

Raija Kallava

TOIPUMISTARINOITA PÄIHDERIIPPUVUUDESTA  
- KRIS SATAKUNTA RY:N KOKEMUSASIAANTUNTIJOIDEN  
KOKEMUKSIA TOIPUMISESTA JA PÄIHDEHOITOTYÖSTÄ

Sosiaalialan koulutusohjelma

2019



Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Satakunta University of Applied Sciences

TOIPUMISTARINOITA PÄIHDERIIPPUVUUDESTA  
- KRIS SATAKUNTA RY:N KOKEMUSASIAANTUNTIJOIDEN  
KOKEMUKSIA TOIPUMISESTA JA PÄIHDEHOITOTYÖSTÄ

Kallava, Raija  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Marraskuu 2019  
Ohjaaja: Huhtala, Minna  
Sivumäärä: 39  
Liitteitä:1

Asiasanat: päihderiippuvuus, päihdehoitotyö, toipuminen, vertaistuki, tarinallisuus, kokemusasiatuntijuus

---

Tässä opinnäytetyössä tarkasteltiin päihderiippuvuudesta toipuvien ihmisten kokemuksia kuntoutumisesta ja saamistaan päihdepalveluista yksilön oman toipumistarinan kautta. Toipumistarinat on kirjoitettu työhön kokonaisuudessaan, jotta lukija pääsee paremmin sisälle toipuvan päihderiippuvaisen taustoihin, ajatuksiin ja elämäntarina. Tavoitteena tutkimuksessa oli, että tutkimuksen tulos olisi hyödynnettävissä, kun kunnissa kehitetään päihdepalveluita.

Opinnäytetyö on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus ja teoreettisena viitekehystenä toimii tarinallisuus. Tutkimusaineisto kerättiin KRIS-Satakunta ry:n kokemusasiatuntijoiden toipumistarinoista avoimen haastattelun sekä itse kirjoitetun toipumistarinan avulla. Opinnäytetyön aineisto koostuu toipumistarinoista sekä alan kirjallisuudesta. Tarinat valikoituivat toipuvan oman kiinnostuksen mukaan osallistumisesta opinnäytetyöhöni ja aineistoksi sain kesän 2019 aikana kolme toipumistarinaa.

Haluan tutkimuksessa korostaa tarinaa ja sen kertomisen terapeuttista voimaa, ja haluan nostaa sen esille, että kaikki mitä tarinan kertoja pitää itse tärkeänä, on kertomisen arvoista.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa avataan käsitteitä päihderiippuvuudesta, päihdehoitotyöstä, toipumisesta, vertaistuesta, tarinallisuudesta ja kokemusasiatuntijuudesta. Olen myös tutkimuksen tuloksia tarkastellut samojen käsitteiden kautta.

Tutkimuksessa todettiin, että kaikki tutkimukseen osallistuneet kokivat laitoksessa tapahtuneen yhteisökuntouksen itselleen todella merkityksellisenä päihderiippuvuudesta toipumiseen. Lisäksi nostettiin esiin hyvin tärkeänä kuntouksen jälkeinen vertaistuki sekä ammattilaisen tuki.

ADDICTION RECOVERY NARRATIVES  
- PATIENT NARRATIVES OF RECOVERY PROCESS AND ADDICTION RE-  
HABILITATION AIDE IN KRIS SATAKUNTA RY

Kallava, Raija  
Satakunta University of Applied sciences  
Social and Health services  
November 2019  
Teacher tutor: Huhtala, Minna  
Pages: 39  
Attachments: 1

**KEY WORDS:** substance addiction, rehabilitation aide, recovery, peer support, nar-  
rative research, patient narratives

---

The purpose of this study was to investigate on experiences of recovery process of people with substance addiction, and on the rehabilitation aide they were given. The process was studied through individual recovery narratives. The recovery narratives are written in this work as a whole to offer the reader more information on the recovering person's background, thoughts and life story. The aim of the study was to provide information for municipalities to use when they develop and create services concerning people with addiction problems.

This is a qualitative study where narratives form the theoretical framework. The data were collected from KRIS-Satakunta client recovery narratives. The method used to gather data were semi-structured interviews and written recovery narratives. The data in this study are a combination of these narratives and literature. The narratives are gathered from people that volunteered candidates in this study. Three recovery narratives were given during the summer of 2019.

This study emphasizes narrative and its therapeutic power. What is important in narrator's opinion is worth telling.

The theoretical part of the thesis defines the following terms: substance addiction, addiction nursing, recovery, peer support, narrative and experiential expertise. These terms were furthermore used to examine the results of the study.

The study stated that all the participants involved in the investigation believe that group rehabilitation in the recovery department had an important impact on the process of addiction recovery. Moreover, the respondents emphasized the importance of peer tutoring after rehabilitation as well as professional support.

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 TEOREETTINEN VIIITEKEHYS .....	6
2.1 Päihderippuvuus.....	6
2.2 Päihdehoitotyö.....	7
2.3 Toipuminen .....	8
2.4 Vertaistuki .....	9
2.5 Tarinallisuus.....	9
2.6 Kokemusasiantuntijuus .....	9
OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUKSELLISET LÄHTÖKOHDAT .....	10
2.7 Tutkimuskysymys ja tavoitteet .....	10
2.8 Tutkimusote ja opinnäytetyön kulku.....	10
2.9 Kerronnallinen tutkimus.....	11
2.10 Tulosten analysointi sekä tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	12
2.11 Opinnäytetyön työelämäyhteys .....	12
3 TARINA 1.....	13
4 TARINA 2.....	22
5 TARINA 3.....	28
6 TULOKSET .....	31
6.1 Päihderippuvuus.....	31
6.2 Päihdehoitotyö.....	32
6.3 Toipuminen .....	34
6.4 Vertaistuki .....	35
6.5 Tarinallisuus.....	36
6.6 Kokemusasiantuntijuus .....	36
7 YHTEENVETO .....	37
8 POHDINTA .....	38
LÄHTEET.....	40
LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni idea syntyi työssäoppimisjaksolla KRIS-Satakunta ry:ssä kuultuani siellä käyvien ihmisten tarinoita päihteiden käytöstä ja kaikesta siitä, mitä se aiheutti heidän elämässään. Miten he olivat saaneet uuden mahdollisuuden, uuden elämän täysin päihteettömänä. Minulle syntyi tarve tietää, miten he onnistuivat siinä, missä niin moni epäonnistuu. Onko näissä tarinoissa jotain yhteistä, jotain sellaista mistä me sosiaalialan opiskelijat sekä ammattilaiset voisimme oppia, ja sellaista mitä me voisimme hyödyntää työssämme päihderiippuvaisten kanssa työskennellessämme?

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli tehdä kerronnallinen tutkimus KRIS-Satakunta ry:n kokemusasiantuntijoiden toipumistarinoista ja heidän kokemuksistaan saamistaan päihdepalveluista.

Toipumistarinat on kerätty niin, että yksi tarina on päihderiippuvuudesta toipuvan itsensä kirjoittama hänen omista kokemuksistaan ja kaksi muuta tarinaa on tehty avoimen haastattelun avulla, joka on äänitetty ja kirjoitettu sitten tarinaksi haastattelun pohjalta.

Haluan kiittää kaikkia tarinansa jakaneita henkilöitä ja KRIS-toimintaa hienosta työstä, jota siellä käyvät ihmiset kaikki tekevät toistensa hyväksi.

## 2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

### 2.1 Päihderiippuvuus

Addiktio eli sairaus riippuvuus tarkoittaa sellaista, että riippuvuus alkaa kapeuttaa ja vääristää elämää. Siinä ihminen nostaa yhden asian merkityksen jalustalle ja palvonnan kohteeksi. Se aiheuttaa valheellista selittelyä, puolustelua ja saa aikaan elämänpe-  
tosta. (Häkkinen 2013,27.)

