen esittelen tiivistetysti sen yleiset periaatteet, jotka hahmottelin eri lähteitä käyttäen.

Päihdekuntoutuksellisen yhteisöhoidon pioneerityön 1950-luvun alussa teki Maxwell Jones, joka perusti toimintansa terapeuttisen yhteisön ja sosiaalisen oppimisen ajatukselle sanoutuen irti ajan yleisestä psykiatrisesta ajattelusta. Hän myös korosti toiminnassaan kuntoutujien jaettua vastuuta ja valtaa. Myös AA-liikkeen ja sitä edeltäneen Oxfordin- liikkeen on katsottu vaikuttaneen päihdekuntoutuksellisen yhteisöhoidon varhaisvaiheisiin. Yhteistä ja oleellista näille kaikille oli kuntoutujien vertaisryhmien keskinäinen tuki ja auttaminen päihdeongelman hoitamisessa. Merkittävä vaikutus päihdekuntoutuksen yhteisöhoidon historiaan on Charles Dederichillä ja hänen perustamallaan Synanon nimisellä yhteisöllä. Dederich hakeutui päihdeongelmansa takia AA:han

vuonna 1956 ja toivuttuaan hän päätti pyhittää elämänsä alkoholistien auttamiselle. Synanon-yhteisössä Dederich kokeili alkoholistien kanssa niin itseohjautuvia ryhmiä kuin vastakkainasettelua rakentavia taktiikoita, joissa käytettiin ryhmäläisten pilkkaamista ja rienaamista puolustusrakenteiden murtamiseksi. Toiminta laajeni nopeasti ja vuonna 1969 mennessä oli perustettu lukuisia Synanonin omia yksiköitä ympäri Yhdysvaltoja, ja niissä asui 1400 kuntoutettavaa. Alkuperäinen Synanon-yhteisö lakkasi myöhemmin monien myrskyisien vaiheiden jälkeen toimimasta, mutta on silti pohja koko päihdekuntoutuksen yhteisöhoidon kehittymiselle. Sitten yhteisöhoito ja sen eri sovellutukset ovat levinneet ympäri maailman ja uusia yksiköitä perustetaan jatkuvasti. (Kaipio 2009, 44.)

Yhteisöhoidosta käytetään päihdekuntoutuksessa myös nimityksiä yhteisökasvatus ja terapeutti yhteisö. Näitä voidaan pitää synonyymeinä toisilleen. Yhteisöllisessä kuntoutuksessa korostuu yksilöllinen kehitys, kasvu ja persoonallisuuden muutos, jolloin kuntoutusprosessia voidaan ajatella myös kasvatusprosessina, tämän vuoksi nimityksenä voidaan käyttää myös yhteisökasvatusta. (Kaipio 2009, 53.) Yhteisöhoidon ja –kasvatuksen päihdeyhteisöjen ydinstandardit antavat toteutuessaan tiivistetyn kuvan yhteisöhoidon käytännöistä. Kaipio on listannut nämä standardit artikkelissaan tiivistetysti (Kaipio 2009, 64). Esittelen nämä standardit tutkimuksessani, sillä ne kertovat myös paljon siitä, miten yhteisöllisellä purjehduksella toimittiin.

- Yhteisössä on säännölliset yhteiset kokoontumiset
- Kaikki yhteisön jäsenet työskentelevät yhdessä tehtäessä päivittäisiä työtehtäviä
- Kaikki yhteisön jäsenet viettävät yhteistä aikaa keskenään
- Yhteisön jäsenet ruokailevat keskenään
- Yhteisön jäsenillä on erilaisia vastuurooleja ja eritasoisia vastuita yhteisöissä
- Päivittäistoimintojen vapaamuotoiset osat liittyvät olennaisella tavalla yhteisön työskentelyyn
- Kaikki yhteisön jäsenet voivat keskustella mistä tahansa elämään liittyvistä näkökohdista yhteisössä
- Kaikki yhteisön jäsenet tutkivat säännöllisesti asenteitaan ja tunteitaan toisiaan kohtaan
- Kaikki yhteisön jäsenet jakavat vastuita toistensa kanssa

- Kaikki yhteisön jäsenet luovat tunnetasolla turvallisen ympäristön yhteisössä työskentelylle
- Yhteisön jäsenet osallistuvat jollakin tavalla uusien henkilökunnan jäsenten valintaan
- Kaikki yhteisön jäsenet osallistuvat uuden asiakkaan yhteisöön tuloon ja yhteisöön liittymiseen
- Yhteisön jäsenet osallistuvat yhteisöstä pois lähtevien yhteisön jäsenten jatkosuunnitelmien laatimisessa
- Yhteisössä ymmärretään ja siedetään häiritsevää käyttäytymistä ja tunteiden ilmaisemista
- Myönteinen riskin ottaminen nähdään muutosprosessin oleellisena osana
- Yhteisökasvatuksellisessa ja – hoidollisessa yhteisössä on selvät säännöt ja rajat, jotka jokainen yhteisön jäsen ymmärtää.

Anna-Liisa Hännikäinen-Uutela on väitöskirjassaan tutkinut yhteisökasvatusta vaikeasti päihderiippuvaisten kuntoutuksessa. Hännikäinen-Uutela käyttää tutkimuksessaan toipumisen-käsitettä, jota käytetään myös AA- ja NA-ryhmissä. Näen sen kuntoutumisen synonyymina. Väitöskirjassa nousee esille vertaistuen merkitys. Toipumiselle on suuri merkitys siinä, että yksilö tulee ymmärretyksi ja hyväksytyksi omana itsenään sekä oppii ymmärtämään itseään ja muita. Yhteisön vertaisryhmä on tärkeä näiden asioiden oppimisessa. Vertaisryhmän jäsenillä on kaikilla samankaltaisia kokemuksia ja he ymmärtävät toisiaan ja toistensa ajatuksia sekä tunteita. Väitöskirjasta käy myös ilmi, että toipuminen on uudelleen oppimista, jossa tavat, asenteet ja arvot sekä sosiaalinen vuorovaikutus muuttuu. Yhteisössä opetellaan yhdessä, mitä on ”oikea elämä”. Uusien arvojen oppimisen kautta opitaan soveltamaan sitä käytännössä. Toipuvan on mahdollista sosiaalistua yhteisöön ja sitä kautta lopulta yhteiskuntaan. Uusi opittu minä kypsyy yhteishoidon aikana, jolloin vastuunotto sekä oman toiminnan säätely ja hallitseminen mahdollistuvat. Toipuva myös huomaa tunteiden kohtaamisen ja käsittelyn merkityksen ja lopulta persoonallisuus muuttuu. (Hännikäinen-Uutela 2005, 3-4.)

Päihdekuntoutusyhteisön peruselementtejä ovat Hännikäinen-Uutelan mukaan samastumisen ja välittämisen kokemukset, empatia ja sitoutuminen. Päihteiden käyttäjillä päihteet ovat tulleet yksilön ja hänen sosiaalisen elämänsä väliin. Yksilön persoonallisuuden kehitys on pysähtynyt monilta osin. Kuntoutuksen aikana yhteisö astuu päihte-

den tilalle mahdollistaen myönteisiä ja korjaavia ihmissuhdekokemuksia. Yhteisöä voidaan ajatella perheenä, jossa henkilökunnan jäsenet ovat ikään kuin äiti ja isä ja vanhemmat (kauemmin hoidossa olleet) asiakkaat isosisaruksia. Tässä perheessä kuntoutuja saa hyväksyntää, rakkautta ja arvostusta, mutta jatkuvasti myös suoraa palautetta. Yhteisön keskeisimmät arvot ovatkin rehellisyys ja vastuunottaminen itsestä ja toisista. (Emt. 5.)

Purjehduksella yhteisön toiminnassa korostui yhdessä tekeminen ja oppiminen, onnistumisen kokemukset ja niiden vaikutus itseluottamukseen, vuorovaikutustaitojen harjoittelu ja kehittyminen, tunteiden kohtaaminen ja jakaminen, vastuunotto ja luottamus siihen, että muutkin kantavat vastuunsa, yhteiset säännöt ja niiden noudattaminen sekä yhteiset arvot.

2.2 Voimaantuminen

Voimaantumista on käsitelty monesta eri näkökulmasta yhtä monessa eri yhteydessä. Kokosin voimaantumisen lyhyen tiivistelmän pitäen mielessäni oman tutkimukseni tarpeet. Keskityin voimaantumiseen päihdekuntoutuksessa ja tämän vuoksi olen ottanut tutkimukseeni mukaan myös kuntoutumisen määritelmän.

Empowerment on käännetty Suomen kielessä moneksi eri sanaksi. Jo tämä kertoo termin monipuolisista käyttömahdollisuuksista. Empowerment on suomennettu muun muassa voimaantumiseksi, voimaannuttamiseksi, valtautumiseksi, valtaistumiseksi ja voimavaistumiseksi. Termillä ei ole yhtenäistä teoriapohjaa, mutta yleisesti se ymmärretään prosessiksi, jossa ihminen voi parantaa elämänhallintansa taitoja ja kontrollia. (Kivipelto 2008, 29.)

Empowerment-käsitteen historia ylettyy 1900-luvun vaihteeseen ja sillä on juuret niin humanistisessa ihmiskäsityksessä kuin sosiaalityön piirissä. Tähän ajankohtaan sijoittuu sosiaalityön professionalistuminen Yhdysvalloissa, jonka jälkeen sosiaalityöntekijöiden tehtävänä on ollut marginalisoitujen ja köyhien ihmisten voimaantumiseen auttaminen. (Karsikas 2005, 33.)

Siitonen (1999) määrittelee voimaantumisteorian keskeisen ajatuksen olevan se, että voimaantuminen lähtee ihmisestä itsestään. Voimaantuminen on henkilökohtainen ja

sosiaalinen prosessi, jossa voimaa ei voi antaa toiselle. Voiman antamisen sijasta voidaan luoda tilanteita jotka myönteisyydessään ja kannustavuudessaan edistävät voimaantumista. (Siitonen 1999, 82–93.)

Kuntoutuminen liittyy keskeisesti voimaantumiseen. Kuntoutuksessaan ihminen on tiellä voimaantumiseen eli kuntoutumisessa ja voimaantumisessa suunta on sama, voimaantuminen on vain laaja-alaisempaa ihmisenä kasvua kuin kuntoutuminen. Kuntoutuminen tarkoittaa selviytymistä ja elämönhallinnan saavuttamista ongelmallisessa elämäntilanteessa. Siinä näkyy entiselleen palauttamisen näkökulma (Karjalainen & Vilkkumaa 2004, 3). Sanakirja käänöksessä rehabilitate tarkoittaa elvyttämistä (liikeyritys), kuntoon korjaamista, jolle kulle entisen arvon/entisten oikeuksien takaisin antamista, yhteiskunnan jäseneksi palauttamista. (Karsikas 2005, 43).

Kuntouttavan työotteen olennaiset piirteet ovat toimintakykyisten alueiden vahvistaminen ja kokonaisuus, jossa kaikki toimintakyvyn ja henkilön elämäntilanteen eri tekijät otetaan huomioon. Toimintakyvyn edistäminen on voimaannuttavaa toimintaa. Kuntouttavassa työotteessa toiminta on prosessinomaista, jossa kuntoutuja osallistetaan kuntoutumiseensa. Toimintakokonaisuus antaa kuntoutujalle mahdollisuuden motivaatiota vahvistaviin, rohkaiseviin ja omien toimintaedellytysten parantumista osoittaviin kokemuksiin. (Särkelä 1993, 60.)

Yhteisöllisen purjehduksen tavoitteena oli voimaantumisen tukeminen. Tämä tavoite pohjautui ajatukseen, että tietyntyyppiset ympäristöt ja toimintatavat ovat voimaannuttavimpia kuin toiset. Ensinnäkin purjehdus oli yhteisöllinen ja siellä toimittiin yhteishoidon periaatteiden mukaan, toiseksi purjehduksella käytettiin Sail Training-menetelmää, jonka on todettu vaikuttavan positiivisesti vuorovaikutustaitoihin, vastuunottoon itsestä ja yhteisöstä, paineensietokykyyn, elämönhallintataitoihin sekä itsetuntemukseen. Näiden lisäksi itse purjehdus on vahva kokemus sekä ainutkertainen elämys, jossa korostuu luonnon, ennen kaikkea meren merkitys.

Ajattelen voimaantumisen koostuvan monista eri osa-alueista ja on ikään kuin kaikkien osien summa. Tärkeimpinä voimaantumisen edellytyksinä näen itsetuntemuksen ja sitä kautta rakentuvan itsetunnon sekä sosiaaliset taidot, jotka kehittyvät sitä mukaa, mitä parempi itsetuntemus yksilöllä on. Näen nämä eräänlaisena kehänä, jotka yhdessä antavat yksilölle voimaantumisen kokemuksia. Näitä teemoja käsittelen luvuissa 4.3. ja 4.4.

Päihdekuntoutujilla voimaantuminen on tärkeä osa päihteettömyyteen sitoutumisessa ja toisinpäin. Näen myös arvopohdinnan osana voimaantumista. Yksilö tulee tietoisemmaksi toiminnastaan ja ajatusmalleistaan. Kun hän tiedostaa omia arvojaan ja niiden vaikutusta elämäänsä ja hyvinvointiinsa, voi hän muuttaa niitä ja sitä kautta muuttaa toimintaansa, jolloin hänen on mahdollista kokea edistymistä kuntoutumisessa ja voimaantumista. Arvopohdintaa purjehduksella käsitellen luvussa 4.2.

2.3 Sail Training

Sail Training eli Purjehtimalla oppiminen on koulutus- ja kasvatukseen menetelmä, jonka pääpaino ei nimestään huolimatta ole purjehtimisen oppimisessa. Tavoitteena on oppia uusia asioita yhdessä tekemällä. Keskiössä on toiminta, vastuu ja tiimityöskentely. Työskentely ryhmän jäsenenä vaatii sopeutumiskykyä ja muiden huomioimista. Kapteenilla on päävastuu toiminnasta, mutta sitä mukaan kun oppilaat kehittyvät taidoissaan, he ottavat enemmän vastuuta niin omasta toiminnastaan kuin koko ryhmän toiminnasta. Kaikille yhteiset tavoitteet kannustavat jokaista ryhmän jäsentä tekemään parhaansa täyttääkseen velvollisuutensa suljetussa yhteisössä, joka purjehduksella muodostuu. Yhteisö on siinä mielessä ainutkertainen, että siitä ei pääse pois kun ollaan keskellä merta. (Lehtola 2007, 29.)