Päihderiippuvuutta määritellään myös siten, että päihdyttävän aineen tuottama fyysinen tai psyykinen tila tuo käyttäjälle tyydytystä ja voi johtaa riippuvuuteen. Perinnölliset tekijät sekä ympäristötekijät lapsuudessa ja nuoruudessa sekä aikuisiällä erilaiset elämän kriisit voivat altistaa päihderiippuvuuteen. Riippuvainen henkilö tai hänen läheinen saattaa tuntea häpeää ja syyllisyyttä tilanteesta. (Irti huumeista [www-sivut 2019.](#))

Polku huumeriippuvuuteen alkaa vapaaehtoisella huumeiden käytöllä, mutta ajan myötä ihmisen kyky päättää olla tekemättä niin vaarantuu. Huumeiden väärinkäyttö on krooninen sairaus, jolle ominaista on pakonomainen hallitsematon huumeiden etsiminen ja käyttö. Huumeet aiheuttavat haitallisia seurauksia, muutoksia aivoissa, jotka voivat olla pitkäkestoisia. Lääkkeen etsimisestä ja ottamisesta tulee pakollista. Pääosin tämä johtuu pitkäaikaisen lääkkeiden altistumisen vaikutuksista aivojen toimintaan. Riippuvuus on sairaus, joka vaikuttaa sekä aivoihin että käyttäytymiseen. Se vaikuttaa sellaisiin aivojen osiin, jotka osallistuvat palkitsemiseen, motivaatioon, oppimiseen ja muistiin sekä käyttäytymisen hallintaan. (Drugabuse [www-sivut 2019.](#))

Riippuvuuden on perinteisesti ajateltu liittyvän kemiallisiin aineisiin, mutta nyt näiden lisäksi on alettu tutkia myös toimintaan liittyvää riippumiskäyttäytymistä ja sen taustalla olevia mekanismeja. Selitysmalleja päihderiippuvuuteen on erilaisia, muun muassa neurobiologiaan, genetiikkaan, psykologiaan, sosiaalipsykologiaan, oppimispsykologiaan, sosiologiaan, lääketieteeseen ja kokemuksellisuuteen perustuvat selitysmallit. Esimerkiksi sosiaalipsykologia pyrkii ymmärtämään ihmisen ja hänen ympäristönsä välisen vuorovaikutuksen, opitun elämäntavan ja selviytymisstrategioiden

kautta päihderiippuvuutta. Oppimispsykologian mukaan riippuvuuskäyttäytymistä vahvistaa enemmän välittömästi saatu palkinto kuin myöhemmin saatava palkinto, vaikka se olisikin suurempi. Aktiivisesti päihteitä käyttävät henkilöt usein perustelevat päihderiippuvuuttaan itsensä ”lääkitsemisellä” ja joidenkin asioiden korjaamisella itsessään. He tavoittelevat päihteillä tietynlaista eheyden tilaa, jolloin he eivät välttämättä näe päihdeainetta riippuvuuden kohteena. Heidän ajatuksissaan päihderiippuvuudessa korostuvat päihdeaineiden vaikutukset, käyttö ja niiden saatavuus. (Partanen, Holmberg, Inkinen, Kurki & Salo-Chydenius 2015, 118.)

## 2.2 Päihdehoitotyö

Päihdehuoltolain mukaan päihdehuollon palveluja on järjestettävä yleisiä sosiaali- ja terveydenhuollon palveluja kehittämällä sekä antamalla erityisesti päihdehuoltoon tarkoitettuja palveluja. Sosiaali- ja terveydenhuollon yleisiä palveluja tulee kehittää siten, että niiden piirissä pystytään riittävästi hoitamaan päihteiden ongelmakäyttäjiä sekä tarvittaessa ohjaamaan avun ja tuen tarpeessa oleva henkilö erityisesti päihdehuoltoon tarkoitettujen palvelujen piiriin. Palvelut tulee järjestää ensisijaisesti avohuollon toimenpitein siten, että ne ovat helposti tavoitettavia, joustavia ja monipuolisia. (Päihdehuoltolaki 41/1986, 6 §.)

Päihdetyöhön kuuluvat ehkäisevä päihdetyö, päihdeongelmaisten palvelut ja hoito. Päihdepalveluja järjestetään sosiaali- ja terveydenhuollossa sekä päihdehuollon erityispalveluissa. Päihdepalvelut sisältävät sosiaalista tukea, katkaisuhoidtoa, ryhmäterapiaa, perheterapiaa ja kuntoutusta. Monella paikkakunnalla nämä järjestetään ensisijaisesti avopalveluina. Laitoshoitoa päihderiippuvaisille järjestetään katkaisuhoidoiteasemilla ja kuntoutuslaitoksissa. Suomessa myös järjestöillä on merkittävä rooli päihderiippuvaisten tarvitsemien palveluiden tuottamisessa ja päihdehaittojen ehkäisyssä. (Kananoja, Lähteinen & Marjamäki 2017, 290.)

Päihdepalveluiden vaikuttavuuden kannalta tärkeimpänä on palveluiden saatavuus. Päihdehuollon erityispalveluiden saatavuus vähentää muiden sosiaali- ja terveystalvelujen käyttöä, koska päihdehaitat eivät kuormita vain päihdetyön erityispalveluita

vaan koko kunnallista palvelujärjestelmää. Panostamalla laadukkaisiin päihdepalveluihin ja yhteistyönä tehtävään ehkäisyyn voidaan päihdehaittojen hoidon aiheuttamat kustannukset kääntää laskuun. Laadukkaalla päihdetyöllä saadaan vähennettyä muiden palvelujen tarvetta ja tulevaisuudessa saadaan aikaan myös rahallista säästöä. (Kannanoja ym. 2017, 291.)

### 2.3 Toipuminen

Riippuvuudesta toipumiseen on erilaisia tapoja, mutta yhtään hoitomuotoa ylitse muiden ei ole toistaiseksi löydetty, vaan näyttää siltä, että toipuminen on vuosien mittainen prosessi, jossa muut tekijät vaikuttavat voimakkaammin kuin itse hoitomenetelmät. Tällaisia ovat muun muassa hoitoon sitoutuminen, tukiverkosto ja mielekkäämpään elämään tähtäävä toiminta. Hoidon onnistumisen kannalta hoitoideologia ei ole tärkein, vaan arkiset tekijät, kuten se miten ihminen kokee tulevansa kohdatuksi palveluissa, hoidossa luodut ystävyysuhteet ja se, miten hoito tukee arjenhallintaa myös hoidon jälkeen. (Kotovirta 2009, 21.) Ihmisen toipuessa päihderiippuvuudesta, hän joutuu tekemään paljon muutoksia elämässään, muuttamaan toimintatapojaan, käyttäytymismallejaan ja muokkaamaan arvomaailmaansa. Käsite omasta itsestään, koko minäkuva ja identiteetti ovat muutoksessa. Yhteisökuntoutuksessa ajatellaan toipumisen tapahtuvan toiminnan muutoksen kautta ja vähitellen vaikuttavan myös asenteisiin ja ajattelutapaan. Uusi ihminen yhteisössä hakee aina paikkaansa ja muiden hyväksyntää. Turvallinen ympäristö ja sosiaaliset suhteet ovat ehdoton edellytys muutokselle, toipumisen edetessä ihminen alkaa pikkuhiljaa murtamaan suojakuorta, uskaltaa ottaa apua ja tukea vastaan sekä päästämään toisia ihmisiä lähelleen. (Ruisniemi 2009,162-165.)



## 2.4 Vertaistuki

Vertaistoiminnalla tarkoitetaan monenlaista erilaista toimintaa, jossa samankaltaiset elämäkokemukset yhdistävät osallistujia, esimerkkinä vertaistukiryhmät ja vapaaajan vietto. (Kotovirta 2018, 170.) Vertaistoiminta on vapaamuotoisesti tai organisoidusti järjestäytyntä keskinäistä apua ja tukea. Samankaltaisia elämäntilanteita kokeneet tai samassa elämäntilanteessa olevat ihmiset yhdessä etsivät tukea ja pyrkivät ratkaisemaan elämäntilanteen ongelmia. Vertaistoiminta luo yhteenkuuluvuuden tunnetta, kun löytyy yhteisiä kiinnostuksen kohteita tai samankaltaisia elämäkokemuksia. (A-klinikkasäätiön www-sivut 2019.)

## 2.5 Tarinallisuus

Tarinan kerronnalla on monia tarkoituksia. Tarinan kerronta herättää voimavaroja ja muistoja aiemmista ratkaisuista. Tarinoissa on erilaisia sävyjä ja ne koskettavat ihmisiä. tarinat paljastavat piilossa olevia tai piilotettuja näkökulmia, elämän vaihteita, jotka kyseenalaistavat kertojan omaa negatiivista leimautumisen käsitystä itsestään. Tarinan kerronta toisille synnyttää autetuksi tulemisen kokemusta ja keskusteleminen toisten kanssa auttaa normalisoimaan tilannetta. (Louhela 2015, 63.) Oman elämänsä ymmärtämisessä on olennaista omien lapsuudenkokemusten ymmärtäminen aikuisena. On tärkeää oppia tunnistamaan tunteita sekä kestämaan ja hyväksymään niitä. (Bardy & Känkänen 2005, 212.)

## 2.6 Kokemusasiantuntijuus

Kokemusasiantuntijalla päihdehoitotyössä tarkoitetaan sellaista henkilöä, jolla on omakohtaista kokemusta päihdeongelmasta, kuntoutumisesta ja palveluiden käyttämisestä. Hänellä on kokemusta sairastumisesta, sairastamisesta, hoidosta ja toipumisesta. Kokemusasiantuntija tietää, mikä häntä on auttanut ja mitkä tekijät ovat vaikuttaneet kuntoutumiseen päihderiippuvuudesta. Hän haluaa auttaa muita ja olla kehittämässä päihdepalveluita oman kokemuksensa pohjalta. Kokemusasiantuntijana toimiminen edellyttää riittävän pitkällä olevaa omaa kuntoutumisprosessia. (Partanen ym. 2015, 213.)

## OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUKSELLISET LÄHTÖKOHDAT

### 2.7 Tutkimuskysymys ja tavoitteet

Opinnäytetyön tavoitteena oli antaa tutkimustietoa siitä, miten Satakunnassa toipuvat päihderiippuvaiset ovat kokeneet saamansa avun ja tuen, sekä miten he ovat toipuneet päihderiippuvuudesta. Tavoitteena oli, että kokemusasiantuntijat voisivat erilaisissa yhteyksissä hyödyntää opinnäytetyön tutkimustulosta. Työssäoppimisjaksollani KRIS-Satakunta ry:ssä huomasin, kuinka innostuneita ja sitoutuneita toistensa auttamiseen toiminnassa mukana olevat henkilöt olivat. Halusin tietää, mistä tämän yhteisön jäsenten toipuminen oli saanut alkunsa, mistä he olivat saaneet tukea ja olisiko yhteiskunnalla kehitettävää sen suhteen. Kokemusasiantuntijoita pyydettiin moneen suuntaan kertomaan omaa tarinaansa, kuten kouluihin ja sosiaalialan ammattilaisille. Yhden tarinan sijaan haluankin tähän opinnäytetyöhön koota useamman ihmisen kokemukset ja tarinat siitä, miten päihderiippuvuudesta on mahdollista toipua.

### 2.8 Tutkimusote ja opinnäytetyön kulku

Halusin valita opinnäytetyöhöni kerronnallisen tutkimuksen, koska työssäoppimisjaksollani KRIS-Satakunta ry:ssä kuulin ja sain lukea ihmisten itse kertomia ja kirjoittamia tarinoita. Yhteistyökumppaniksi opinnäytetyöhöni sain KRIS-Satakunta ry:n, jonka kanssa allekirjoitimme sopimukset kesäkuussa 2019. Sen jälkeen jätin toimistolle kävijöitä varten saatekirjeitä (LIITE 1) palautuskuorineen, joissa pyysin toipumistarinoita opinnäytetyötäni varten. Määräaikaan mennessä en saanut kuitenkaan yhtään tarinaa, mutta yhteydenoton kylläkin. Silloin pohdimme yhdessä toipuvan addiktin haastetta itse kirjoittaa toipumistarinaa, ja päädyin siihen, että laajennan aineiston keruutani myös haastatteluun. Ajattelin, että jos toteutan opinnäytetyöni haastattelun avulla, niin lukija ei pääse sisälle tarinaan niin kuin toivon, mutta kun kerroin mahdollisuudesta osallistua opinnäytetyöhöni myös haastattelun kautta, sain muitakin innostumaan asiasta. Valitsin menetelmäksi avoimen eli strukturoimattoman haastattelun, jossa haastattelu etenee haastateltavan ehdoilla. Siinä haastattelu on keskustelunomainen ja esitetään vain syventäviä lisäkysymyksiä. (Oppariapu [www-sivut](#) 2019.)

Haastatteluista sovin haastateltavien kanssa puhelimitse. Päädyin äänittämään haastattelut, jotta tarinaksi kirjoitettuna se olisi mahdollisimman aito ja tarinan kertojan itsensä näköinen. Pyysin äänittämiseen luvan ja kerroin, että äänitteestä haastattelu on tarkoitus kirjoittaa toipumistarinan muotoon. Kirjoitettuani tarinat, lähetin ne vielä asianomaiselle hyväksyttäväksi ja pyysin mahdollisia korjauksia tarinaan. Kolmesta tarinasta opinnäytetyössäni kaksi on tehty avoimen haastattelun avulla ja yksi on toipuvan addiktin itsensä kirjoittama toipumistarina. Tulosten tarkastelussa nostan esiin myös muutamia asioita, joita ei varsinaisessa tarinassa tule ilmi, mutta jotka nousivat esiin meidän keskusteluissamme haastateltavien kanssa.

## 2.9 Kerronnallinen tutkimus

Kerronnallisen tutkimuksen eli narratiivisen tutkimuksen tärkeä käsite on tarina. Tarina on kertomuksen tapahtumarakenne, joka vastaa kysymykseen, mitä on tapahtunut. Elämäkerrallinen tutkimusote keskittyy tarinan taustalla oleviin tapahtumiin ja selvittää tapahtumien kulkua. (Heikkinen 2015, 151-154.)

Narratiivisen tutkimuksen ongelma on luotettavuus. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2-kirjassa ehdotetaan kuitenkin viittä tutkimuksen validointiperiaatetta. 1. Historiallisen jatkuvuuden periaate, jossa kertomuksen ajalliset ja paikalliset yhteydet pyritään tuomaan lukijalle tietoon. 2. Reflektiivisyyden periaate, jossa tutkijan on hyvä tarkastella omia ymmärtämysyhteyksiään suhteessa tutkimuksen kohteeseen. 3. Dialektisuuden periaate, jolla tarkoitetaan, että tulkinta on dialoginen ja dialektinen prosessi, joka tapahtuu vuorovaikutuksessa tutkittavan kohteen ja muun maailman kanssa. Siksi tutkimuksen laatua arvioitaessa tulisi huomioida tutkimuksen totuuden jäsentäminen yhdessä toisten kanssa. 4. Toimivuuden periaate, jonka ajatus on se, että hyvä tutkimus tuottaa jotain käyttökelpoista ja hyödyllistä. 5. Havahduttavuuden periaate, jonka mukaan tutkimus saa parhaimmillaan lukijan havahtumaan ja katselemaan maailmaa uudella tavalla, uudesta näkökulmasta. (Heikkinen 2015, 164-165.)

## 2.10 Tulosten analysointi sekä tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Kerronnallisen tutkimuksen lukeminen ja tarinasta yleistä kiinnostavuutta herättävien asioiden löytäminen vaativat tutkijalta lukutapaa, jossa kertojan äänen mukanaolo, taustateoria ja lukijan tulkinta käyvät dialogia koko ajan keskenään. (Kujala 2007, 27.) Tässä tutkimuksessa tulokset perustuvat yksilön omaan kokemukseen. Tulosten analysoinnissa käytettiin sekä aineistolähtöistä että teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä. Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä aineiston luokittelu perustuu teoreettiseen viitekehukseen. (Janhonen & Nikkonen 2001, 30.)

Aineiston keruussa käytetyssä haastattelussa varmistin, että haastattelu toteutettiin rauhallisessa paikassa, jossa saimme olla ilman häiriötekijöitä. Lisäksi testasin alussa äänitteiden laadun, jotta haastattelun litteroinnissa ei tarvitse lähteä tulkitsemaan liikaa. Litteroinnin toteutin myös mahdollisimman pian haastattelun jälkeen, jotta haastatteluhetki oli myös vielä hyvin muistissa.

## 2.11 Opinnäytetyön työelämäyhteys

Opinnäytetyöni yhteistyökumppani on KRIS-Satakunta ry, joka tarjoaa apua ja tukea vankilasta vapautuville sekä päihderiippuvuudesta toipuville. KRIS-järjestö toimii eri puolilla maailmaa ja Suomessa viidellä paikkakunnalla. Toiminta perustuu neljään periaatteeseen: päihteettömyys, rehellisyys, toveruus ja yhteisvastuullisuus. Näiden periaatteiden noudattamista veloitetaan myös kaikilta toimintaan osallistuvilta, koska näistä periaatteista syntyy yhteisöllisyyden kokemus. KRIS-toimintaan kuuluvat vertaistyö, vankilatyö, avotyö ja nuorisotyö. KRIS tarjoaa vertaistuen, kokemuksensa, tietonsa ja luottamuksellisen yhteydenpidon uudelle tulijalle. Esim. vankilatyössä jo muutamaa kuukautta ennen vapautumista, vapautumishetkellä sekä sen jälkeisinä, kriittisinä päivinä ja viikkoina. Myös tästä eteenpäin KRIS tarjoaa eri toiminnoissaan tulijalle mahdollisuuden jatkaa uudenlaista elämäntapaa vertaistensa joukossa. (KRIS www-sivut 2019.)

### 3 TARINA 1

Olen pian 57 vuotias addikti, syntynyt alkoholistivanhemmille, adoptoitu sitten isän vanhemmille jo vauvana, jotka oli kansakoulun opettajia. Ne asuivat eri paikkakunnilla, ku olivat eri kouluissa töissä ja me asuttiin aina kouluilla. Se lähtökohtakin on tavallaan ollu sellainen hylätyksi tulemisen kokemus, se tunne, ku äiti on tavallaan hylännyt ensin ja mummukin oli niin kiireinen. Mä muistan omasta lapsuudesta silloin pienenä, et olin aika paljon yksin, toki mulla jossain kohtaa on ollu joku lastenhoitajakin. Mummu oli uskovainen ja sota-ajan ihminen, en mä oo sellasta lämpöä ja hellyyttä tavallaan kokenut. Mä en muista et mummu olis pitäny hyvänä. En mä koskaan nähnyt mummun ja vaarin välilläkään mitään hellyyden osoituksia.