Purjehdus on haasteellinen kokemus. Kun laiva lähtee satamasta, taakse jää tutut toimintatavat, perhe, läheiset ja harrastukset. Edessä on avoin meri ja tuntematon. On aika elää uusien periaatteiden mukaan ja sopeuduttava siihen. Purjehdus ei ole lomaa. Kaikkien on osallistuttava laivan töihin joskus jopa todella haastavissa olosuhteissa. Kaikkien on noudatettava samoja sääntöjä eikä itsekkyydelle tai laiskuudelle ole tilaa laivassa. Purjehdus mahdollistaa omien rajojen testaamisen ja uusien haasteiden kohtaamisen. Purjehdus tarjoaa luonnonläheisen ja opettavaisen kokemuksen. Opettajat, laivan päällystys on ammattitaitoisia ja tekevät työtä vapaaehtoisena. Heidän opastuksellaan purjehdusoppilaat oppivat tarvittavat taidot kuten navigointia, merimiestaitoja ja tietysti purjehdusta. Opetus tapahtuu positiivisella asenteella ja hyvässä ilmapiirissä. (emt.)

Sail Training on siis menetelmä, jossa kaikki osallistuvat toimintaan. Menetelmä ja päällystys yhdessä kannustavat toimintaan ja sitä kautta onnistumisiin. Purjehdus on kokonaisuudessaan sosiaalinen tapahtuma, jossa yksilöt yhdessä kohtaavat haasteita. Yksilö kehittää sosiaalisia taitojaan, ryhmätyöskentelyä, kärsivällisyyttä sekä itsetuntemus-

taan purjehduksen aikana ja saa kokemuksia ryhmähengestä parhaimmillaan. (Abrahamsson 2009.)

2.4 Yhteisöllinen purjehdus

Sail Training-purjehdus yhdistettynä yhteisölliseen päihdekuntoutukseen tarjosi kahdeksan viikon päihdekuntoutujalle kolmen viikon kuntoutumisjakson ainutkertaisessa ympäristössä. Purjehdus koostui monesta tasosta. Ensinnäkin oli päällystö ja purjehdusoppilaat, jotka Sail Training-periaatteen mukaan toimivat laivalla, aivan niin kuin millä tahansa Purjelaivasäätiön oppilaspurjehduksella. Purjehdusoppilaat muodostuivat ohjaajista ja kuntoutujista. Toiseksi oli päihdehoito yhteisö, joka muodostui kuntoutujista ja ohjaajista, jotka toimivat yhteisöhoidon periaatteiden mukaan. Jotta tämä tutkimus aukenisi lukijalle paremmin, kerron tässä luvussa mistä yhteisöllinen purjehdus rakentui sekä mistä Sail Training-menetelmä näkyi ja mistä hoidollisuus muodostui.

Sail Training-periaatteen mukaan purjehduksella ei ollut matkustajia vaan kaikki olivat purjehdusoppilaita ja osallistuivat kaikkiin laivan töihin. Kuntoutujat, ohjaajat ja minut jaettiin heti ensimmäisenä iltana neljään neljän hengen ryhmään. Näitä ryhmiä kutsutaan vahdeiksi. Näissä ryhmissä pysyttiin koko purjehduksen ajan. Jokainen ryhmä hoiti sille annetut tehtävät määrättynä ajankohtana. Laivan työt oli jaettu lukujärjestyksen avulla, josta saattoi aina tarkistaa, monelta oman ryhmän työvuoro alkoi, ja mitä siihen kuului. Työt oli jaettu merivahtiin ja stand by-vahtiin. Merivahdissa tehtäviin kuului kaikki kannella suoritettavat työt kuten tähtystys, navigointi, laivan ohjaus, purjeiden nosto ja lasku. Stand by-vahdissa työtehtävät olivat laivan sisällä ja määrättyvät ajankohdan mukaan. Näihin tehtäviin kuului ruuan laitto, tiskaus ja siivous. Kun laiva oli satamassa, merivahtivuoroja ei ollut. Silloin stand by-vahti hoiti laivan vahtimisen yöllä. Joku oli siis aina hereillä huolehtien turvallisuudesta.

Työvuorot olivat pääosin neljän tunnin mittaisia ja niitä oli ympäri vuorokauden. Yövuoron sattuessa kohdalle piti päivällä vapaavuoron aikana yrittää nukkua. Varsinkin alussa ei maltettu nukkua päivisin, kun ilma oli hieno ja aurinko paistoi. Se näkyi väsymyksenä. Vähitellen kuitenkin kaikki tottuivat pirstaleiseen päivärytmiin ja maltoivat nukkua kun siihen tuli tilaisuus. Kun oltiin merellä, kaksi vahtia oli aina töissä ja kaksi vapaalla. Tämä vaikeutti hoidollista työtä, sillä aina jotkut olivat töissä ja osa vapaalla olevista nukkui. Parin ensimmäisen päivän jälkeen päätettiin ottaa käyttöön iltaisin ilta-

ryhmä, jossa jokainen sai kertoa päivän tunnelmistaan. Tämän ryhmän aikana päällystö hoiti laivatyöt. Toisella purjehdusviikolla otettiin käyttöön iltaryhmän lisäksi aamuryhmä. Nämä olivat hetkiä jolloin kaikki olivat yhdessä ja saivat jakaa tunnelmiaan ja ajatuksiaan. Näissä ryhmissä pohdittiin myös purjehduksen puolen välin tienoilla omien tavoitteiden saavuttamista ja mahdollisia vielä saavuttamattomia tavoitteita. Purjehduksen lopuksi pidettiin iltaryhmässä palautekeskustelu.

Laivalla oli oppilaiden käytössä neljä hyttiä, kaksi miehille, kaksi naisille. Ohjaajilla ei ollut omaa hyttiä. Päivä rakentui niin, että herätys oli seitsemältä, aamupala puoli kahdeksalta. Aamupalan jälkeen oli kuntoutujien aamuryhmä. Lounas oli kahdeltatoista ja päivällinen viideltä. Kuntoutujien iltaryhmä pidettiin päivästä riippuen joko päivällisen jälkeen tai vasta myöhemmin. Vahtien työvuorot noudattivat seuraavaa aikataulua: 8-12, 12-16, 16-18, 18-20, 20-24, 24-04, 04-08. Työvuoron jälkeen oli aina vapaavuoro. Työvuorolista oli kiertävä, jolloin työt jakaantuivat tasaisesti vahtien kesken koko purjehduksen ajan.

Purjehdus oli suunniteltu keskivertopurjehdusta helpommaksi, jotta hoidollisuudelle jäisi tilaa. Purjehduspätkät olivat lyhyempiä kuin tavallisesti ja aikataulu oli väljä. Yöpurjehduksia ei ollut kuin kaksi. Useimmiten satamasta lähdettiin aikaisin aamulla ja seuraavaan satamaan saavuttiin illalla. Muutamassa satamassa oltiin kaksi yötä, jolloin jäi kokonainen päivä aikaa tutustua kaupunkiin. Satamia oli purjehduksella yhteensä yhdeksän, joihin kuului lähtösatama Lissabonissa ja päätössatama Malagassa (Liite 1.). Tämän lisäksi purjehdusta helpottivat suotuisat ilmat. Purjehdusta ajatellen tyyni ilma ei tietenkään ollut ihanteellinen, mutta sen ansiosta merisairautta ei juurikaan oppilaille ollut.

Menetelminä Sail Training ja yhteisöhoito kohtasivat mielestäni siinä, että molemmissa tavoite saadaan yhdessä tekemällä. Ajattelen, että molempien menetelmien kantavana ajatuksena on ryhmän tuki, sosiaaliset taidot, onnistumisen kokemukset, tekemällä oppiminen sekä välitön palaute. Näiden yhteneväisyyksien takia menetelmät kulkivat sopeutuvasti vierekkäin ja kietoutuivat toisiinsa. Suurin eroavaisuus oli se, että kun yhteisöhoitossa ohjaajat ja kuntoutujat olivat samanveroisia keskenään niin päällystön ja oppilaiden välillä oli selvä ero. Kapteenilla oli kyseenalaistamaton auktoriteetti. Niin kuin kaikilla purjehduksilla, myös tällä tätä auktoriteettia tarvittiin, ja se myös hyväksyttiin. Sail Training tarjoaakin myönteisen auktoriteetin kokemisen. Se toi turvallisuuden tun-

netta. Sail Training toteutuu purjehtimalla, mutta yhteisöhoito vaatii tekemisen rinnalle hoidollisuutta. Voi kysyä, että eikö juuri tekeminen ole hoidollisuutta. Ohjaajat kuitenkin kokivat purjehduksen aikana, että tekemisen rinnalle olisi pitänyt löytää enemmän aikaa hoidollisuudelle. Hoidollisuudella tarkoitettiin yksilökeskusteluja ja hoidollisempia ryhmiä. Tätä ristiriitaa käsittelen luvussa 4.6.

Yhteenvetona voisi mainita, että purjehdus tarjosi ainutlaatuisen ympäristön ja Sail Training-menetelmä yhteisöhoitoonkin sopivat puitteet voimaantumisen kokemiselle. Kun tähän lisättiin vielä yhteisöhoidon periaatteet, menetelmät ja ammattitaitoiset ohjaajat, tarjosi kolme viikkoa merellä erilaisen ja ainutlaatuisen kuntoutumisjakson.

3 Opinnäytetyön toteuttaminen

3.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tutkimukseni on toimeksianto, jonka tehtävänä on kerätä eri menetelmin materiaalia pilottipurjehduksesta. Tutkimuksen pohjalta purjehdusta voidaan jatkossa markkinoida ja tehdä jatkotutkimuksia. Tutkimus raportoi purjehdusprojektin vaiheita suunnittelusta toteutukseen. Tutkimus painottuu kohderyhmän eli purjehdukselle osallistuvien päihdekuntoutujien kokemuksiin. Toisin sanoen tutkimuksen tarkoituksena on selvittää mikä on purjehduksen merkitys osana päihdekuntoutusta. Alun perin tarkoitukseni oli ottaa tutkimukseen mukaan vain kuntoutujat, mutta juuri ennen purjehdusta toimeksiantajalta tuli toive, että myös ohjaajat otetaan mukaan tutkimukseen. Pidin ajatusta hyvänä ja tämä tunne vain vahvistui purjehduksen aikana, joten neljännen tutkimuskysymyksen lisäksi tutkimukseeni vasta purjehduksen jälkeen.

Tutkimuskysymykseni on seuraavat:

1. Mitä arvopohdintaa kuntoutujissa herää purjehduksen aikana?
2. Miten purjehdus tukee kuntoutujien itsetunnon kasvua, sosiaalisuuden lisääntymistä ja vuorovaikutustaitojen paranemista?
3. Miten purjehdus tukee kuntoutujien päihteettömyyteen sitoutumista?
4. Mitkä asiat nousevat tärkeiksi purjehduksella ammatillisesta näkökulmasta tarkastellessa?

Tutkimuskysymykset 1-3 käsittelevät kuntoutujien kokemuksia ja liittyvät voimaantumiskäsitteeseen.

3.2 Tutkimusmenetelmät

Tutkimus on kvalitatiivinen eli laadullinen, jossa tietoa kerättiin arvioinnein, päiväkirjoin ja havainnoiden. Tutkimuksen pääpaino on kohderyhmän eli kuntoutujien kokemuksissa. Hirsjärvi ja kumppanit (1997) määrittelevät kvalitatiivisen tutkimuksen todellisen elämän kuvaamiseksi, johon sisältyy ajatus todellisuuden moninaisuudesta. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään tutkimaan kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkijan pitää ottaa huomioon myös arvolähtökohdat ja sen, kuinka ne vaikuttavat tutkijan toimintaan. Objektiiivisuus ei ole mahdollista saavuttaa perinteisessä mielessä, sillä tutkija ja se mitä tiedetään kietoutuvat saumattomasti toisiinsa. Tulokseksi voi saada vain ehdollisia selityksiä johonkin aikaan ja paikkaan rajoittuen. (Hirsjärvi ym. 1997, 161.) Tutkimus on kokonaistutkimus, jossa kaikki purjehdukselle osallistuneet ovat mukana.

Tutkimus on tapaustutkimus, jossa tutkitaan tiettyä tapausta, yhteisöllistä purjehdusta. Purjehdus kuvataan tutkimuksessa tarkasti ja lähtökohtana oli kerätä mahdollisimman monipuolinen aineisto ja kuvata purjehduskokemukset perusteellisesti. Nämä piirteet ovat tapaustutkimuksen peruspiirteitä. Laadullisen tapaustutkimuksen uranuurtaja yhdysvaltalainen Robert E. Stake (1995) mukaan yksi tapaustutkimuksen tärkeimmistä kysymyksistä on: mitä voimme oppia tapauksesta? Tapaustutkimuksessa pyritään selvittämään jotain, joka ei ole entuudestaan tiedossa. Päämääränä on lisätä ymmärrystä tutkittavasta tapauksesta. Usein tapaustutkimuksessa tiedetään alustavasti, että tutkittava tapaus on jollain lailla tärkeä, sen lopullinen merkitys paljastuu kuitenkin vasta tutkimuksen kuluessa. (Laine ym. 2007, 9-10.)

Tutkimus on osaltaan myös toimintatutkimus. Toimintatutkimuksella tarkoitetaan todellisessa maailmassa tehtävää pienimuotoista interventiota ja tämän intervention vaikutusten lähempää tutkimista. Pyritään siis vastaamaan johonkin käytännön toiminnassa havaittuun ongelmaan tai kehittämään olemassa olevaa käytäntöä paremmaksi. (Metsämuuronen 2003, 181). Tämän tutkimuksen tuloksia käytetään pilottipurjehduksen kehittämisessä toimivaksi, vakiintuneeksi kuntoutumismenetelmäksi. Kuula (1999) määrittelee eri toimintatutkimuksien yhdistäviksi piirteiksi käytäntöihin suuntautumisen, muutokseen pyrkimisen sekä tutkittavien osallistumisen tutkimusprosessiin. Olennaista uuden tiedon tuottamisen ohella on myös pyrkiä tutkimisen avulla mahdollisimman reaali-

aikaisesti erilaisten asiaintilojen muutokseen edistämällä tai parantamalla niitä tavalla tai toisella. (Kuula 1999, 10–11.) Purjehduksen tavoitteena oli kuntoutujien voimaantumisen, joka edellyttää arvopohdintaa ja arvojen muutosta ja sitä kautta käytöksen muutosta. Tutkimukseni tarkoituksena on kuvata tähän muutokseen liittyviä asioita ja näin ollen tutkimuksen tuloksia käytetään purjehdusta kehitettäessä.

3.3 Aineiston hankinta

Purjehdus suunnattiin päihdekuntoutujille. Kaikilla paitsi yhdellä purjehdukselle osallistuneille kuntoutujilla oli takanaan tai olivat parasta aikaa yhteisöhoidossa. Joten lähes kaikille oli kokemusta yhteisössä toimimisesta. Toisilla oli takanaan vuosien raittius ja toiset olivat olleet kuivilla vasta vähän aikaa. Kuntoutujat tulivat kolmesta eri hoitopaikasta.

Kaikki 12 purjehdukselle osallistunutta kuntoutujaa ovat mukana tutkimuksessa. Purjehdukselle lähtijöille kerrottiin tutkimuksen teosta purjehdusta ennen järjestetyssä yhteisessä tapaamisessa. Purjehduksen ensimmäisenä päivänä kerroin kuntoutujille tarkemmin tutkimuksestani ja jaoin heille tunnepäiväkirjat ohjeistuksineen.

Kaikki tutkimuksessa käytetyt alkuperäiset päiväkirjat ja lomakkeet on säilytetty ja ne siirtyvät purjehduksen järjestävälle taholle, Heikki Lampio-säätiölle jatkokäyttöä varten. Kaikki materiaali on nimettömiä, joten tutkittavien anonymiteetti on turvattu. Tutkittavat myös tiesivät alusta asti, että materiaali siirtyy säätiön haltuun, kun sitä ei enää tarvita tämän tutkimuksen teossa.

Arvioinnit

Osan tutkimusaineistostani muodostivat arvioinnit. Kuntoutujat täyttivät purjehduksen aikana ohjaajien laatiman itsearviointilomakkeen, jossa oli seitsemän avointa kysymystä koskien henkilökohtaisia tavoitteita ja niiden täyttymistä sekä ajatuksia ja oivalluksia itsestä. (Liite 2.) Kuntoutujat saivat itsearvioinnin toisella purjehdusviikolla ja aikaa sen täyttämiseen annettiin kolme päivää. Itsearvioinnit käytiin läpi ryhmässä, niin että jokainen kertoi omastaan ja sen jälkeen muut saivat kysyä, kommentoida ja antaa palautetta. Lisäksi viimeisenä iltana käytiin ryhmässä pitkä palautekeskustelu, jossa käytiin

läpi purjehduksen pelisäännöt ja niiden toteutuminen, sekä jokainen kertoi vuorollaan mitä on saanut purjehdukselta kuntoutumista ajatellen. Kirjasin tämän keskustelun ylös ja käytän siinä nousseiden teemojen yhteenvetoja tutkimuksessani. Ohjaajat arvioivat myös purjehdusta. Tästä arvioinnista nousee esille purjehduksen ammatillinen näkökulma. Ohjaajat saivat järjestäjätaholta sähköpostitse kysymyksiä purjehduksen toteutumisesta ja näitä kysymyksiä käytiin läpi ohjaajien tapaamisessa kuukausi purjehduksen jälkeen. (Liite 3.) Olen tutkimuksessani käyttänyt näitä aineistoja tehden niistä yhteenvetoja sekä ottanut niistä sitaatteja. Lisäksi käytän tutkimuksessani Mainiemen kuntoutumiskeskuksen tilannearvioinnin pohjalta laatimaani tilannearvioinnin kysymystä 1, 5 ja 10. (Liite 4.) Kysymykset koskevat päihdetaustaa, sosiaalisia taitoja ja itsetuntoa. Kuntoutujat täyttivät tilannearvioinnin kuukausi ennen purjehdusta, purjehduksen viimeisenä päivänä sekä kuukausi purjehduksen jälkeen. Tilannearviointit kokonaisuudessaan käytetään myöhemmässä jatkoarvioinnissa, joka tehdään kesällä 2010.

Päiväkirjat

Kaikille purjehdukseen osallistuneille kuntoutujille jaettiin ensimmäisenä päivänä tunnepäiväkirjat ja ohjeistus niiden täyttöön. (Liite 5.) Päiväkirjan kirjoittamisen ohjeistus oli mahdollisimman avoin kuitenkin niin, että se helpotti kirjoittamista. Kirjoittamisen ohjeistuksessa käytettiin ilmaisuja: ”kuvaile, kirjoita vapaasti” ja teemoina mm. ” Tee havaintoja mitä itsessäsi tapahtuu esimerkiksi tunteissa, ihmissuhteissa, asennoitumisessa päihteisiin ja raittiuteen” Päiväkirjat palautettiin nimettöminä mahdollista avoimen kirjoittamisen. Palautetut päiväkirjat olivat hyvin erilaisia. Toisiin oli kirjoitettu säännöllisesti joka päivä kun taas toisissa oli vain muutama merkintä. Kaksi kuntoutujaa ilmoitti, etteivät ole saaneet kirjoitetuksi mitään ja yksi päiväkirja ei jostain muusta syystä palautunut. Palautetuista päiväkirjoista keräsin tutkimuskysymyksiin liittyvät pohdinat. Tämän lisäksi myös ohjaajat kirjoittivat päiväkirjaa ammatillisesta näkökulmasta. Näitä päiväkirjoja käytän tutkimuskysymyksessäni 4. Kirjoitin myös itse päivittäin päiväkirjaa purjehduksen tapahtumista, tunnelmista ja omista huomioistani. Lisäksi keräsin päiväkirjaani kuntoutujien kommentteja esimerkiksi ilta- ja aamuryhmissä. Käytän myös omaa päiväkirjaani aineistona.

Osallistuva havainnointi

Osallistuva havainnointi oli tutkimuksen kolmas tiedonkeruutapa. Hirsjärvi ja kumppanit (1997) kirjoittavat, että osallistuvalla havainnoinnilla on monta alalajia sen mukaan, miten täydellisesti tai kokonaisvaltaisesti tutkija pyrkii osallistumaan tutkittavien toimintaan. Osallistuvassa havainnoinnissa on tyypillistä, että tutkija osallistuu tutkittavien ehdoilla heidän toimintaansa. Usein tutkija pyrkii pääsemään havainnoitavan ryhmän jäseneksi. Usein havainnoijalle muodostuu jokin rooli ryhmässä. (Hirsjärvi ym. 1997, 213.) Kuntoutuajat tiesivät heti alusta alkaen, että osallistun purjehdukselle havainnoidakseni. Purjehduksen ajan olin yksi ryhmän jäsen ja tein havaintoja kokonaisvaltaisen kuvan saamiseksi.

3.4 Aineiston analyysi

Päiväkirjojen ja arviointilomakkeiden sekä tutkijan muistiinpanojen analyysimenetelmänä on käytetty sisällönanalyysia. Tuomi ja Sarajärvi (2006) määrittelevät sisällönanalyysia niin, että sen avulla pyritään saada tutkittavasta ilmiöstä kuvaus yleisessä ja tiivistetyssä muodossa. Sisällönanalyysilla järjestetään ja luokitellaan kerätty aineisto johdopäätösten tekoa varten. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 105).

Tässä tutkimuksessa aineisto oli laaja ajatellen opinnäytetyön vaatimuksia. Kuntoutuji- en päiväkirjat kävin läpi nostan niistä tutkimuskysymyksiini liittyvät pohdinnat. Kirjasin ensin kaikki pohdinnat kokonaisina sitaatteina jokaisen tutkimuskysymyksen alle. Sen jälkeen kävin jokaisen sitaatin läpi ja poistin niistä sellaisen, joka ei liity tutkimuskysymykseen, typistin siis sitaatin vastaamaan juuri siihen kysymykseen, johon etsin vastausta. Jouduin myös pilkkomaan sitaatteja, sillä monissa oli esimerkiksi samassa lauseessa pohdintaa itsetuntemuksesta ja sosiaalisista taidoista. Kun sitaatit vastasivat kysymyksiin, luetteloin ne ja laskin kuinka monta saman sisällöistä sitaattia jokaisessa kysymyksessä oli. Tämän jälkeen valitsin niistä sen sitaatin, joka mielestäni parhaiten kuvasi käsiteltävää aihetta ja otin sen tutkimukseen sitaatiksi. Kuntoutuji- en täyttämät arvioinnit analysoin samalla periaatteella.

Ohjaajien päiväkirjat luin läpi ja nostin sieltä esille ne teemat, joita oli eniten pohdittu. Eli ohjaajien päiväkirjojen analyysissa minulla ei ollut valmiita kysymyksiä, joihin etsin

vastausta kuten kuntoutujien päiväkirjoja varten oli. Ohjaajien päiväkirjoista nousi esiin vahvasti kolme teemaa, jotka olivat näkyvissä koko purjehduksen ajan, joten ne eivät tulleet minulle yllätyksenä lukiessani päiväkirjoja.

Omaa päiväkirjaani en suoraan ole käyttänyt tässä tutkimuksessa. Se on enemmänkin ollut taustatukenani, josta olen voinut palauttaa mieleeni yksityiskohtia ja purjehduksen tunnelmia. Siitä on ollut suuri apu kirjoitusprosessissa ja varsinkin siinä vaiheessa kun pohdin omaa rooliani purjehduksella. Mukana oloni purjehduksella ja siellä tekemäni havainnoinnit helpottivat myös muun aineiston analyysia. Lukiessani kuntoutujien ja ohjaajien päiväkirjoja pystyin palauttamaan mieleeni mitä missäkin vaiheessa purjehdusta oli tehty ja mitkä olivat esimerkiksi keskusteluissa keskeisiä teemoja.

4 Tutkimustulokset

4.1 Yhteisöllisen purjehduksen tavoitteet ja toteutus

Yhteisöllistä purjehdusta suunniteltaessa ohjausryhmä pohti purjehduksen tavoitteita. Olennainen kysymys purjehdusta suunniteltaessa oli, miksi kannattaa lähettää kuntoutuja purjehdukselle. Mitä purjehdukselta saa sellaista, mitä muuten ei saisi? Toinen olennainen kysymys oli mikä purjehduksen tekee vaikuttavaksi, millainen prosessi projektista muodostuu ja miten purjehdus mallinnetaan osaksi päihdekuntoutusta. Tähän kysymykseen vastaaminen loi tavoitteet purjehduksen kuntoutusmallille sekä sisällön että taloudellisuuden kannalta. Nämä kaksi kysymystä tiivistettiin ilmaisuun: tavoitteena on voimaantumisen tukeminen.

Voimaantumiseen tarvitaan käyttäytymisen muutosta ja tähän muutokseen liittyy keskeisesti arvot. Purjehduksen tavoitteena oli, että kuntoutujissa herää arvopohdintaa (arvoina mainittiin rehellisyys, oikeudenmukaisuus, yhteisvastuu, välittäminen), jonka tuloksena toiminta muuttuu arvojen mukaiseksi ja vastuunotto lisääntyy. Voimaantumiseen liittyy myös itsetunnon kasvu, sosiaalisuuden lisääntyminen ja vuorovaikutustaitojen paraneminen. Keinoina näille purjehduksella nähtiin onnistumisen kokemukset, omien rajojen ylittäminen ja välitön palaute. Tavoitteena oli myös sitoutuminen päiheteettömyyteen, jota hoitoyksiköt edistivät keinoinaan purjehduksen suunnittelu yksilökohtaisesti ja yhteisesti, sitouttamalla purjehdukselle osallistujat sekä muutoksen seuraamisella ja arvioinnilla.

Yksi tavoite oli kuntoutusmallin luominen, joka vaatii arviointia purjehdusprojektin etenemisestä prosessina ja vaikuttavuuden arvioinnin mittareiden luomista. Keinoina tähän nähtiin ohjaustiimi, joka arvioi prosessin etenemistä koordinaattorin aineiston pohjalta. Ohjaustiimin tehtävänä oli koostaa malli arvioinnin pohjalta. Arviointiin osallistuvat oppilaat, ohjaajat, merihenkilöstö sekä säätiöiden edustajat.

Purjehdusprojektia esiteltiin monille päihdekuntoutusyksikölle ja lopulta mukaan lähti Mainiemen kuntoutumiskeskus, Kostamokoti ja Turvaverkko. Mainiemen kuntoutumis-

keskus on Hämeen päihdehuollon kuntayhtymän 30 jäsenkunnan omistama alueellinen päihdehuollon erityispalveluyksikkö, jonka toiminta-alueena on Kanta-Häme, Päijät-Häme ja Pirkanmaa. Asiakkaaksi voi tulla myös muista kuin jäsenkunnista. Kostamokoti, kymmenpaikkainen kodinomainen yhteisö huumeiden käyttäjille, sijaitsee Tohmajärven kunnassa, itäisessä Pohjois-Karjalassa. Turvaverkko on tamperelainen yli 18-vuotiaille päihdeongelmista toipuville tarkoitettu lääkkeetön avo- ja jatkohoitoyksikkö. Kaikille hoitoyksiköille on yhteistä yhteishoidon toteuttaminen kuntoutuksessa.