Mä oon ollu tosi omatoiminen jo pienenä ja omissa oloissani. Pienenä mua on pidetty valjaissa, ku mä oon ollu vilkas ja utelias lapsi. Lapsuudesta se varmaan lähtee... ja ku mun alkoholisti-isäki on pyörinyt kuvioissa, mut mä sanoin mummua ja vaaria vanhemmiks. En mä tiedä osasko niin pieni lapsi ajatella et se oli mun oikee isä, mut sukulainen kumminkin. Tekemisissä oon ollu, mitä mä muistan mein isää se on ollu sellainen työmies tai kuorma-autokuski, mut ku ryyppäs ja oli aggressiivinen ja väkivaltanen juovuksissa, mut ei mua kohtaan.

Mulla on varmaan se geneettinen perintö ja myös sieltä lapsuudesta sitä hyväksynnän hakemista ja turvattomuuden tunnetta. Aina kiellettiin, koskaan ei tavallaan tehny mitään oikein, joku pelko siinä aina oli mummun kanssakin. Sellasta kurittamista tai pakottamista, hyvin tiukkaa. Tai ei mulla oo vertailukohteita, mutta jälkeinpäin ajatellen, kyllä ne varmaan kaikki on jonkun jälkensä jättänyt. Vanhoja valokuvista näkyy, et mä oon ollu aika iloton lapsi, ei paljoo hymyä tuu missään kuvassa. Pääsääntöisesti varmaan oon ollu kyl iloinen, utelias ja meneväinen, mut se on jotenkin kengitetty siellä.

Sit mulla on ollu varhases lapsuudessa semmonen, et oon ollu alle viiden vanha, ku siellä on ollu joku maalari, ni oli ensimmäinen seksuaalinen hyväksikäyttö, namusetä, joka pyyteli polvelle istumaan ja kosketteli alapäätä. Mä en tiedä, mut kai mä siitä oon

jotenkin kertonut, koska sit se äijä hävis sieltä, enkä muista et onko sellasta tapahtunut enemmän, ku yhden kerran.

Sit me paljon matkustettiin, mein mummu oli semmonen matriarkka, et mentiin aina sukulaisiin ympäri Suomee, kaikkiin kissanristiäisiin vaarin vapailla, ku mummu oli jo eläkkeellä. Se on ollu tavallaan sellanen kantava voima, ku oli sitä sukuakin ympärillä.

Jossain vaihees mein isä tuli siihen kuvioihin, se asus siinä samassa taloudessa, millon mä hain sitä siitä Mensan pusikosta syömään, tai sieltä juoppojen seasta makailemasta tai lähibaarista. Mä näin, ku se teki kaikkee vilppii, otti mummulta rahaa. Sit se tavaltaan tarttui mullekin, tollaset mallit. Mullakin alko niin nuorena se päihdekäyttö, ku mä olin jo viiden vanhana ekaa kertaa tupakkaa polttamassa. Mä kävin jo tarhassakin yksin. En mä muista oliko pelkoja, tai oli joo, ku mein isän käytös oli jotenkin häiriintynyt, oli naisia, kännisiä, välil oli sohva tuleessa. Me nukuttiin lukkojen takana mummun kans. Muistan selvästi, ku se riehu siellä oven takana ja se löi mummua, mä jotenkin häiriinnyin siit mein isän käytöksestä, ku aloin tarhaikäisenä yökastelemaan jonkun aikaa. Pelkotiloja varmaan. Oli se stressaavaa.

Ei mulla ollu paljoo kavereita, mä tunsin itteni usein ulkopuoliseks joka paikassa. Silloin ku mä aloin ottaa mein mummulta rahaa mä ostin niillä ystäviä, mä ostin jotain leluja enkä uskaltanut viedä niitä kotiin kiinni jäämisen pelossa, vaan vein niitä kavereille, et hain niillä kai hyväksyntää. Siinä naapurissa oli yks lastentarhanopettaja, niitten kanssa vietin paljon aikaa, se oli tavallaan tukiperhe mulle.

Mä muutin sitten vaarin luo, ku aloin käymään ekaa luokkaa. Sillä oli kans työsuhde-asunto koululla. Vaari anto paljon enemmän siimaa, ei se ainakaan pystynyt pitämään mitään rajoja.

Mein mummu kuoli, ku mä olin 10 vuotias. Siellä vaarin hoteissa mä vedin ekat kännit mummun kuoleman jälkeen, ku hakeuduin itseäni vanhempiin porukoihin. Se muuttu sillon aika radikaalisti, ku loppu ne sukulaiskyläilyt. Ja sitä tupakkaakin tuli polteltuu jo silloin.

Mut olin mä myös kova urheilemaan, ja olin siinä hyvä. Siinäkin kai haki sitä hyväksyntää. Se oli hienoo, ku pärjäs urheilussa, sai palkintoja ja tunki, et on jossain hyvä.

Mä oon ollu aika irrallinen, menny vaan aina johki kavereille, syöny ja ollu ku kotonani joka paikas. Joskus oon miettinyt, et onko sitä nähty myös nälkää, ku muistan et oon etsinyt sieniiä metsästä sienikirjan avulla, et missä vaari oli silloin. Mulla on myös muistoja, et oonkohan paikoitellen ollu yksinkin siellä isossa talossa, ehkä yötäkin yksin.

Mä oon 13 vuotiaana jääny orvoksi, ku vaari ajo kolarin. Mä muistan, ku olin kylässä ja mulle kerrottiin, tai mä jo vaistosin. Olin aina valppaana ja tuntosarvet pystyssä. Sillon soi radiossa Kuusamo-levy, oon aina vihannut sitä tai ku kuulen sen, ni muistan, et tää oli se hetki, ku mulla ei ollu enää mitään. Siitäkin sit jotenkin selvisin ja kävin koulua, asuin siinä lapsuuden ystäväni luona. Mun koulut oli menny ihan hyvin siihen asti ja olin hyvä oppilas. Alkoholin käyttö tiheni jo silloin 11-vuotiaana. Join varmaan viikonloput ja kesät. Kaverin kanssa juotiin toistenkin viinakätköt ja käytiin katsomassa kuuluisia artisteja.

Kaikki kulminoitu siinä vaarin kuoleman jälkeen, tuli se mun täti ja jouduin muuttamaan niille. Mua syytettiin vaarin kuolemasta, et vaari ajo tahallaan rekan alle. Mä en kokenut et oisin tervetullut. Koin olevani sylkysäkki, johon omia avio-ongelmia oli helppo sylkeä. Sanottiin aina, et oot ihan samanlainen, ku äitiski. Sanottiin ettet saa koskaan selville sukulaisia. Kukaan ei ymmärtänyt, et mä olin menettänyt aivan kaiken. Kukaan ei koskaan kertonut mistään, kuukautisista tai tällaisistakaan.

Koulu alkoi mennä huonosti ja hakeuduin sellaisiin kaveriporukoihin et varasteltiin, se vaan villiintyi se touhu, sattui kaikenlaista. Varasteltiin rahaa ja varasteltiin kappoista, en saanut enää viikkorahaakaan, kun kärysin tupakan poltosta. Oli pakko ottaa muut keinot käyttöön, kun kielletään kaikki, niin sitä alkaa tekee näyttääkseen vaan muille. Se nöyryytys meininki, jota jouduin kokemaan. Se pahaolo, joka mulla oli, aiheutti kovaa vihaa ja aggressiivisia ajatuksia. Jossain vaiheessa, teini-iässä meni niin pahaksi, että yritin itsemurhaa.

14-vuotiaana olin pieni ja alistetussa asemassa, itsetunto nollassa. Kotiin en halunnut mennä, enkä mä tiennyt missä halusin olla. Mä olin sinisilmäinen ja halusin kuitenkin ajatella kaikista hyvää, kun jotkut tyypit tarjos kyytiä. Se johti siihen, et kolme miestä raiskasi mut. Kotoo oli varmaan pantu poliisit perään, mut en mä siitä kertonu niille, enkä kotona, mä koin itte olevani syyllinen siihenkin. Mä en muista pystyinkö edes itkemään, mä olin niin rikki.

Sit mä kävin jossain kasvatusneuvolassa, en mä sielläkään mitään kertonut. Lastensuojelu puuttui sitten tilanteeseen ja mut vietiin Yläneen tyttökotiin. Sillon mä vasta kerroin autossa mitä mulle oli tehty. Siellä mä aloin käydä kolmatta kertaa kahdeksatta luokkaa. Välillä oli hatkoja ja ylilomaa, se päihde vaan pyöritti elämää silloinkin, turvaututtiin siihen.