Kun projektiin osallistuvat hoitoyksiköt olivat selvinneet, alkoi purjehdukselle sopivien kuntoutujien valinta. Paikkoja purjehdukselle oli 12. Kuukausi ennen purjehdusta järjestettiin yhteinen tapaaminen Mainiemen kuntoutumisyksikössä, johon osallistui kaikki silloin purjehdukselle lähdössä olevat kuntoutujat ja ohjaajat. Tapaamisen tarkoituksena oli tutustua hieman toisiin sekä laatia purjehdukselle pelisäännöt. Tämän tapaamisen jälkeen kokoonpano kuitenkin muuttui, kun osa lähtijöistä ei saanutkaan omalta kunnaltaan tarvittavia maksusitoumuksia. Viime hetken muutoksia jouduttiin siis osallistujien suhteen tekemään jopa niin, että viimeinen purjehduspaikka täytettiin viikko ennen purjehduksen alkua.

Laivan miehistö varmistui kesän aikana. Mukaan lähti kapteenin lisäksi kaksi kansi miestä ja perämies. Kapteeni oli alusta asti selvillä ja osallistui projektin tapaamisiin tuoden esiin Sail Training-menetelmää sekä omia näkemyksiään laivaelämästä ja sen tuomista mahdollisuuksista ja haasteista. Koko miehistö oli mukana viimeisessä koontumisessa puolitoista kuukautta ennen purjehdusta.

Purjehdukselle osallistuvat kuntoutujat tulivat mitä erilaisimmista elämäntilanteista. Toisilla oli takanaan vuosien raittius ja toiset olivat olleet kuivilla vasta vähän aikaa. Osa tuli siviilistä, osa laitoshoidosta. Ikähaarukka oli 20–42 vuotta, naisia oli neljä ja miehiä kahdeksan. Tilanearviointilomakkeessa (liite 4.) kysyin syytä päihdepalveluiden piiriin hakeutumiselle. Seitsemän vastaajista ilmoitti syyksi päihteiden sekakäytön, kolme huumausaineiden käytön ja yksi alkoholin käytön. Näiden lisäksi kaksi vastaaja mainitsi päihderiippuvuuden lisäksi läheisriippuvuuden sekä yksi vastaaja uhka- tai rahapeli riippuvuuden.

Purjehdusta suunniteltiin pitkään ja käytiin läpi useita mahdollisia asioita, mitä purjehduksella voi tapahtua. Esimerkiksi retkahduksen mahdollisuus, lääkityksestä johtuvat

ongelmat, merisairauden vaikutukset tms. Purjehduksen lopettamista ja kuntoutujien kotiinpaluuta purjehduksen jälkeen ei kuitenkaan osattu ottaa huomioon ja purjehduksen jälkeisessä yhteisessä tapaamisessa kävikin ilmi, että monilla oli ollut vaikeuksia kotiinpaluun suhteen. Monet olivat kokeneet yksinäisyyden ja tyhjyyden tunteita kun olivat palaneet tyhjiin kotiin ja oma arki oli tuntunut vaikealta. Konkreettisia ongelmia oli syntynyt toimeentulon kanssa. Kuntouttava purjehdus ei ole virallisten tukijärjestelmien tiedossa oleva kuntoutusmuoto, ja niin ollen se ei ole hyväksytty esimerkiksi Kelassa. Kuntoutujilla olikin ongelmia toimeentulotukien ja työttömyyskorvauksien kanssa.

Kuntoutujien odotukset purjehduksesta

Jokainen kuntoutuja asetti purjehdukselle omia henkilökohtaisia tavoitteita ja mietti, mitä odotuksia hänellä on purjehdukselle. Purjehdus oli osa jokaisen kuntoutujan kuntoutuspolkua ja näin ollen omien, henkilökohtaisten tavoitteiden asettaminen oli tärkeää. Odotuksia purjehdukselle mietittiin jo yhteisessä tapaamisessa kuukausi ennen purjehdusta. Lisäksi kuntoutujat kirjasivat purjehduksen aikana odotuksensa ja tavoitteensa ja pohtivat miten tavoitteet oli saavutettu purjehduksella.

Olen kerännyt aineistosta näitä odotuksia ja tavoitteita ja ryhmitellyt ne teemoiksi. Teemat muodostuivat seuraavista: itsetuntemus, sosiaaliset taidot, päihitteettömyys ja kokemuksellisuus. Itsetuntemuksen kohdalla mainittiin useasti tavoitteena ja odotuksina itseen tutustuminen ja uusien asioiden löytäminen itsestä sekä tunteiden ja itsensä kohtaaminen. Sosiaalisissa taidoissa mainittiin useasti uusiin ihmisiin tutustuminen sekä sosiaalisuuden opettelu, lisäksi monet mainitsivat eri tavoin ryhmässä ja yhteisössä toimimisen ja sen tuomat haasteet. Päihitteettömyys oli jokaisella ensisijainen tavoite, olihan se edellytys purjehdukselle pääsyllekin. Päihitteettömyyttä ei juuri kommentoitu ehkä juuri siksi, että se oli niin itsestään selvä tavoite ja periaate. Muutama maininta kuitenkin koski puhtaana pysymistä (vrt. selvänä pysyminen alkoholisteilla), elämän kehittämistä selvin päin, espanjalaiseen NA-ryhmään osallistumista sekä voimakkaiden ja puhtaiden tunne-elämyksien saamista. Kokemuksellisuuteen listattiin uusien kokemusten ja elämysten saaminen, purjehduksen opettelu, vaativat olosuhteet, merellä olo, lämpö ja onnistumisen kokemukset. Lähes kaikki odottivat reissun olevan rankka, mutta antoisa. Muutaman maininnan sai myös se, että purjehdus mahdollistaa hengähdystauon omaan elämään, rutiineihin ja läheisiin ihmisiin. Purjehdus koettiin mahdollisuutena irti-
 ottoon arjesta.

4.2 Arvopohdinta purjehduksella

Purjehduksen tavoitteena oli voimaantumisen tukeminen. Voimaantumiseen liittyy kuntoutujien arvojen muuttuminen ja sen myötä käytöksen muuttuminen. Luvussa 2.2. käsitteelin voimaantumisteoriaa ja pohdin voimaantumista kehänä, jonka yksi osa on arvopohdinta. Arvopohdinnan kautta yksilön on mahdollista muuttaa toimintaansa ja tätä kautta kuntoutua ja kokea voimaantumista. Tutkimukseni ensimmäinen kysymys koskeekin arvoja. Halusin tietää, minkälaista arvopohdintaa purjehduksen aikana herää. Purjehduksen ohjausryhmä listasi arvoiksi rehellisyyden, oikeudenmukaisuuden, yhteisvastuun ja välittämisen. Olen jakanut tutkimusaineistosta nousseet arvot näiden teemojen mukaan.

Päiväkirjoissa oli niukasti arvoihin liittyvää pohdintaa. Eniten pohdintaa oli rehellisyydestä. Avoimuutta ja sen merkitystä pohdittiin myös. Luenkin tämän avoimuuden yhdeksi arvoksi, vaikka se ei ollutkaan ohjausryhmän listalla. Kuntoutujat arvostivat avoimuutta ja pyrkivät siihen. Avoimuus nähtiin enemmän tekoina kuin tunteena. Kuntoutujat pyrkivät avoimuuteen tekojen kautta. Esimerkiksi yhteisissä aamu ja iltakoontumisissa kaikki ainakin yrittivät kertoa avoimesti ja rehellisesti tunteistaan ja ajatuksistaan. Avoimuutta pidettiin myös tärkeänä omalle jaksamiselle yhteisössä. Rehellisyyttä arvostettiin myös. Esimerkiksi kriittistä palautetta saanut kiitti palautteen antajaa rehellisyydestä. Päiväkirjoissa oli merkintöjä siitä, kuinka olo on helpottunut kun alkututustumisen jälkeen on voinut sanoa suoraan asioista, jotka häiritsevät ja näin ollen haittaavat olemista yhteisössä.

”Olen jatkanut avoimesti jakamista omista vaikeista tunteistani ryhmätilanteissa. Olen voittanut pelkoni siinä, että uskallan sanoa tunteeni avoimesti.”

”Olen saanut puhuttua avoimesti asioista. Avoimella puhumisella olen saanut selvitettyä tilanteita ihmisten kanssa.”

Purjehduksella kaikki osallistuivat laivaelämään liittyviin tehtäviin. Jokainen antoi oman panoksensa purjehduksen onnistumiselle. Tärkeää purjehduksen onnistumisen kannalta oli vastuunotto ja – kanto. Monet kuntoutuja pohtivat vastuunottoaan ryhmässä. Usein itsearviota käytiin läpi siitä, että kuntoutuja oli pakoillut vastuutaan tehtävien hoidossa, mutta myös onnistumisen tunteet vastuunkannon suhteen tuotiin esille. Kaikki olivat yhtä mieltä siitä, että vastuunotto ja sen kanto on tärkeää ja siihen kiinnitettiin huomiota koko purjehduksen ajan. Yhteisvastuuta harjoiteltiin niin omassa neljän hengen ryhmässä kuin koko yhteisön sisällä. Monelle juuri vastuunkantoon liittyvät onnistumisen kokemukset olivat tärkeitä ja voimaannuttavia.

”Tässä päivässä osasin nauttia ja tuntea iloa, kun sain vastuuta ja sain auttaa toisia.”

”Erityisen hyvän vastuullisuuden tunteen koin, kun sain ohjata venettä pimeässä ja kovassa säässä melkein neljä tuntia.”

Oikeudenmukaisuuteen liittyviä pohdintoja päiväkirjoista ei noussut. Purjehduksella kaikki olivat samanarvoisia yhteisön jäseniä. Kaikkia koskivat samat säännöt, velvollisuudet ja oikeudet. Laivaelämään kuului kapteenin sekä päällystön auktoriteetti, jota kukaan ei kyseenalaistanut. Yhteisö taas toimi edeltä käsin laadittujen pelisääntöjen mukaan, jotka kaikki olivat hyväksyneet. Ehkä tämä vaikutti siihen, että oikeudenmukaisuus ja siihen liittyvät pohdinnat ei nousseet esiin aineistosta.

Yhteisö muuttui tiiviiksi nopeasti. Kaikki olivat uudessa tilanteessa ja ympäristössä. Opettelemista oli paljon niin laivaelämässä kuin yhteisössä olemisessäkin. Keskellä merta yhteisöstä ei päässyt pois vaan kaikki tilanteet ja tunteet oli läpikäytävä. Tämä edesauttoi avoimuuden syntymistä. Asiat oli kohdattava ja jaettava, jotta jaksoi tehdä osuutensa laivarutiineissa. Avoimuus toi luottamusta ja välittämisen tunteita yhteisön sisällä. Yhteisöstä tuli nopeasti kaikille tärkeä ja siitä osattiin hakea turvaa. Moni myös rohkaistui jakamaan näitä välittämisen tunteitaan muille, jolloin ryhmä tiivistyi entisestään. Yhdessä koetut asiat ja vaikeista tilanteista selviytyminen lujittivat myös yhteisön me-henkeä.

”Jotenki tänään koin ensimmäistä kertaa semmosen onnellisuuden, kiitollisuuden ja rakkauden tunteen näitä ystäviäni kohtaan täällä reissulla.”

”Tänään iltaryhmässä voitin omat pelkoni ja sanoin kaikille, että he ovat tärkeitä minulle jokainen! -- tällaiseen tunne-elämykseen en olisi maissa kyennyt.”

”Kaikkien vaikeiden kokemusten jälkeen rakastan tätä yhteisöä todella paljon. Ikävä tulee varmasti, kun täältä kotiin lähtee.”

Purjehduksella kaikkien piti tulla toimeen keskenään. Tilat olivat ahtaat ja laivassa oltiin välillä pitkiä aikoja pääsemättä pois. Laivaelämä vaati muiden huomioon ottamista sekä erilaisuuden hyväksymistä. Edellä mainittujen arvojen lisäksi purjehduksella nousikin suvaitsevaisuuteen ja itsekeskeisyyteen liittyviä pohdintoja. Esimerkiksi usein yhteisissä kokoontumisissa joku kertoi joutuneensa päivän aikana työstämään suvaitsevaisuuttaan. Usein tähän suvaitsemattomuuteen liitettiin myös itsekeskeisyys. Moni kertoi, että totutusta itsekeskeisyydestä on ollut pakko päästä pois purjehduksella, sillä ympärillä on koko ajan ihmisiä, jotka on otettava huomioon. Moni myös kertoi tunteneensa ennakkoluuloja muita kuntoutujia kohtaan, mutta huomanneet näiden ennakkoluulojen kadonneen tutustumisen myötä. Purjehduksella oli selvästi nähtävissä kaikissa kuntoutujissa kehittymistä juuri näiden teemojen suhteen.

4.3 Kasvava itsetunto

Mainitsen tutkimuskysymyksessäni itsetunnon. Aineistosta kuitenkin nousi runsaasti sellaista pohdintaa, joka liittyy selvästi itsetuntemukseen. Nämä pohdinnat ovat mielestäni tärkeitä, enkä halua sivuuttaa niitä, joten käytän aineistosta myös itsetuntemukseen liittyviä pohdintoja.

Jaarni (2004) määrittelee väitöskirjassaan itsetunnon tarkoittavan ihmisen myönteisiä tai kielteisiä tunteita itseään kohtaan, toisin sanoen hänen omanarvontuntoaan. Terve itsetunto on tunnetta, että olen hyvä. Se on itsensä arvostamista, oman elämän näkemistä arvokkaana ja ainutlaatuisena, kykyä arvostaa muita ihmisiä, itsenäisyyttä oman elämän ratkaisuissa, riippumattomuutta muiden mielipiteistä sekä epäonnistumisten ja pettymysten sietämistä. Itsetunto vaikuttaa mielenterveyteen, hyvinvointiin ja vuorovaiku-

tukseen toisten ihmisten kanssa. Jaarni käsittelee myös perusitsetunnon määritelmää. Hän kirjoittaa, että perusitsetunnolla tarkoitetaan kokonaisvaltaista itsensä hyväksymisen tunnetta ja perusvarmuutta siitä, että on toisten hyväksymä. Perusitsetunto syntyy kehityksen varhaisessa vaiheessa ympäristön osoittaman hyljeksinnän tai hyväksynnän välittömänä tuotteena eikä siihen siinä vaiheessa vaikuta sanottavasti ihmisen oma toiminta. Perusitsetunto on itsetunnon vakaa osa, ihmisen pohjimmainen käsitys omasta arvostaan. Tälle pohjalle rakentuu itsetunnon tuleva kehitys. Myöhemmässä kehityksessä ratkaisevaa on se, kuinka paljon ihminen pystyy toiminnallaan toteuttamaan asetettuja tavoitteita. Perusitsetunto on melko vakaa, vaikka hetkelliset vaihtelut voivat olla huomattaviakin. Perusitsetunto määrää, kuinka paljon itsetunto epäonnistumisen jälkeen laskee. (Jaarni 2004, 25, 33–34.) Helkama kirjoittaa johdatus sosiaalipsykologiaan teoksessa, että ihmisen itsetunnon kehittymiseen vaikuttaa kolme seikkaa. Ensinnäkin se, että tulemme toisten ihmisten huomioimiksi, toiseksi, että toiset välittävät myös henkilökohtaisesta hyvinvoinnistamme ja kolmanneksi, että koemme toisten ihmisten tarvitsevan meitä. (Helkama ym. 1999, 369.)