Yläneeltä mä otin ekaa kertaa yhteyttä mun biologiseen äitiin. Rohkeesti menin sit joskus joululomalla sitä kattomaan hirveissä promilleissa. Sit myöhemmin mä tapasin äitini Turussa, ku olin hatkalla. Liikuin yhden tyypin kanssa. Varastettiin ja murtauduttiin autoihin, oltiin jossain maakuopassa, kaikki rahat juotiin, ei se mitään nuoren ihmisen elämää ollu, ihme ku en saanu puukosta. Mä pyörin jo 15-vuotiaana kapa-koissa.

Mun tätini oli ollu Göteborgissa koko ikänsä huorana ja eno asui siellä. Mä lähdin äitin ja niitten matkassa ruotsiin. Rahat loppui jo menomatalla laivassa ja mä matkustin Tukholmasta Göteborgiin junassa pummilla. Mä aloin siellä sit pyöriin uusien sukulaisten kanssa ja siellä mä sit kokeilin ekaa kertaa amfetamiinia ja pilvee.

Välillä mä vahdin siellä tätini lapsia ja sain vähän rahaa, joskus kävin siivoomassa enoni kanssa jotain narkkikämppejä. Mä olin hyvännäköinen 17-vuotias tyttö, täti ehdotti myös, että kadulle tienaamaan, saat hyvät rahat itseäsi myymällä. Kerran ajauin piripäissäni sellaiseen tilanteeseen, että kokeilin sitäkin. En olisi halunnut, mutta alistuin tekemään niin.

Tutustuin siellä kaikkiin tyyppeihin, tein kaikenlaisia temppuja, pummasin ja varastelin. Ja olin poliisin kanssa tekemisissä. Välillä mut yritettiin raiskata ja kerran yks hullu tyyppi onnistuikin, mä en päässy siitä mihinkään, vähän jälkeen se tyyppi tappoi yhen



miehen siellä kämpillä. Monta kertaa oli sellasia viittä vaille viis tilanteita, et ihme, ettei päässy hengestään.

Kerran piripäissäni jouduin Ullevin poliisivankilaan, viikon olin siellä mun lapsuuden ystävänä nimillä. Kuulin, ku joku puhu suomea, pyysin tulkkia ja kerroin et oon tyttökodista karkurina ja haluan takas Suomeen. Mä oon paljon kokenut sellasta, joka on varmaan traumatisoinut mua.

Mä oon addiktoitunut jo hyvin nuorena, oikeestaan kaikkiin aineisiin. Pilveen en oo kauheesti takertunut, mut kaikki muut on menny. Kaikki on kelvannu ja pääaineena ollu amfetamiini, mä aloin piikittää itteeni vuonna -94, siitä asti on menny iv-huumeita säännöllisesti. Sit oli vankilatuomio välissä, hiukan se hillitsi, mut tuli sielläkin vedettyä ja sinne salakuljetettua.

Mulla on aina ollut vanhempia miehiä, ku mä olin 18, ni poikaystävä oli 30-vuotias ja vankilassa. Mun miehet on ollut väkivaltaisia ja mustasukkasia. Mä oon antanut hakata itteeni ja antanut kohdella huonosti.

Mulla on kuitenkin viisi lasta. Tyttökodista jo päästyäni olin raskaana. Koin, että haluan ottaa vastuun lapsesta, mutta kovin huonot edellytykset oli annettu. Tyttökodista yrittivät painostaa aborttiin, sanottiin ettet sä tuu koskaan pärjäämään, itketti ja pisti vihaksi.

Mä halusin yrittää, halusin mennä töihin, tienata itse rahani ja perustaa kotia. Pääsin kunnalliskotiin töihin, olin tyytyväinen, mutta en osannut ottaa selvää mistään asioista, palkkauksesta ja muista. Mä vaan suoritin sitä elämää. Mä en oo koskaan pystynyt perehtymään sellasiin, ei mulla oo ollu sellasia valmiuksia, et mä oisin ollu kiinnostunut omista asioistani. Kuukausi työtä ja toiset sai tilinauhan, mä ihmettelin, et missäs mun palkka on. Lähdin kysymään sitä kunnantalolta, mulle ilmoitettiin, et jos nyt aluksi ruokapalkalla ja saat pestä pyykkisi siellä kunnalliskodin koneessa ja käydä siellä pesulla. Mä sain niin kauheen raivarin, se pettymyksen määrä, ku itte yrittää ja toiset vaan kusettaa. Ei mulla ollu ketään ihmistä, ku olis neuvonu, nekin kehen luotin ni kusetti tällai. Taas se luottamus katos, jos sitä sit oli enää siinä kohtaa kehenkään ihmiseen. Kyllä sitä on niin yksinäiseksi itsensä tuntenut siitä 13-vuotiaasta lähtien.

Mä luulen, et päihteetkin on pelastanut mut monelta, siellä elämässä on tapahtunut niin monia asioita, pettymyksiä ja hylkäämisiä, et tuntuu välillä et päihteet on ollut siunaus. Oisko sitä kestänyt niitä kaikkia mitä on ollut, hyväksikäytöt, raiskaukset, huostaanotot ja kaikki mitä on ollut, lapsen kuolema. Vaarin ja mummun kuolema, vanhempansaki on tavallaan menettänyt kaks kertaa.

Mä olin linnassa, ku mein isä kuoli. Äiti taas puukotettiin, en mä päässy sinnekään hautajaisiin, mä kuulin siitä vasta, ku se oli jo haudattu. Välillä tuntuu et ihan, ku en ois ollu olemassakaan. Aina on tarvinnu olla helvetin vahva ja niellä, ei oo ollu ketään kehen ois voinu turvata, ei ketään. Ei koskaan, kun on ollu noi huostaanotot, mä oon jääny yksin niittenkin kanssa. Pojan kuoleman kanssakin mä oon jääny yksin, ku kytät vaan soitti ja ilmoitti, et poika on kuollut. Mä järjestin hautajaisetkin yksin. En mä voi ymmärtää edes tätä mun omaa elämäänikään vielä tässä kohtaa, en mä oo pystynyt käymään näitä vielä läpi, aika paljon traumoja elämässä ollut. Niin paljon läheltä piti -tilanteita, et se on ihme, et mä oon hengissä kaiken jälkeen.

Musta tuli myös kauheen väkivaltainen, ku mä vaan nielin ja otin paskaa niskaani. Mä oon sitä mieltä et väkivalta synnyttää kans sellasta, ku sä tarpeeks kauan oot ottavana osapuolena, ni kyllä sitä alkaa itsekin väkivaltaiseksi, se viha ja katkeruus, sitä itsekin kyynistyy ja päihteissä se on helpompi purkaa sitä paskaa oloa ja jälki on ollut sen mukaista.

Välillä halusin päihteistä eroon, ne oli sellasia omavoimaisia päätöksiä, et nyt ku mä rakastun ja ollaan perhettä, et kyllä se tästä, mut sit se alko heti ku tuli joku konflikti. Ja kun oli jotain työelämää, mut se oli sit vapaa-ajalla sitä viinan läträämistä.

Myöhemmässä vaiheessa oon ollut laitoksessakin, mut en mä oo edes tajunnu, et mulla on päihdeongelma. Mä oon vaan miettinyt, et oon jotenkin muuten vajaa, ku oon koko elämäni ryssinyt. Aina ku tapahtuu jotain, on se sitten hyvä tai huono asia, ni aina oon lähteny käyttään. Vasta loppuvaihees sitä on saanu tietoa, et on jotenkin addiktoitunut, ei sitä oo käsitellyt omaa elämäänsä ollenkaan missään vaiheessa.

Joskus mä menin kuntoutumisyksikköön, ku ajattelin et meen tiputtaan sinne pillereitä, ku ajattelin et käytän liikaa tramaleja ja pameja. Mä kuvittelin, et niistä tulee joku lääkepäänsärky. Mä kuvittelin, et mä vähennän. Mä olinkin joku kuukauden ja sit ku pääsin pois mulle kirjotettiin ihan samat määrät. En tajunnu, et mitä järkee siinäki oli. En mä oo saanu mitään ymmärrystä niihin, mä oon vaan pyrkiny vähentää tai jotain. Juomisen oon pystynytkin lopettaan, en oo ollu niin perso sille, tai sen tuomion jälkeen... ehkä se oli pelko, etten uskalla ottaa, terve pelko siitä, ettei vedä itseensä känniin, et oon niin hullu, et teen mitä vaan, enkä mä viittis lähtee mitään elinkautista istumaan. Kama ja keskushermoston lääkeaineet on pyörittänyt elämää aika pitkälti.

Mun kokemus auttamisesta on, ettei aina oo toimittu reilusti, lasten huostaanotot ja ne. On se ollu sellasta jojoilua, ja kieroiluakin, käytetty ihmisen heikkoa hetkeä hyväksi, ei oo puhuttu suoraan. En mä oo kokenu, et oisin saanu apua ja tukea. Tästä on jo vuosia aikaa, ehkä nyt on asiat paremmin. Oon kyllä pahasti pettynyt, myös niihin sijaisperheisiin, jotka on tyrmänny ja alkanut omimaan toisen lapsia. Ei oo annettu mahdollisuuksia, siitäkin oon saanu sen alemmuuden tunteen, se on vetänyt syvempään itsesääliin ja se itsetuhoisuus on tullut sen jälkeen, ku ei oo kestänyt sitä tilannetta.

Ei oo ollu lääkkeetöntä hoitoa, katkojakaan missään. Joskus oon ollu Harjavallassa, varmaan menny sinne sairaalasta yliannostuksen jälkeen, sit kuitenkin ollu jotain lääkettä millä mä oon taas yrittäny tappaa itteni. Elämä on ollu niin kaottista, sitä on vaikee kattoo taaksepäin ja mieltä mistä mikäkin johtuu. Mulla on varmaan vielä paljon työstämistä, siksi en mielelläni kirjoita mitään, koska se on ollu aika tappelua se hoitoon pääsy. Ei hoito oo täällä katkolla tai näissä toiminu, jos itteiltä lopetettu kaikki ja toiset vasta alottelevat korvaushoitoa, toiset saa pillereitä, toiset ei ja kärvistelee, se on sellanen niin kuin pyöröovi, ei siinä pysty. Näissä oloissa ja maisemissa, missä on kahlannu paskansa, ei niissä kyllä pääse raitistumaan. Eikä niissä saa sellasta tietoutta, mitä mä oon saanu Minnesota -mallin hoidossa. Siellä ne terapeutit antaa myös vertaistukea, ku niillä on osalla oma päihdehistoria takana. Ja niillä oli se ymmärrys, ei mulla ollu ja mä ajattelin, ettei tulekaan, mä ajattelin, et oon päästäni niin vajaa. Mä olin niin sekasin ku meninkin sinne. Täällä sitä oli pistetty korvaushoito poikki rangaistukseks. Sanottiin et meet sitte katkolle, ku oot sen kotioloissa tiputellu, et meet pariks viikkoo katkolle ja sitte sinne Minnesotahoitoon. Sit ne vielä kysy, et lähdetkö

sä sinne, ku sulla on täällä kaikki. Mä sanoin et nimenomaan, ku täällä on ne kaikki. Nyt mä pidin pääni, mä halusin johonkin muualle, ei mulla ollu enää vaihtoehtoa, mä olin niin huonossa kunnossa. En mä tajunnu mitään, en mä pystynyt enää kysymään mitään enkä tekemään yhtään mitään, en edes pakkaamaan tavaroitani. Mä olin 2,5 kuukautta hoidossa. Sain jatkoaikaa, kun koin, että tää on liian lyhyt hoito tähän historiaan nähden.

Mä koin, etten sopeudu olemaan tuolla yhteiskunnassa, mulla on hermot ihan rieka-leina ja huonos hapessa, en mä nytkään sano et oisin hyvässä kunnossa. Kun tollasen päihdetaustan jälkeen saa hyvän hoidon ja ymmärryksen ja se draivi on päällä, mut mitäs sit sen jälkeen, et kaikki toimii. Mä tunnen koko ajan syyllisyyttä, et mun pitäs enemmän, vaikken tiedä mistään mitään. Eikö se riitä, et mulla on viikon päästä yhdeksän kuukautta putsia. Kaikki sanoo, et se on hieno aika ja se on hienoo, ku sä oot pystynyt pitään. Mä ihmettelen itekkin, et miten mä oon pystynyt.

Jos ei mul ois sitä menneisyyttä, noinkin kovaa ja rajua, ni kyllä mä oisin ollut jo vetämässä, ensimmäisestä vastoinkäymisestä. En tiedä, jotenkin tässä vaan mennään si-sulla, hammasta purren ja pelolla tässä kohtaa. Ku kaikki on tosi outoo, koko elämänsä on menny ja ryssiny, jotenkin menee vaan suorittamalla, ja nyt ku se kaikki turva, ei oo sitä päihdettä turvana, en mä oo tämmösiä tuntemuksia koskaan kokenut.

Keskittymiskyky on ihan olematon. Koskaan ei oo mitään terveyttä paremmin tutkittu, ku aina kaikki menny päideongelman piikkiin. Veljellä todettiin jo pienenä adhd, voisko mullakin olla, ku pienestä asti oon kuitenkin ollu valjaissa pidettävä, amfetamiini toimi mulla sellasena rauhoittavana elementtinä. Se tasoitti, oli kiva olla itsensä kanssa ja pysty tekemään kaikkea. Sitten se meni niin pahaksi, ettei ollutkaan enää kivaa ja tasasta, se vaan pahenee ajan myötä. Sitä varmaan muisteleekin niitä alkuaikoja, mutta täytyy vaan pitää mielessä, et mitä se oli loppuaikoina, se ahdistus ja kaikki. Sitä vaan pakkaa unohtamaan, ettei äkipikaisena lähde vaan käyttämään.

Mä oon yrittänyt selvitä tässä päivän kerrallaan, en tiedä koska niitä pitäisi alkaa jonkun psykologin kanssa läpi käymään. En tiedä mikä on oikea tapa. Tai mikä se suositus on, en mä osaa itse sanoa. Pitäs varmaan kokeilla, mut tuntuu, ettei oo resursseja. On

vähä vaikee puhua päihdeaddiktiosta terveen ihmisen kanssa, ei se ymmärrys kohtaa, ku ei oo sitä vertaista.

Olen huomannut, et virkailijoilla on tapana heittää et hän tulee käymään, tai joku ehdottaa et mennään kahville tai tehdään se ensiviikolla. Nämä jää mun päähän, mut sit ne ei ookaan niitten muitten mielessä. Ja sit mä masennun siitä, ku en jaksa ruikuttaa. Mä pahastun siitä. Herkässä tilassa olevalle, joka kokee itsensä muutenkin ihan puusta pudonneeksi, on jotenkin tosi masentava juttu. Olo on, ku pienellä lapsella, joka odottaa et jotain tapahtuu. Mä toivoisin, et enemmän ehdoteltais, se tuntuu huonolta, ku kysytään, et minkälaista apua sä haluat, enhän mä sitä tiedä, jos mä tietäisin, ehkä mä tekisin sen itse.

Hirveen vaikee sanoa, koko ikänsä menny omavoimaisesti, ei oo ollu niitä auttajia. Tai osaanko mä sit ottaa sitä vastaan, mulle on sanottu joskus, et sun täytyy ottaa apu vastaan, sit mä alan miettimään, et enkö mä oo ottanut vastaan, ku mulle on tarjottu apua. Välillä tuntuu, et kulkee toisten aikataulujen mukaan, tulee sellanen olo, et ei sillä oo mulle aikaa. Joskus tuntuu et se apu on ollu yhtä sekavaa, ku mun touhuni päihteissä, asioita luvataan, mut ei ne sit menekään niin. Mä oon niin herkkä kaikille asioille, harmittaa vaikka se, et ku mennään johki palaveriin, ni kaikki ei välttämättä edes tervehdi mua. Tuntuu välillä ulkopuoliselta, vaikka mun asioista puhutaan. Se häpeä, tekis mieli sanoa jotain, ku pistää vihaks, mut en haluu loukata, sit alkaa vaan itkettää. Kyllä sen työntekijästä huomaa et välittääkö se aidosti ja haluaa auttaa. Jos sitä tuntea ei tule, se on äkkiä stoppi, ei halua puhua sille enää.

Tulevaisuus näyttää aika harmaalta vielä tässä kohdassa, ei mulla oo tulevaisuuden suunnitelmia, eikä mitään haaveita, en oo saanu vielä mistään kiinni. Mua stressaa vaan kaikki, muutot ja varasto asia, aina ne muutot on jotenkin menny huonosti, jotain tavaraa hävinny tai rikottu. Kai mä oon saanu niistä tavaroista jotain lohtua ja niistä on vaikee luopua. Välillä on ollu ihan siistitkin kodit, mut sitä huomaa, et mitä enemmän mieli alkaa olla paskana ja päihdesairaus vie, ni alkaa elintilakin kutistua. Jos jaksaminen on ollu vuosia kadoksissa, ni miten se nyt yhtäkkiä 2,5 kk hoidolla ja tollasella historialla ois tullu takas, ku lopettaa kaiken ja aloittaa uuden elämän. En mä osaa sanoa tulevaisuudesta, ku sen et päivä kerrallaan ja välillä vaan tunti kerrallaan.