Kymenlaakson ammattikorkeakoulun lehtori Laitoniemi kirjoittaa nettineuvo sivustolla, että itsetuntemus on hyvän ja terveen itsetunnon ja myös ristiriitojen käsittelyn tärkeä edellytys. Kun oppii paremmin tuntemaan itsensä, oppii myös tuntemaan toisia ja toimimaan tehokkaammin. Kukaan ei ole täydellinen, jokainen kantaa mukanaan vahvuuksiaan ja heikkouksiaan. Tuntemalla näitä alueita, voi vahvistaa itsetuntemustaan ja selviytymistään. Lisäämällä itsetuntemustaan, voi lisätä myös omaa jaksamistaan tunnistamalla omat rajansa, lopettamalla vertaamisen muihin ja todeta "minä olen minä". Hyvinvoinnin kannalta olisi tärkeää voida todeta olevansa riittävän hyvä. Itsetuntemus on yksilön käsitys itsestä, minäkuva, joka koostuu fyysisestä, persoonallisesta, moraaliseettisestä ja sosiaalisesta minästä. Selkeä minäkuva on henkisen hyvinvoinnin perusedellytyksiä, ja se auttaa ohjaamaan ja jäsentämään toimintaa ja elämää. (Laitoniemi, 2006.)

Tilannearviointilomakkeessa (liite 4.) kuntoutujat vastasivat kysymykseen ”Arvostatko itseäsi?” Kuukausi ennen purjehdusta kaksi kuntoutujaa vastasi arvostavansa itseään, purjehduksen viimeisenä päivänä näin vastasi viisi kuntoutujaa ja kuukausi purjehduksen jälkeen kolme. Huomattavaa tässä on, että purjehduksen aikana kuntoutujat arvostivat itseään enemmän kuin ennen tai jälkeen purjehduksen. Tämä ehkä johtuu siitä, että kun kuntoutujat vastasivat kysymykseen purjehduksen aikana, onnistumisen kokemukset olivat vielä hyvässä muistissa ja ympäristö oli voimaannuttava. Purjehduksen jäl-

keen itsetunto ehkä lasi joillakin arkeen paluun vaikeuksien myötä. Näitä vaikeuksia käsittelin luvussa 4.1.

Päiväkirjoissa oli runsaasti itsetuntoon, – tuntemukseen ja – luottamukseen liittyviä pohdintoja. Päiväkirjoissa oli useita merkintöjä siitä, miten avoimuus vaikuttaa itsetuntoon ja toisinpäin. Kyse on ehkä jonkinlaisesta kehästä. Kun on rohkaistunut kertomaan tunteistaan, on se tuottanut tunteen itsensä ylittämistä ja saanut kuntoutujan itseluottamuksen kohoamaan, tämä on mahdollistanut sen, että kuntoutuja kokee itsetuntonsa parantuneen ja näin ollen uskaltaa puhua tunteistaan avoimemmin. Tämä kehä tukee voimaantumista.

”On ollu kiva huomata itsestä, että itsetunto on kasvanu, ja uskaltaa sanoa asioita niin miten ne itse kokee.”

Purjehduksella tuli vastaan useita tilanteita, joissa oli mahdollista ylittää itsensä. Nämä tilanteet saattoivat olla näennäisesti pieniä, mutta tärkeitä itseluottamuksen kasvattajia. Onnistumisen kokemuksia koettiin muun muassa kun opittiin purjehdukseen liittyviä asioita kuten solmujen tekoa, purjeiden nostoa, navigointia tms. tai kun voitettiin omat pelot kuten esimerkiksi ruuhkaisessa kaupungissa liikkumiseen liittyviä pelkoja. Toisaalta uudet tilanteet loivat myös hyvän maaperän itsetunnon kehittymiselle. Kuntoutujat oppivat, miten he reagoivat uusiin tilanteisiin. Esimerkiksi joku saattoi huomata toimivansa kiperässä tilanteessa aivan eri tavoin, kun oli ajatellut toimivansa.

”Voi sanoa, että itsetunto nousee pikkuhiljaa koko ajan matkan aikana. Täällä tulee niin uusia ja yllätyksellisiä tilanteita.”

Itsearviointilomakkeessa kuntoutujia pyydettiin arvioimaan onko heidän suhtautuminen omaan itseensä muuttunut purjehduksen aikana. Esimerkkinä annettiin itsetunto ja varmaan sen takia pohdinnat koskivat melkein yksinomaan juuri itsetuntoa. Vastauksissa korostui onnistumisen kokemukset itsetunnon vahvistajana.

4.4 Sosiaalisten taitojen kehittyminen

Kauppila (2000) määrittelee sosiaaliset taidot seuraavasti: ”Yleisesti sosiaaliset taidot voidaan määritellä sosiaalisesti hyväksyttäväksi opituksi käyttäytymiseksi, joka luo edellytyksiä ihmisen rakentavaan vuorovaikutukseen toisten kanssa. Käyttäytyminen tuottaa positiivisia tuloksia ja auttaa välttämään negatiivisia seurauksia.” (Kauppila, R. A. 2000, 125.)

Kauppila listaa syitä sosiaalisten taitojen puutteeseen Liebemanin, DeRisin ja Mueserin (1989) teorian pohjalta. Ensimmäinen syy on sosiaalisten taitojen riittämätön opetus sekä puuttuvat roolimallit, joilta taitoja voisi oppia. Toinen syy on psykologiset ongelmat, jotka estävät sosiaalisten taitojen kehittymistä. Esimerkkeinä näistä ongelmista mainitaan masennus, sosiaalinen ahdistus, yksinäisyys, alkoholismi ja skitsofrenia. Kolmas syy on ympäristön stressitekijät, jotka voivat haitata sosiaalisten taitojen omaksumista. Elämässä tapahtuneet traumaattiset kokemukset aiheuttavat vetäytymistä ihmissuhteista ja silloin sosiaaliset taidot jäävät puutteellisiksi. (Emt. 126.) Purjehdukselle osallistuneilla kuntoutujilla oli puutteita sosiaalisissa taidoissa ja he tiedostivat tämän. Monen tavoitteena olikin mm. tutustua uusiin ihmisiin, tulla toimeen kaikkien kanssa sekä kehittyä ryhmätyöskentelyssä.

Kauppila jaottelee teoksessaan sosiaaliset taidot perustaitoihin, kehittyneisiin taitoihin sekä sosiaalisiin tunnetaitoihin (emt. 127). Lähes kaikille kuntoutujille oli vaikeaa vastaanottaa kohteliaisuuksia ja pyytää apua. Nämä molemmat kuuluvat Kauppilan mukaan sosiaalisiin perustaitoihin. Eräs kuntoutuja sanoikin, että on paljon helpompaa ottaa vastaan negatiivista palautetta kuin kohteliaisuuksia. Avun pyytäminen oli aluksi kaikille lähes mahdotonta jopa oman pienen ryhmän, vahdin sisällä. Vähitellen purjehduksen aikana kuitenkin tätä taitoa oli pakko opetella, sillä kaikesta ei voinut yksin selviytyä. Monille tämä oli kasvun paikka.

Kehittyneisiin sosiaalisiin taitoihin kuuluu ryhmään liittyvät taidot kuten ryhmään liittyminen, ryhmässä toimiminen ja yhteistyötaidot. Kaikki kuntoutujat edistyivät ryhmätaidoissaan purjehduksen aikana. Itsearviointilomakkeessa kuntoutujia pyydettiin kerran mitä uutta he ovat oivaltaneet itsestään toimiessaan ryhmän jäsenenä. Vastaukset olivat hyvin erilaisia ja mitään tiettyä teemaa ei niistä noussut. Moni oli pohtinut ta-

paansa olla ryhmässä esimerkiksi passiivisena, vastuunkantajana tai kontrolloijana. Muutama kuntoutuja oli myös huomannut pystyvänsä toimimaan ryhmässä vaikka itsellä olisikin henkisesti huono olo sekä paineen alaisena. Lisäksi piilossa ollut sosiaalisuus oli herännyt muutamilla ryhmässä tekemisen myötä.

Tilannearviointilomakkeessa (liite 4.) kuntoutujat vastasivat kysymykseen ”Millaiseksi koet ryhmätilanteet?” Purjehduksen aikana täytetyissä arvioinneissa ryhmätilanteet olivat arvioitu helpommiksi kuin ennen tai jälkeen purjehduksen. Tämä voi johtua siitä, että purjehduksella oltiin jatkuvasti osa ryhmää ja kaikki työt hoidettiin ryhmissä. Ryhmätyöskentelystä tuli kuntoutujille rutiinia ja ryhmä muuttui tutuksi, jolloin siinä oli helppo toimia.

Sosiaalisiin tunnetaitoihin liittyviä asioita oli purjehduksella näkyvissä. Tunteiden havaitseminen, nimeäminen ja ilmaiseminen sekä tunnetilojen kohtaaminen oli jokaiselle kuntoutujalle purjehduksella jokapäiväistä ja näiden asioiden kanssa työskenneltiin paljon. Edistystä tapahtui. Suurin syy tähän on varmasti se, että monille tämä oli ensimmäinen kerta kun omia tunnetiloja ei päässyt pakoon vaan ne oli kohdattava ja työstettävä. Tiivis yhteisö antoi myös turvallisen ympäristön tuoda tunteitaan esille ja käsitellä niitä. Tunteet osattiin ottaa vastaan yhteisössä.

Purjehduksella oltiin tiiviisti yhdessä ja se vaati kaikilta sosiaalista pelisilmää. Tilaa ja omaa rauhaa oli annettava, jos toinen sitä kaipasi. Toisaalta oma tila oli myös osattava ottaa. Purjehduksen aikana tämä oma rauha nousikin tärkeäksi henkireiäksi. Usein mainittiin, että teki hyvää olla ihan yksin ajatustensa kanssa tai kulkea kaupungilla ihan pienellä porukalla. Merellä ollessa laivasta ei päässyt pois ja ympärillä oli parikymmentä ihmistä lähes kokoajan. Hyttikin jaettiin muiden kanssa. Maihin tultaessa kaikille teki hyvää hieman hengähtää omissa oloissaan.

”Ihmissuhteet ovat hieman hankalia laivalla. En meinaa kestää välillä, kun porukkaa on jatkuvasti ympärillä. Pitäisi oppia ottamaan enemmän omaa aikaa.”

Toisaalta tämä yhteisön tiiviys ja rajattu tila, mistä ei päässyt pois, vaikka kuinka olisi ahdistanut, tuki sosiaalisten taitojen opettelua todella hyvin. Juuri silloin syntyi hedelmällisiä oivalluksia, kun ei päässyt sosiaalisia tilanteita pakoon. Mahdolliset erimielisyydet oli selvitettävä heti ja sen jälkeen unohdettava, jotta laivaelämän rutiinit eivät

katkeisi. Kukaan ei voinut jäädä märehtimään itsekseen asioita vaan ne oli jaettava ja jatkettava eteenpäin. Laivalla piti myös tulla toimeen ja olla tiiviisti niidenkin ihmisten kanssa, joiden kanssa ei normaalioloissa kotona aikaansa viettäisi. Tämä pakollinen vuorovaikutus edesauttoi suvaitsevaisuuden ja ennakkoluulojen kanssa tehtävää työtä.

”On tullu jo juteltu muidenkin ei silleen niin tuttujen ihmisten kanssa, mikä on mulle ollu yks mun tavoitteista.”

”Jännitän kovasti jutella itselleni vieraiden ihmisten kanssa, mutta olen varma, että pääsen työstämään tuotakin pelkoa tällä matkalla.”

Palautekeskustelussa uudeksi temaksi nousi sukupuoliisuus ja sen merkitys. Neljä kuntoutujaa mainitsi oppineensa purjehduksen aikana, että vastakkaisen sukupuolen edustajan kanssa voi olla vain kaveri. Kaksi naispuolista kuntoutujaa mainitsi tämän lisäksi sen, että ei ole ennen voinut luoda tunnesuhdetta toisiin naisiin, mutta purjehduksen aikana ovat oppineet, että toisiin naisiin voi luoda ystävyysuhteita. Tämän lisäksi mainittiin luottamuksen tärkeys. Purjehdus oli mahdollistanut luottamuksen syntymisen ja kokemuksen, että uusiin ihmisiin voi luoda ystävyysuhteita. Kauppila (emt. 127) listaa ystävyyden luomisen sosiaalisiin tunteaitoihin.

4.5 Päihteettömyyteen sitoutuminen

Purjehdukselle osallistuminen edellytti päihteettömyyttä. Päihteettömyyteen sitoutumisesta edistettiin hoitoyksiköissä ennen purjehdusta suunnittelemalla purjehdusta niin yksilökohtaisesti kuin yhteisestikin. Purjehdukselle osallistumiseen sitouduttiin jo kesällä, jolloin siitä tuli myönteinen tavoite, joka kannatteli motivaatioita pysyä päihteettömänä. Osanottajissa tapahtui viime hetken muutoksia ja muutama kuntoutuja lähti mukaan hyvinkin lyhyellä varoitusajalla oltuaan vain vähän aikaa päihteettöminä. He kuitenkin sitoutuivat päihteettömyyteen purjehduksen ajaksi, joka oli heille iso sitoutuminen kun päihteettömyyttä oli takana niin vähän aikaa.

Päiväkirjoissa kerrottiin niistä kokemuksista, kun joku oli tullut kauppaamaan huumeita. Kuntoutujat olivat joutuneet miettimään suhdettansa päihteisiin ja haluaan pysyä raittina. Kukaan ei ollut kokenut näitä tilanteita ylitsepääsemättömiksi. Tähän vaikutti var-

masti se, että kaupungilla liikuttiin aina vähintään kahdestaan jonkun kanssa eli yksin ei kukaan ollut. Lisäksi kuntoutujista muodostui hyvin tiivis ryhmä ja huumeista kieltäytymistä helpotti varmasti tietoisuus siitä, että muu ryhmä ei hyväksyisi huumeiden käyttöä. Hännikäinen-Uutela kirjoitti väitöskirjassaan vertaistuen merkityksestä ja siitä miten yksilö sosiaalistuu yhteisöön ja alkaa noudattaa yhteisön arvoja. Vertaistuki toimii tosin sanoen vertaispaineena. Yksilö ei halua rikkoa yhteisön sääntöjä tai toimia yhteisön arvojen vastaisesti. Näin tapahtui myös purjehduksella, jossa kuntoutujista muodostui tiivis yhteisö.

”Kaupungilla jouduin taas miettimään raittiuttani kun minulle tultiin esittelemään ja kauppaamaan huumeita.”

”Ekaa kertaa tämän reissun aikana tuli joku myymään pilveä. Ei ollut vaikeaa kieltäytyä, vaikka olisi saanut maustetupakkapiipunkin ostettua.”

”Päivä kaupungilla oli stressaava ja huumeita kauppaava paikallinen sai ajatukset heittelemään. Tunne meni iltaan mennessä ohi.”

Päiväkirjoissa nousi esiin myös kokemuksellisuuden merkitys päihteettömyyteen sitoutumisessa. Kirjoitettiin, että kokemukset olivat niin hienoja, ettei sitä haluta pilata päih-teillä. Monille oli uutta kokea positiivisia asioita ilman päih-teitä. Joku mainitsi, että elämä ilman päih-teitä on ollut vain selviytymistä päivästä toiseen ja nyt tuntuu upealta kun elämästä voikin yllättäen nauttia ilman päih-teitä.

”Ei tähän päih-teitä tarvita, aivan uskomattoman ihana fiilis.”

”Taas erittäin hyvä olo ilman päih-teitä kun istuttiin illalla paikallisessa kahvilassa ja kateltiin rauhassa kaupungin elämää. -- on mukavaa tällä hetkellä olla raitis.”

Itsearviointilomakkeessa pyydettiin kuntoutujia arvioimaan, onko heidän suhtautuminen päih-teettömään elämäntapaan muuttunut purjehduksen aikana. Moni vastasi, että halu elää päih-teetöntä elämää on vahvistunut. Esimerkiksi purjehduksen aikana kohentunut itseluottamus ja itsetunto olivat antaneet välineitä kuntoutumiseen ja toisaalta haluan

elää päihteettömänä. Purjehduksella kuntoutujat selvisivät kaikesta ilman päihteitä, ja se toi varmuutta siihen, että elämästä voi selvitä raittiina.

”Olen löytänyt uusia työkaluja toipumiseni suhteen.”

”Vahvistunut tunne, että selvin päin elämä on mielekästä jopa kaikkine vaikeine tunnetiloineenkin.”

Palautekeskustelussa korostui tietoisuus siitä, että purjehduksen antamaa kokemusta ei olisi mahdollista kokea, jos ei olisi raittiina. Lisäksi monet olivat oivaltaneet, että raittiina voi olla hauskaa ja saada hienoja kokemuksia. Eräs kuntoutuja jakoi muiden kanssa oivalluksensa siitä, että ilman huumeita voi saada kokemuksia, jotka tuntuvat paremmilta kuin huumeiden käyttö ja hän sai lähes kaikilta vastakaikua tälle ajatukselle. Purjehduksella heräsi unelmia ja tavoitteita elämän suhteen ja samalla monelle heräsi oivallus siitä, että nämä tulevaisuuden mahdollisuudet eivät ole toteutettavissa, jos ei pysy raittiina.

4.6 Ammatillinen näkökulma purjehdukseen

Pohdin ammatillista näkökulmaa yhteisölliseen purjehdukseen ohjaajien kirjoittamien päiväkirjojen sekä oman havainnointini kautta. Lisäksi käytän aineistona kuukausi purjehduksen jälkeen järjestetyn ohjaajien palaverin keskustelun muistiinpanojani. Tässä palaverissa oli mukana kaksi ohjaajaa, joten näin ollen kokouksesta saadusta aineistosta puuttuu yhden ohjaajan näkemykset. Lopuksi pohdin omaa rooliani purjehduksella.

Purjehdukselle osallistui kolme ohjaajaa, yksi jokaisesta kuntoutumisyksiköstä. Yhden hoitolaitoksen kohdalla purjehdukselle mukaan lähtevä ohjaaja muuttui, mutta muut kaksi ohjaajaa olivat jo hyvissä ajoin tietoisia purjehdukselle osallistumisestaan ja osallistuivat ohjausryhmän tapaamisiin ennen purjehdusta. Ohjaajat valitsivat omista yksiköistään sopivat kuntoutujat mukaan purjehdukselle ja huolehtivat esimerkiksi maksusitoumus asioista.

Aineistosta nousi ammatillisesta näkökulmasta katsottuna keskeisimmiksi teemoiksi ohjaajien rooli, hoidollisen työn osuus sekä ohjaajien yhteistyö purjehduksella.

Ohjaajien rooli

Ennen purjehdusta oli päätetty, että ohjaajat eivät osallistu vahteihin vaan tekevät päivävuorossa niitä tehtäviä, jotka kulloinkin sopivat heidän aikatauluunsa ohjaustyön ohessa. Lisäksi oli päätetty, että ohjaajilla olisi oma hytti. Tässä tuli kuitenkin jonkinlainen kommunikaatiokatkos ja laivan päällystö olikin jakanut vahdit niin, että jokaisessa vahdissa oli kolme kuntoutujaa ja yksi ohjaaja, neljännessä vahdissa oli kolmen kuntoutujan lisäksi minä opiskelija-tutkijan roolissa. Tämän lisäksi hytit oli jaettu niin, että niissä oli sekaisen ohjaajia ja kuntoutujia. Näitä ratkaisuja perusteltiin päällystön puolelta niin, että näin vahdit ovat tasavahvoja ja hyttijako niin, että ohjaajien oma hytti oli mahdotonta sukupuolijakauman takia.

Ohjaajien vahteihin osallistuminen ryhmän tasavertaisena jäsenenä aiheutti monenlaisia seurauksia. Ensinnäkin ohjaajilla meni ensimmäinen viikko laivaelämän rutiinien omaksumiseen oppilaan roolissa, jolloin ohjaustyöhön ei jäänyt aikaa eikä energiaa. Yksi ohjaajista kommentoi tätä päiväkirjassaan seuraavasti:

”Reilu viikko meni itsellä puhtaasti laivan systeemeihin sisään pääsemisessä, ei ollut voimavaroja työn tekoon.”

Purjehduksena aikana toteutui toisaalta jako laivan päällystöön (kapteeni, kansimiehet ja perämies) ja purjehdus oppilaisiin (kuntoutujat, ohjaajat ja minä opiskelijana). Näin ollen kaikki oppilaat olivat samalla viivalla tasavertaisina. Toisaalta taas purjehduksella tarvittiin ohjaajia ja se rooli piti löytää. Käytännössä se oli hyppäämistä roolista toiseen. Tämä koettiin todella haastavaksi. Kuntoutujat olivat välillä myös hämillään tästä rooliristiriidasta. Kun esimerkiksi ohjaaja oppilaan roolissa näytti vahvoja tunteitaan, kuntoutujat menivät hämilleen. Kuntoutujat antoivat myös palautetta, että ohjaajien murtuminen oppilaan roolissa tuottaa turvattomuuden tunteita. Yksi ohjaajista kuvasi tätä ristiriitaa seuraavasti:

”-- omat asiakkaat sanoneet, etteivät edes halua mieltää minua oppilaana vaan haluavat pitää kiinni siitä että olen ohjaaja, koska se tuo turvallisuuden tunnetta.”

Oppilas-ohjaaja ristiriidan lisäksi koettiin ristiriitoja kaveri-ohjaaja roolissa. Purjehdus oli myös ohjaajille uusi ja ainutlaatuinen kokemus. Eräs ohjaajista kirjoitti päiväkirjaan, että helposti lähtee liikaa kaveriksi kun yhdessä koetaan uusia asioita. Haasteelliseksi koettiin myös toimiminen ohjaajan roolissa ympäri vuorokauden itsellekin uudessa ja haasteellisessa ympäristössä. Myös ohjaajat kohtasivat purjehduksen aikana uusia asioita itsestensä ja olikin raskasta samalla toimia ohjaajan roolissa.

Ohjaajien välinen yhteistyö purjehduksella

Ohjaajat tulivat purjehdukselle eri kuntoutusyksiköistä, joten heillä ei ollut purjehduksella tuttua työyhteisöä tukena. Laiva elämä ja sen rutiinit veivät paljon aikaa ja energiaa ohjaajiltakin. Ohjaajat kirjoittivat päiväkirjoissaan kaipaavansa enemmän ohjaajien välistä yhteistyötä ja siitä kuinka vaikeaa tälle yhteistyölle on löytää paikkaa. Koettiin, että kukaan ohjaajista ei oikein osaa vaatia aikaa ja tilaa tälle yhteistyölle.

”Ohjaajien välisen yhteistyön puuttuminen ja yhteisten palaverien puuttuminen on vaivannut minua. Tilaa ei ole ollut purkamiseen, arviointiin ja yhteiseen havainnointiin.”

”Työryhmää olen kaivannut reissulla tosi paljon.”

Ohjaajien kokouksessa purjehduksen jälkeen eräs ohjaajista mainitsi, että ohjaajien yhteinen hytti mahdollistaisi paremmin tämän yhteistyön. Lisäksi kokouksessa pohdittiin paljon ohjaajien vahteihin osallistumista. Tarkoitushan oli, että juuri tämän ohjaajien yhteistyön ja hoidollisen työn mahdollistaisi se, että ohjaajat eivät osallistu vahteihin. Ohjaajien kokouksessa purjehduksen jälkeen päätettiin, että jatkossa purjehdukselle nimetään vastaava ohjaaja, jonka tehtävän on pitää huolta, että ohjaajien välinen yhteistyö toteutuu. Nyt kukaan ohjaajista ei osannut tätä vaatia, vaikka sen puuttuminen selvästi vaivasi.

Hoidollisen työn osuus

Hoidollisen työn osuus mietitytti ohjaajia koko purjehduksen ajan. Ensimmäinen viikko meni kaikilla laiva elämään totumisessa, mutta sen jälkeen ohjaajat toivat päiväkirjoissaan esille pohdintaa hoidollisesta työstä. Toisaalta itse purjehdus ja sen rutiineihin osallistuminen oli hoidollisuutta, kuitenkin ohjaajat kokivat, ettei purjehduksella ole ollut riittävästi hoidollista työtä. Kaivattiin enemmän aikaa ja tilaa esimerkiksi syvällisemmille keskusteluille.

”Hoidollisuudesta en ole tyytyväinen eikä sitä puolta ole otettu riittävästi huomioon.”

”Harmittaa miten vähissä on ollut syvälliset keskustelut, mutta ei niille ole ollut paikkaakaan. Paikka varmasti löytyy kun tulee rutiinia hommaan”

Toisaalta taas tuotiin esille se puoli, että kun purjehduksella ei ollut mahdollisuuksia siihen, että ohjaaja olisi aktiivisessa roolissa, niin kuntoutujat olivat itsenäisiä ja omaaloitteisia ja selvisivät haastavista tilanteista omin avuin. Tämä edesauttoi kuntoutujien itseluottamuksen kasvua. Eräs ohjaaja pohti purjehduksen jälkeen, että varsinaisen hoidollisen työn vähäisyys taisi vaikuttaa eniten ohjaajien ammatilliseen itsetuntoon, se aiheutti ammatillista huonoa omaatuntoa. Päiväkirja merkinnöissä hoidollisen työn osuus kulki mukana ohjaajien pohdinnoissa koko purjehduksen ajan.

Tutkija-opiskelijan roolit purjehduksella

Lähdin purjehdukselle tekemään opinnäytetyötäni, havainnoimaan ja keräämään aineistoa. Suurin huoleni oli, miten kuntoutujat suhtautuvat mukana olooni. Myös minulle tuli yllätyksenä ohjaajien ja minun jako vahteihin ja yhteiset hytit kuntoutujien kanssa. Tämä vaikutti merkittävästi olemiseeni laivalla. Olin etukäteen ajatellut, että tulen viettämään purjehduksella paljon aikaa ohjaajien kanssa ja samaistuvani heihin. Nyt kuitenkin olin osa ryhmääni, johon kuului kolme kuntoutujaa ja minä. Jaoin myös hytin kahden kuntoutujan ja yhden ohjaajan kanssa. Jo ensimmäisinä päivinä huomasin, miten

ryhmä imaisi minut sisäänsä ja olin tasavertainen ryhmän jäsen. Ohjaajien kanssa olin todella vähän tekemisissä ensimmäisen viikon aikana minkä takia samaistuin kuntoutujiin. Tämän samaistumisen lisäksi koin ulkopuolisuuden ja yksinäisyyden tunteita, sillä en kuitenkaan jakanut kuntoutujien kanssa sitä tärkeintä, addiktiota.

Kun aloin tottumaan laivaelämään, jäi minulle energiaa tarkastella syntynyttä tilannetta. Huomasin, että ryhmä hyväksyi mukana oloni täysin ja olin kaikin tavoin osa ryhmää. Huomasin, että itselleni oli tärkeää, että minua ei pidetty millään tavalla ohjaajana. Tämä johtui siitä, että huomattuani ohjaajien rooli ristiriidat, koin entistä vahvemmin tarvetta kuulua ryhmään, olla ryhmän pidetty jäsen. En halunnut kokea rooliristiriitoja. Tämä oli todella mielenkiintoinen huomio.