Ilo jää helposti huomaamatta, mut kyl mä yritän olla positiivinen. En mä tiedä tunnenko mä niinkään iloa, mut oon kiitollinen pienistä arjen asioista, vaikka puhelinsoitosta, mun lapsista ja lastenlapsista, vaikken mä sitä vielä edes ymmärrä, miten kipeitä ne läheisetkin on siitä kaikesta, mitä mä oon tehnyt. Joskus ne asiat nostaa syyllisyyttä ja häpeää, mut niistä on päästettävä irti, en mä voi niitten kanssa elää elämää. On siellä ollu hyvääkin, ei ne lapset varmaan pitäs yhteyttä, jos mä oisin ollu ihan paska.

Paljon on vielä opeteltavaa, ei se oo mikään takuu, jos ikää on kohta 60 vuotta, jos ei sitä ymmärrystä vaan oo, ku siitä edellisestä elämästä mitä on eläny. Se toinen puoli onkin vaikeempi haaste, se arki, mitä muut ihmiset on eläny ja pyörittäny. Se mieli on vaan sellanen, ettei sitä pysty hyväksymään, että on tällasessa kunnossa. Se jaksamattomuus, ja huoli kaikesta.

#### 4 TARINA 2

Mä oon 34-vuotias mies, päihteiden käyttö oli vaan asia, jota mä halusin tehdä. Mä halusin käyttää huumeita ja tehdä rikoksia. Se oli siistiä, mä näin sellasia ihmisiä, jotka käytti huumeita ja eli yhteiskunnan sääntöjen ja rajojen ulkopuolella. Se elämäntyyli edusti mulle tietynlaista vapautta, siitä se pikkuhiljaa lähti.

Aluksi se oli vaan sellaista, et vedin vaan vähän viikonloppusin, mut aika nopeesti siitä tuli mulle tällai jälkeinpäin ajateltuna ongelmallista käyttöä, vaikkei sitä itse siinä kohtaa vielä ymmärtänyt. Mun käyttämiseen liittyi oikeestaan kaikki aineet. Mä oon aloittanut alkoholilla, niin ku varmaan suurin osa, ja jatkanut siitä sitten pilven polttoon ja lääkkeisiin. Alkuun bentsoihin ja sit tuli piri kuvioihin, siitä tuli sit oikeestaan pääasiällisin aine. Sitä mä oon vetänyt aina siitä lähtien. Sit tuli opiaatit, psykedeelit, sienet, oikeestaan kaikki mahdollinen, kaikki muu paitsi heroini, ja sitäki olisin varmaan vetänyt, jos ois ollu saatavilla, mut sitä ei oo ollu ikinä tyrkyllä.

Ekat vuodet ku olin 12-17-vuotias, se oli sellaista nousujohteista, se alkoi satunnaisilla kokeiluilla ja oli satunnaista käyttöä, mut sit se lisääntyi koko ajan. Siinä kohtaa, ku

mä oon eka kerran joutunut vankilaan 18-vuotiaana, se on ollu yleisesti ottaen sitä, et 5-6 päivää vedin kamaa ja lepäsin 1-2 päivää ja jatkoin taas. Jouduin hetkeks vankilaan, ku sieltä pääsin, ni se oli oikeestaan kokoaikaista. Ja se lepääminen oli sitä, et levättiin jonkun lääkkeitten voimalla ja koitin syödä. Jos amfetamiinia käyttää jatkuvasti, nukkuu huonosti ja syö huonosti, ni kyllä siinä alkaa heikottaa, tulee huono olo, kroppa kuivuu, mut bentsoilla sai hyvin tasoitettua sitä.

Työelämässä oon ollu aika vähän, jotain paska hommia käyny tekemässä ihan minimipalkalla, ihan sekaisin, eikä ne sit yleensä oo kovin kauaa kestänyt. Nyt viimeisestä työpaikasta on jo 7 vuotta aikaa. Olin silloin muutaman kuukauden jossain metallifirmassa töissä. Ei mulle oo mitään mainittavaa työkokemusta kertynyt, mistä ois mitään hyötyä.

Kyl mä varmaan jossain kohtaa yritin päästä irti päihteistä, mut sanotaan et ensimmäiset 10 vuotta aktiivisesta käyttöajasta, ni eihän mulla omasta mielestä ollu mitään ongelmaa, ni ei mulla ollu mitään tarvetta lopettaakaan. Mä oon eka kerran ollu hoidossa 2011 yhteisökuntoutuksessa noin 3-4 kuukautta, päihdeongelman takia, mut en mä ollu tosissani sen asian kanssa. Mä olin siellä ihan vääristä syistä, näyttämässä vaan muille, et kyl mä pystyn. Sieltä ku lähdin, ni oikeestaan se jatku vaan ja paheni. Seuraava kerta oli vuonna 2015, oikeestaan ihan samanlainen, vääristä syistä taas hoidossa ja lopputulos oli ihan sama, ku ekallakin kerralla. Siitä alkoi oikeestaan kaikista pahin parin vuoden jakso mitä mun elämässäni on ollu, aloin vetää paljon enemmän ja paljon vahvempia aineita. Mä vedin kaikki sellasetkin aineet suoneen, mitä ei ois pitänyt pysyy edes vetämään sinne.

2017 keväällä, mä olin siinä jo puolisen vuotta yrittänyt päästä hoitoon, halusin oikeesti lopettaa itteni takia sen vetämisen, mut en päässy. Mulle oli vankilatuomio tulossa, mä jäin sitä venamaan, ku mä olin kuitenkin vankilassa saanu oltuu suht selvinpäin. Mä ajattelin, et lopetan, ku lähen sinne tuomiolle. Ei sitä sit kuulunut, siinä meni aikaa, mut loppujen lopuks mut otettiin kiinni epäiltynä uudesta rikoksesta. Mä olin syyllistynyt törkeeseen ryöstöön, mä olin siinä kohtaa vetänyt niin paljon ja niin vahvoja opiaatteja, ku mut lyötiin sinne putkaan ja se loppui kuin seinään, ni en saanu nukuttua enkä syötyä, menin psykoosiin ja se päättyi itsemurhayritykseen. Siitä kun sain lääkkeet, nukuin ja vähän tokenin, ni silloin mä päätin, et nyt riittää, et jos mä

jostain vaan saan apua ni mä lopetan. Olin siinä pisteessä, et mielummin olisin melkein kuollut, ku jatkanut sitä. Sit kävi sellanen ns. hyvä tuuri sillä aikaa, ku mä olin tutkintavankina, että mun puoliso, joka myös käytti huumeita, oli vieny poikaa päiväkotiin sen verran sekaisin, et sieltä oli tehty lastensuojeluilmoitus. Hän oli saanut lastensuojelusta ohjeistuksen, et joko hän lähtee pojan kanssa hoitoon tai poika otetaan huostaan.

Mulle aukes siinä semmonen takaovi, et mä pääsin siinä siivellä kans, jos mä halusin lähtee. Mä pääsin vankilasta vapaalta vastaamaan ja odottamaan sitä tuomioo. Oli viikko vielä, et piti lähtee sinne kuntoutukseen, ni silti, vaikka mä olin vakaasti päättänyt, et mä en vedä enää ja olin ollu siinä 3 kk vetämättä, ni silti sen viikon aikana meinasin tappaa itteni vielä sillä vetämisellä.

Siellä kuntoutuksessakin vielä ensimmäiset 4-5 päivää olin niin sekaisin, etten edes muista mitään. Siitä se sit lähti, pikkuhiljaa. Olin siellä 4 kuukautta kuntoutuksessa, sit lähdin vankilaan. Hakeuduin vankilassakin päihdekuntoutukseen, pääsin sieltä koevapauteen ja takaisin yhteisökuntoutukseen, jossa mun perhe oli ollut koko ajan. Kotiuduin vähän yli vuoden kuntoutuksen jälkeen. Sit mä tulin tähän Krisille, mulla oli koevapautta 3 kk jäljellä ja mun toimintavelvoite oli tässä Krisillä. Siinä sitä opeteltiin elämää ilman huumeita ja sitä rikollista maailmaa.

Mun mielipide avohoidon palveluista on, että ne on hyviä, mutta ne ei itsessään riitä katkaisemaan päihdekierrettä. Jos me haetaan tuolta kadulta joku ihminen, joka on 10 vuotta vetänyt kamaa, ni ei se lopeta sillä, et se käy kerran viikossa tunnin juttelemassa jonkun kanssa. Ei se osaa elää ilman niitä huumeita, ku pitää kaikki opetella uudestaan. Mun mielestä se ei juuri kenelläkään onnistu ilman sitä laitosjaksoa. Se jakson pituus on aika yksilöllinen juttu, mutta kyl mä mielestäni tarvitsin sen pitkän laitosisjakson, et mä sain niitä työkaluja millä mä pystyn käsittelemään asioita ja ylipäättään sopeutumaan tähän yhteiskuntaan. Mun mielestä pitkät laitosjaksot on hyviä, ja tarpeellisia, mut toki ei nekään kaikkia auta. Sit ku sieltä laitoksesta lähtee ulos, ni tarttis olla riittävät tukitoimet. Ihan ensimmäinen juttu pitäis olla joku päihteetön ympäristö, jossa harjoitella sitä olemista. Ei voida olettaa, et jos sä laitat addiktin kolmeks kuukaudeks hoitoon ja sen jälkeen tonne jonnekin, missä ihmiset käyttää huumeita tai on kamoissa,



ni ei se kauheen kauaa jaksa. Pitäs olla sitä toipumista tukevaa tekemistä. Ja toki siinä kohtaa myös ne avohoidonpalvelut, siihen kohtaan ne on hyviä.