Tein tietoisia valintoja jo purjehduksen ensimmäisinä päivinä, jotka vaikuttivat olemisseni laivalla. Päätin, etten ota yhteisiin kokoontumisiimme muistiinpanovälineitä mukaan, sillä en halunnut erottua ryhmästä. Päätin myös muutaman kokoontumisen jälkeen, että myös minun on jaettava tunteeni ryhmälle, jotta minulla olisi oikeus olla ryhmässä. Toisaalta jännitin tunteiden jakamista, mietin miten ryhmä siihen suhtautuu, mutta sainkin positiivista palautetta. Kuntoutujat kokivat tärkeänä sen, että myös minä avauduin. Ehkä he kokivat sen luottamuksen osoituksena, niin kuin se olikin.

Vaikka olin mukana purjehduksella tutkija-opiskelijana, pohdin monesti itseäni sosionomina. Koin epätoivon hetkiä ajatellen, ettei minusta olisi ohjaajaksi purjehdukselle. Seurasin ohjaajien työskentelyä ihailien. Oma riittämättömyyden tunne tuli yllätyksenä. Enhän ollut ohjaaja. Toin myös tämän oman epävarmuuteni esille ja koin, että oli tärkeää tuoda kuntoutujille esille myös tämä puoli ammatillisuudesta. Monet kuntoutujat myönsivät pitävänsä ohjaajia yli-ihmisinä. Ajattelen, että ehkä minun epävarmuuteni kautta he oivalsivat, että myös ammattiauttaja on ihminen tunteineen ja epävarmuutensa kanssa. Kuntoutujat myös hyväksyivät minun epävarmuuteni, se ei herättänyt turvattomuuden tunteita. Ohjaajilta tätä ei hyväksytty, se koettiin vaikeana ja hämmentävänä tilanteena. Koen, että roolini toisaalta opiskelija-tutkijana, toisaalta tasavertaisena ryhmäläisenä ja toisaalta tulevana ohjaajana oli tärkeä ja kuntoutujien silmiä avaava.

5 Yhteenvetoa ja pohdintaa

Tutkimuksen tehtävänä oli selvittää päihdekuntoutujien ja myös ohjaajien kokemuksia purjehduksesta osana kuntoutumista. Tutkimus myös raportoi purjehdusprojektin vaiheita suunnittelusta toteutukseen. Yhteisöllisen purjehduksen tavoitteena oli kuntoutujien voimaantumisen tukeminen. Voimaantumiseen liittyivät arvot, sosiaaliset taidot, itsetunto sekä päihteettömyyteen sitoutuminen. Purjehduksen odotettiin tukevan näitä osa-alueita. Purjehdus saavutti tavoitteensa ja kuntoutujat kokivat purjehduksen aikana voimaantumisen tunteita. Yhteisöllinen purjehdus-projekti sai pilottipurjehduksesta hyvän mallin, jonka pohjalta toimintaa voidaan jatkossa kehittää.

”Näinä päivinä on tapahtunut paljon hyvää. Semmoisia asioita, mitä olisin saanut maissa vuosien työn jälkeen, niin olen saanut saman muutamassa päivässä täällä laivalla.”

Purjehdusta suunniteltiin pitkän aikaa, mutta suunnitteluvaiheessa ei otettu huomioon purjehduksen lopettamista ja kuntoutujien paluuta arkeen. Tämä kotiutuminen on kuitenkin ihan yhtä tärkeää purjehduksen jälkeen kuin mistä tahansa kuntoutuksesta ja se pitää ottaa huomioon ja löytää tavat käsitellä sitä jo purjehduksen aikana. Myös Kelan kanssa pitää selvittää tukiasiat jatkossa paremmin, ettei kuntoutujille tule ikäviä toimeentulo ongelmia kotiuduttuaan.

Alussa käsitellyn voimaantumisteorian (Siitonen 1999) mukaan voimaa ei voi antaa toiselle, mutta sen sijaan voidaan luoda tilanteita, jotka edistävät voimaantumista. Sail Training-menetelmällä on jo monta vuotta saatu hyviä tuloksia juuri niissä osa-alueissa, jotka vaikuttavat myös voimaantumiseen. Purjehdus osoitti, että merellinen ympäristö yhdistettynä tiiviiseen yhteisöön on otollinen paikka voimaantumiselle. Näissä olosuhteissa voimaantuminen tapahtui myös ohjaajien arvioinnin mukaan nopeammin kuin normaalissa laitoshoidossa, avohoidossa tai siviilissä. Tätä edesauttoi se, että laivalta ei päässyt pakoon omia tunteita ja tilanteita. Moni kuntoutuja toikin tämän esille päiväkirjoissaan.

”Hyvää tässä matkassa on se, että pääsee kunnolla kosketuksiin pelkojen kanssa. Sitä kautta kasvaa itsensä kanssa.”

Arvopohdintaa tapahtui purjehduksen aikana. Avoimuuteen ja rehellisyyteen liittyviä pohdintoja heräsi monissa. Avoimuus koettiin tärkeäksi, ilman sitä ei esimerkiksi ryhmässä olisi syntynyt hedelmällistä keskustelua. Myös laivalla olo tiiviissä yhteisössä olisi ollut paljon haasteellisempaa, jos avoimuutta ei olisi ollut. Yhteisössä oloa helpotti suoran palautteen anto ja vastaanotto niin, ettei siitä loukkaannuttu. Yhteisvastuu koettiin myös tärkeäksi arvoksi. Kaikkien täytyi ottaa ja kantaa vastuunsa, jotta purjehdus onnistuisi. Tämä jaettu vastuu toi onnistumisen kokemuksia ja lisäsi luottamusta muihin. Välittäminen arvona näkyi siinä miten nopeasti yhteisöllisyys rakentui purjehduksella. Kuntoutujat kokivat yllättävän nopeasti yhteenkuuluvuutta yhteisöön. Yhteisön jäsenistä tuli tärkeitä toisilleen. Tämä yhteenkuuluvuuden tunne näkyi yhteistyönä ja muista huolehtimalla. Tiiviin yhteisön muodostumiseen vaikutti varmasti se, että tilanne ja ympäristö olivat kaikille uusia. Yhteisöstä haettiin turvaa ja yhteenkuuluvuuden tunne helpotti esimerkiksi koti-ikävää haastavassa ympäristössä.

Purjehdus tarjosi kaikki kolme asiaa, jotka Helkaman (1999) mukaan tarvitaan itsetunnon kehittämiseen. Tiivis yhteisö vieraassa ja haastavassa ympäristössä toi kuntoutujille tunteen, että muut ympärillä huomioivat ja välittävät toisistaan. Lisäksi laivatehtävien suorittaminen vaati kaikkien panostusta, jolloin jokainen kuntoutuja sai kokemuksia siitä, että muut tarvitsevat häntä, ja että hän on tärkeä osa ryhmäänsä. Näiden kokemusten myötä kuntoutujien itsetunto kasvoi ja moni ikään kuin tuli ulos kuorestaan purjehduksen aikana. Itsetunnon ja – luottamuksen lisääntymistä tapahtui myös onnistumisen ja itsensä ylittämisen kokemusten kautta. Myös epäonnistumiset koettiin loppujen lopuksi kasvattaviksi. Hyväksyttiin myös se, että kaikessa ei voi olla hyvä ja se on ihan ok.

”Olen ollut tänään tyytyväinen itseeni ja omaan toimintaani.”

Sosiaaliset taidot kasvoivat kuntoutujilla purjehduksen aikana. Kauppilan (2000) jaotellamat sosiaaliset perustaidot, sosiaaliset kehittyneet taidot sekä sosiaaliset tunnetaidot esiintyivät kaikki purjehduksella ja niihin liittyviä asioita työstiin ja niissä kehityttiin. Purjehduksella tiivis yhteisö oli ympärillä koko ajan. Eläminen tässä yhteisössä oli usein haasteellista, mutta kun pois ei päässyt, tilanteet piti kohdata ja vuorovaikutustaitoja harjoitella. Moni koki kehittyneensä tässä paljon. Usein purjehduksen aikana mai-

nittiin onnistumisen kokemuksia siinä, että on osattu ottaa muut huomioon silloinkin, kun itse tuntee olevansa väsynyt ja huonolla tuulella.

Jokainen purjehdukselle lähtevä kuntoutuja oli jo ennen purjehdusta työstänyt päihteettömyyttään. Joillain oli takana jo vuosien raittiisuus, toiset olivat vasta kuntoutuksensa alussa. Purjehduksen suurimmaksi anniksi päihteettömyyttä ajatellen oli sen tuoma kokemusellisuus. Kuntoutujat saivat hienoja kokemuksia raittiina olosta. Moni toikin esille sitä, kuinka hienoa on raittiina kokea uusia asioita. Kuntoutujat myös oivalsivat sen, että tämä kokemus ei olisi ollut mahdollinen muuten kuin raittiina. Tätä ajatusta sovellettiin myös tulevaisuuteen. Moni sai purjehduksen myötä rohkeutta tehdä uusia tulevaisuuden suunnitelmia ja haaveilla edessäpäin olevasta elämästään raittiina. Toisaalta myös haastavat tilanteet ja niistä selviäminen toivat varmuutta siihen, että elämää voi selvitä ilman päihteitä.

”Ilman huumeita voi saada kokemuksia jotka tuntuvat paremmilta kuin huumeidenkäyttö”

Ohjaajien rooli purjehduksella oli haasteellinen, mutta se löytyi ohjaajien ammatillisuuden ansiosta. Purjehdukselle lähtevältä ohjaajalta vaaditaan paljon ja kuka tahansa ei varmasti sovi ohjaajaksi näin haasteelliseen ympäristöön. Ihanteellista olisi, että seuraavalle purjehdukselle osallistuisi samoja ohjaajia kuin pilottipurjehdukselle. Heille laivaelämä ja sen haasteet olisivat jo tuttuja, jolloin omaan olemiseen laivalla ei enää kuluisi niin paljon energiaa ja hoidolliselle työlle löytyisi voimia jo heti purjehduksen alussa. Purjehduksen läpikäyneet ohjaajat myös osaisivat seuraavalla purjehduksella kiinnittää huomiota hoidollisen työn osuuteen ja siihen, että sille löytyy aikaa ja tilaa laivarutiinien ohella. Hoidollisen työn osuutta onkin syytä miettiä. Tällä purjehduksella hoidollisuudelle ei tahtonut löytyä aikaa ja tilaa, ja se selvästi vaivasi ohjaajia koko purjehduksen ajan. Hoidollisuuden takia on pohdinnan alle syytä ottaa myös ohjaajien osallistuminen vahteihin. Lisäksi ohjaajien majoitus omaan hyttiin on asia, jota myös täytyy jatkossa punnita. Pilottipurjehdus opetti paljon ja kehitettävää on siitä huolimatta, että purjehdus onnistui hyvin ja tulokset olivat toivottuja.

5.1 Itse arviointia

Tämän opinnäytetyön teko antoi minulle mahdollisuuden kokea jotain itselleni uutta ja ainutkertaista. Purjehduskokemus antoi minulle paljon niin henkilökohtaisesti kuin tulevaa ammattiani ajatellen. Purjehdusprojektissa olen ollut mukana toukokuusta 2009 lähtien. Olen osallistunut työryhmä palavereihin ja yhteisiin tapaamisiin ennen ja jälkeen purjehduksen. Vaikka opinnäytetyöni valmistuu, toivon voivani jatkaa projektissa mukana edelleen. Osaltaan tämä toteutuukin, koska teen kuntoutujista seuranta arvioinnin puolen vuoden kuluttua purjehduksesta. Itselleni tämä on mielekästä, sillä tunnen näin jatkuvuuden tunnetta. Saan mahdollisuuden paneutua uudelleen aiheeseen ja nähdä niitä vaikutuksia, mitä purjehduksella on kuntoutujiin jatkossa. Tieto tästä jatkokartoituksesta on tehnyt osaltaan myös tämän tutkimuksen teon mielekkääksi. Itselleni oli tärkeää saada tehdä sellainen opinnäytetyö, jolle on oikeasti tarvetta ja käyttöä.

Tutkimus on vienyt minut mennessään. Kirjoitustyön aikana elin purjehdusta yhä uudelleen. Sain tutustua kahteentoista päihdekuntoutujaan, joista jokainen opetti minulle jotakin. Sain myös seurata läheltä ohjaajien toimintaa ja opin heiltä paljon ajatellen tulevaa ammattiani. Koin hienoja, mutta myös rankkoja hetkiä tämän ryhmän kanssa. Olin yksi ryhmästä ja koin vahvoja yhteenkuuluvuuden tunteita. Tämä oli tutkimukseni parasta antia itselleni. Olen tuonut tutkimuksessani mahdollisimman paljon kuntoutujien ääntä esille. Niin paljon jää kuitenkin kertomatta. Kannan mukani muistoja liikuttavista hetkistä, jolloin kuntoutujat jakoivat ryhmässä sisintään ja huikaisevia tunteita, mitä merellinen ympäristö antoi. Mieleeni on jäänyt elämään esimerkiksi hetki purjehduksen alussa kun monikymmenpäinen delfiinilauma ympäröi laivamme ja kisaili vierellämme tovin. Sitä tunnetta en pysty kuvailemaan. En myöskään osaa sanoa kuvata millä tuntui, kun moottori sammutettiin, purjeet nostettiin ja tuuli tarttui niihin vieden meitä eteenpäin. Purjehdus antoi jokaiselle siihen osallistuvalla upeita hetkiä meren ja luonnon äärellä. Uskon ja toivon, että myös kuntoutujat kantavat näitä muistoja mukanaan ja saavat niistä voimaa arjessaan.

Vaikka purjehdus oli itselleni vahva kokemus, tutkijana minun on täytynyt pystyä säilyttämään puolueettomuus ja luotettavuus tutkimusaineistoon. Olen tutkimusaineistoa analysoidessani pitänyt omat kokemukseni ja tunteeni taka-alalla ja näin ollen analysoi-

nut aineistoa ikään kuin ulkopuolisena. Päiväkirjat toivat paljon muistoja mieleeni ja herättivät välillä vahvoja tunteita. Nämä eivät kuitenkaan saaneet vaikuttaa analysointiini ja kirjoitusprosessiini. Ehkä tämän takia niin monena yönä purjehdin unissani. Tämä objektiivisuuden löytäminen ja ylläpitäminen oli todella haastavaa. Toisaalta niin kuin Hirsjärvi ja kumppanit (1997) kirjoittavat, laadullisessa tutkimuksessa tulokseksi voidaan saada vain ehdollisia selityksiä johonkin aikaan ja paikkaan rajoittuen. Havaintojani ja keräämääni aineistoa on kuitenkin pidettävä luotettavana, sillä aineistoni koostui kirjallisesta materiaalista, jonka kuka tahansa olisi voinut kerätä. Osallistuvan havainnoinnin osuus ei näy suoraan tutkimustuloksissa. Osallistuva havainnointi auttoi aineiston analysointia ja kirjoitusprosessia siinä mielessä, että itselläni oli selkeä kokonaiskuva siitä, mitä purjehduksella oli tapahtunut. Jos en olisi osallistunut purjehdukselle, olisi aineiston analysointi ollut paljo vaikeampaa ja irrallista. Teemat, jotka nousivat aineistoista, näkyivät kuntoutujissa ja heidän toiminnassa koko purjehduksen ajan. Kuka tahansa purjehdukselle osallistunut olisi nähnyt nämä samat teemat, sillä niistä kuitenkin keskusteltiin purjehduksen aikana niin kuntoutujien kuin ohjaajienkin kesken.

5.2 Mahdollisia uusia tutkimuksia

Tälle opinnäytetyölle seuraa jatko kun toteutan seurantakartoituksen kesäkuussa. Seurantakartoituksessa keskitytään purjehduksen pidemmän aikavälin vaikutuksiin. Mikä on purjehduksen merkitys kuntoutujien voimaantumisen kokemuksissa puolen vuoden kuluttua itse purjehduksesta? Ennen purjehdusta ei osattu ennustaa, miten purjehdus sujuu. On mielenkiintoista tehdä tämä jatkokartoitus ja nähdä mitä vaikutuksia hyvin onnistuneella purjehduksella on kuntoutujien elämässä pidemmällä aikavälillä.

Sail Training-menetelmästä ei tahtonut löytyä kirjallista materiaalia juuri ollenkaan. Tämä oli yllätys minulle. Koska Sail Trainingia on käytetty menetelmänä niin päihdekuntoutumis purjehduksilla kuin nuorten ja työttömienkin purjehduksella ajattelen, että tähän menetelmään perehtyminen ja sen auki kirjoittaminen toiminnallisena menetelmänä voisi olla hyvä opinnäytetyön aihe sosiaalialalla.

Sail Trainingin ja yhteisöhoidon yhdistäminen purjehduksella oli uutta ja se sujui hyvin. Olisi mielenkiintoista paneutua näiden menetelmien yhdistämiseen ja siitä syntyneeseen uuteen hoitomuotoon syvemmin. Tässä yhteydessä voisi myös vertailla aiemmin mainittuja erityyppisiä purjehduksia keskenään. Sail training ja yhteisöhoito yhdessä voisi tar-

jota hoitomuodon myös esimerkiksi mielenterveyskuntoutujille. Koska kyseessä on sellaisenaan uusi menetelmä, kaikki tutkimukset ja kartoitukset olisivat varmasti hyödyksi menetelmää kehitettäessä vielä paremmaksi ja monimuotoisemmaksi.

Lähteet

Abrahamsson, S. 2010. Sähköposti konsultaatio Sail Training-menetelmästä. Luettu: 10.2.2010.

Helkama, K., Myllyniemi, R. ja Liebkind, K. 1999. Johdatus sosiaalipsykologiaan. Edita, Helsinki. 3.painos.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Tammer-Paino Oy. Tampere. 3.painos.

Hännikäinen-Uutela, A-L. 2005. Yhteisökasvatus vaikeasti päihderiippuvaisten narkomaanien kuntoutuksessa. Artikkeliväitöskirjasta.

Jaarni, A. 2004. Itsetunto, elämänhallinta ja arvot. Korrelatiivinen tutkimus Morris Rosenbergin itsetuntokäsitteen taustasta suomalaisilla työikäisillä. Akateeminen väitöskirja. Helsingin Yliopisto.

Kaipio, K. 2009. Tasavertaista yhteisvastuuta. Yhteisöhoito ja –kasvatus metodina ja teoriana. Teoksessa Kaipio, K ja Ruisniemi, A. toim. (2009). Ihan oikea ihme. Kirjoituksia päihdetyöstä. Gummerus, Jyväskylä.

Karjalainen, V. & Vilkkumaa I. (toim.) 2004. Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen. Stakes. Saarijärvi.

Karsikas, V. 2005. Selvin päin olosta tulee hyvä fiilis. Päihdeongelmaisten vankien voimaantuminen. Rikosseuraamusviraston julkaisuja 3/2005. Vammalan Kirjapaino Oy. Vammala.

Kauppila, R. A. 2000. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. PS-kustannus. Otavan kirjapaino Oy. Keuruu.

Kivipelto, M. 2008. Osallistava ja valtaistava arviointi. Johdatus periaatteisiin ja käytäntöihin. Stakes. Valopaino Oy. Helsinki.

Kuula, A. 1999. Toimintatutkimus. Kenttätyötä ja muutospyrkimyksiä. Vastapaino Oy. Tampere.

Laine, M., Bamberg, J., & Jokinen, P. (toim.) 2007. Tapaustutkimuksen taito. Yliopistopaino. Helsinki

Laitoniemi, M. 2006. Itsetuntemus. URL: <http://www.nettineuvo.fi/index.asp> Päivitetty: 21.6.2006

Lehtola, J. 2007. The Schooner Helena in the Wake of the Swan Sail Training Association. Finland. Porvoo.

Metsämuuronen, J. 2003. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Gummerus. Jyväskylä.

Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulun yliopisto. Oulu.

Suomen purjelaivasäätö 2009. URL: <http://www.staf.fi> Luettu: 1.10.2009

Särkelä, A. 1993. Sosiaalityön asiakas subjektina ja ei-subjektina. Helsingin yliopiston Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus. Täydennyskoulujulkaisuja 7.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2006. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Gummerus. Jyväskylä. 1.-4. painos

Purjehduskartta



LIITE 2.

ITSEARVIOINTI KUNTOUTTAVALLA PURJEHDUKSELLA

Kuntouttavan purjehduksen tavoitteena on jokaisen osallistujan yksilöllinen kuntoutuminen/ toipuminen. Osallistumisesi purjehdukselle on ainutlaatuinen tilaisuus kokea tiivis yhteisöhoidon jakso, ainutlaatuisissa olosuhteissa, kasvaa ihmisenä, löytää uusia voimavaroja toipumiseesi. Tee alla oleva itsearviointi vastaamalla kysymyksiin oman kykysi mukaan.

Mitä odotuksia sinulla oli kuntouttavalle purjehdukselle?

Mitä tavoitteita asetit itsellesi ennen purjehduksen alkamista?

Mitä uutta olet oivaltanut itsestäsi toimiessasi ryhmän jäsenenä laivalla?

Arvioi onko suhtautumisesi muuttunut

- a) päihteettömään elämäntapaan?
- b) omaan itseesi (itsetunto jne.)?

Mitä omia henkilökohtaisia tavoitteita olet saavuttanut tähän mennessä?

Mitä tai mihin tavoitteeseen haluaisit vielä päästä purjehduksen aikana?

Kysymykset ohjaajien palaveriin 2.12.2009

1. Oppilaiden kuntoutus

Mitkä seikat olivat purjehduksella oppilaiden kuntoutuksen kannalta parasta?
Mitkä seikat purjehduksella osoittautuivat kuntoutuksen kannalta huonoiksi, nimenomaan oppilaan kannalta?

2. Ohjaajan kokemukset purjealuksella tapahtuvassa kuntoutuksessa?

Mikä oli purjehduksella tapahtuvan kuntoutuksen vahvuudet verrattuna laitoksellanne tapahtuvaan kuntoutukseen?

Mitkä olivat purjehduskuntoutuksen heikkoudet verrattuna laitoksellanne tapahtuvaan kuntoutukseen?

Miten arvioit intervallijaksoilla olleiden tai hoitonsa päättäneiden asiakkaiden osalta purjehdukselta saatua hyötyä?

Miten purjehduskuntoutusta tulee nyt kokemuksesi mukaan kehittää?

Mitä uhkia ilmeni tai saattaa jatkossa ilmetä oppilaan kuntoutumisen estymiseksi purjehduksella?

3. Yleistä koko projektista

Mitkä seikat näet positiivisimpina koko projektia ajatellen?

Mitkä seikat olisivat voineet olla projektissa selkeästi paremmin?

Miksi tätä toimintaa kannattaa jatkaa?

Miten tätä toimintaa, koko projektia ajatellen, tulee kehittää?

Mitä itse opit, työtäsi ajatellen, projektista?

LIITE 4.

TILANNEARVIOINTI

Pvm _____
Sukupuoli _____
Ikä _____

Mistä syystä olet tullut päihdepalveluiden piiriin?

- a) alkoholin käyttö
- b) huumausaineiden käyttö
- c) lääkkeiden, liiman, liuottimien, korvikkeiden tai kaasun väärin käyttö
- d) päihdyttävien aineiden sekakäyttö
- e) uhka- tai rahapeli riippuvuus
- f) nettiriippuvuus
- g) läheisriippuvuus
- h) läheisen päihteen käyttö tai riippuvuus
- i) muu riippuvuus, mikä _____

Millaiseksi koet fyysisen terveydentilasi tällä hetkellä?

- a) hyvä
- b) melko hyvä
- c) keskitasoinen
- d) melko huono
- e) huono

Millaiseksi koet psyykkisen terveydentilasi tällä hetkellä?

- a) hyvä
- b) melko hyvä
- c) keskitasoinen
- d) melko huono
- e) huono

Tunnetko itsesi yksinäiseksi?

- a) en koskaan
- b) hyvin harvoin
- c) joskus
- d) melko usein
- e) jatkuvasti

(JATKUU)

Millaiseksi koet ryhmätilanteet?

- a) ryhmätilanteet ovat aina helppoja
- b) ryhmätilanteet ovat yleensä helppoja
- c) ryhmätilanteet ovat mahdollisia mutta eivät helppoja
- d) ryhmätilanteet ovat yleensä vaikeita
- e) ryhmätilanteet ovat mahdottomia

Millaiseksi koet toimintakykysi?

- a) pystyn suoriutumaan normaalisti tavanomaisista toiminnoista (esim. ansiotyö, opiskelu, vapaa-ajan toiminnot)
- b) pystyn suoriutumaan tavanomaisista toiminnoista hieman alentuneella teholla tai pienin vaikeuksin
- c) pystyn suoriutumaan tavanomaisista toiminnoista huomattavasti alentuneella teholla tai huomattavin vaikeuksin tai vain osaksi
- d) pystyn suoriutumaan tavanomaisista toiminnoista vain pieniltä osin
- e) en pysty suoriutumaan lainkaan tavanomaisista toiminnoista

Tunnetko surullisuutta, alakuloisuutta tai masentuneisuutta?

- a) en tunne itseäni lainkaan surulliseksi, alakuloiseksi tai masentuneeksi
- b) tunnen itseni hieman surulliseksi, alakuloiseksi tai masentuneeksi
- c) tunnen itseni melko surulliseksi, alakuloiseksi tai masentuneeksi
- d) tunnen itseni hyvin surulliseksi, alakuloiseksi tai masentuneeksi
- e) tunnen itseni äärimmäisen surulliseksi, alakuloiseksi tai masentuneeksi

Tunnetko ahdistuneisuutta, jännittyneisyyttä tai hermostuneisuutta?

- a) en tunne itseäni lainkaan ahdistuneeksi, jännittyneeksi tai hermostuneeksi
- b) tunnen itseni hieman ahdistuneeksi, jännittyneeksi tai hermostuneeksi
- c) tunnen itseni melko ahdistuneeksi, jännittyneeksi tai hermostuneeksi
- d) tunnen itseni hyvin ahdistuneeksi, jännittyneeksi tai hermostuneeksi
- e) tunnen itseni äärimmäisen ahdistuneeksi, jännittyneeksi tai hermostuneeksi

Tunnetko itsesi elinvoimaiseksi vai uupuneeksi, väsyneeksi tai voimattomaksi?

- a) tunnen itseni terveeksi ja elinvoimaiseksi
- b) tunnen itseni hieman uupuneeksi, väsyneeksi ja voimattomaksi
- c) tunnen itseni melko uupuneeksi, väsyneeksi ja voimattomaksi
- d) tunnen itseni hyvin uupuneeksi, väsyneeksi ja voimattomaksi
- e) tunnen itseni äärimmäisen uupuneeksi, väsyneeksi ja voimattomaksi

(JATKUU)

Arvostatko itseäsi?

- a) arvostan itseäni
- b) olen mielestäni ok
- c) olen mielestäni melko ok
- d) olen mielestäni huono tai arvoton
- e) olen mielestäni täysin huono, arvoton ja kelpaamaton

Päiväkirjan kirjoittaminen

Tee havaintoja mitä itsessäsi tapahtuu purjehduksen aikana ja kirjoita näistä asioista päiväkirjaan säännöllisesti koko purjehduksen ajan.

Kuvaile vapaasti esimerkiksi tunteitasi, mielialojasi, ajatuksiasi jne.

Voit myös kirjoittaa päiväkirjaan miten koet purjehduksella esimerkiksi ihmissuhteet ja ryhmässä olon sekä kuvailla asennoitumistasi päihteisiin ja raittiuteen.

Tarkoituksena on kirjoittaa enemmänkin tunnepäiväkirjaa kuin matkapäiväkirjaa.

Päiväkirjat palautetaan nimettöminä purjehduksen viimeisenä päivänä.