Mun mielestä päihderiippuvainen kannattais lähettää siinä kohtaa hoitoon, jos se ihminen itse sanoo et mä haluaisin lopettaa, sellaset motivaation mittaamiset, ku ei niitä pystytä mittaamaan mitenkään, ja se, et jos sillä ihmisellä on nyt se motivaatio, ni ei sillä välttämättä oo sitä kuukauden päästä tai todennäköisesti ei oo. Et jos sitä aletaan mittaamaan esimerkiksi sillä, et miten pystyt sitoutumaan johonkin käynteihin jossain, ni eihän semmonen ihminen pysty mihinkään sitoutumaan, ku se vetää huumeita. Se aine ohjaa sitä elämää, eikä joku A-klinikalla käynti. On kuitenkin paljon sellasia tapauksia, et se motivaatio herää vasta siellä hoidossa ollessa. Ei edes ole mitään motivaatiota, kun sinne mennään, mut sit pikkuhiljaa, ku siellä ollaan ja ollaan selvinpäin, ni alkaa ymmärtää, ettei se elämä välttämättä olekaan ihan paskaa ilman niitä huumeita.

Väitteestä, että päihteiden käyttö on ihmisen oma valinta, pitää kyllä mun mielestä osittain paikkansa, onhan se ollut mun oma valinta, et mä oon ruvennu käyttään huumeita, mut sit se, että ku se menee sellaseks sairaalloiseks käyttämiseksi, ni voiko sitä ihmistä sit enää pitää vastuussa siitä käyttämisestä. Varsinkaan jos sille ei anneta mahdollisuuksia lopettaa. Eihän se ihminen itse, joka pakonomaisesti käyttää huumeita, ni nää mitään mahdollisuutta siihen lopettamiseen omin avuin, ei se vaan pysty. Ku miettii, et mä oon istunut vessassa ja vetänyt niitä vetoja sillai, et mä oon itkenyt samalla ja tuntunut aivan paskalta, ja silti se on vaan pakko tehdä. Ei sitä pysty millään järjellä selittämään tai ymmärtämään. Jos sanotaan, että se on oma valinta, ni mun mielestä siinä kohtaa pitäs olla myös oma valinta se, et jos ihminen sanoo et mä haluan lopettaa, et antakaa mulle apua, ni sit se pitäs antaa kans. Ei sit voi alkaa mittaamaan sitä motivaatiota, tähän samaan asiaan liittyy sellaset, et mikset vaan lopeta ja mikset ota ittees niskasta kiinni ja tee asialle jotain, mut ku ei se vaan käy niin. Kyllä varmaan miljoonat ihmiset tekis niin, jos se vaan onnistuis, koska se elämä ei ole mitään yhtä juhlaa päivästä toiseen.

Mulle kuntoutuksessa oli ehkä kaikista vahvin juttu se, ku mun omaa itsetuntoa alettiin vahvistaa, sillan ku mä menin sinne hoitoon, ni ajatus siinä kohtaa oli, etten edes tienynyt haluanko mä elää ilman huumeita. En mä osaa tehdä mitään, en mä oo ikinä tehnyt

mittän muuta, ku vetänyt kamaa ja tehnyt rikoksia. Ja nyt pitäis yhtäkkiä tehdä jotain muutakin, ku en mä osaa mitään. Kuitenkin siellä, ku voit turvallisessa ympäristössä tehdä asioita, voi myös epäonnistua ja ymmärtää, ettei siitä tapahdu mitään pahaa, ja sit ku onnistut jossain, ni ymmärrät et tää meni hyvin, tän mä ainaki osasin ja pystyin tekemään. Siellä sai ja joutui ottamaan vastuuta asioista ja ymmärsi, et pystyy ottamaan vastuuta asioista.

Tänä päivänä mut saa pysymään päihteettömänä se, ku mä muistan, kuinka paskaa se elämä oli verrattuna tähän nykyiseen. Nykyään mun elämä on ihan hyvää, vaikka olis paska päiväkin, niin silti se on tosi paljon parempi, ku silloin se hyvä päivä, varsinkin toi loppuaika.

Oon ollu puhtaana 2 vuotta, kuukausi ja 28 päivää. Tulevaisuus näyttää ihan lupaavalta, mulla alkaa nyt uudet duunit maanantaina, meen tosiaan sinne samaan paikkaan missä mä oon ollu kolme kertaa kuntoutuksessa, ni nyt meen oppisopimuksella sinne opiskelemaan ja töihin. Se tuntuu nyt oikeen hyvältä ja mä odotan sitä, toki se alkaa varmaan viikonlopun aikana vähän jännittämäänkin, mut kyl mä sitä odotan kovasti.

Vertaistuella on ollut tosi iso merkitys mulle, et jo sen hoidon aikana, ku se on yhteisökuntoutus ja yhteisön asiakkaat ovat kaikki vertaisia toisilleen. Mä koen, että mun asioita pystyy paljon paremmin ymmärtämään ihminen, joka on myös kokenut niitä asioita. Kuntoutuksen jälkeen mä tulin tänne Krisille, mikä perustuu myös vertaistukseen. Se et mä tulin turvalliseen paikkaan missä ihmisillä oli samanlaisia taustoja, eikä mun tarvinnu salailla mitään, tai jos mulla oli huonompi päivä, ei mun tarvinnu sitäkään peittää. Vertaistuella on tosi iso merkitys edelleen.

Iso osa mun ystäväistä on entisiä päihteiden käyttäjiä, rikollisia tai molempia. Vasta nyt ihan lähiaikoina siihen on alkanut tulemaan myös ns. tavallisia ihmisiä, jotka käyttää päihteitä hallitusti. Mulla on muutama sellanen kaveri vielä, jotka käyttää, mutta nekin koittaa rypistellä sieltä irti koko ajan ja mä koitan olla siinä sitten tukena sen minkä pystyn. En mä muuten oo missään tekemisissä niiden kanssa, koska mun pitää itteni takia ymmärtää suojella itteeni, etten mä voi pyörii niiden kanssa, ku on siinä kuitenkin joku asia mikä on mut sinne vetänyt, siihen maailmaan. Miksei se tekis sitä uudestaan, jos mä alkaisin hengaamaan niiden samojen kavereiden kanssa.

Oman tarinan kertominen on mulle itsehoitoa, se auttaa mua pysymään tässä päätöksessä, ku mä käyn niitä asioita läpi. Ei unohdu se millasta se oli, ihmisellä vaan on sellanen tapa, et aika kulaa muistot ja muistaa vaan ne hyvät hetket. Kun mä esimerkiksi käyn jossain koulussa kertomassa sitä omaa tarinaa ni en mä voi siellä vaan kerroo niitä hyviä hetkiä, sehän johtais siihen, et ne kaikki ysiluokkalaiset lähtis vetämään kamaa, et mulle se on sellanen itsehoidollinen kanava enemmänkin ja on tietty kivaa, jos se auttaa jotain muutakin, mut enemmän mä teen sen itteni takia.

Sellanen rehellinen ja suorapuheinen työntekijä saa kaikista parhaat tulokset aikaan. Puhutaan asioista niitten oikeilla nimillä ja puhutaan oikeista asioista, eikä kierrellä ja kaarrella. Eikä silitellä päätä et kyllä tämä tästä.

Mun mielestä kunnissa pitäs katsoo pidemmällä tähtäimellä, aina ei ajatella niitä huostanoton kuluja muuta, kun sillä hetkellä, et kuinka paljon maksaa se perhekuntoutus sillä hetkellä tai se lapsen huostanotto sillä hetkellä, kuinka paljon maksaa vanhempien huumeiden käyttö sillä hetkellä. Okei, meidän perheeseen on meidän kunta pistänyt ihan tolkkuttomasti rahaa, meidän kuntoutukseen, jos miettii et me oltiin n. 10 kk kolmen hengen perhe kuntoutuksessa, se on 600 euroa/päivä. Se on aika paljon, vajaa 200 tuhatta euroa. Se on iso raha, mut sitten, ku ajatellaan tällai jälkikäteen, et meidän huumeiden käyttö loppui siihen, me eletään perheenä, poika asuu meidän kanssa, mä meen töihin, alan maksaa veroja, muija meni just kouluun, eli meistä ei ole enää kuluja tälle yhteiskunnalle. Et pikemminkin alkaa tuottamaan toiseen suuntaan. Sit jos miettii sitä, et se lapsi ois otettu huostaan, se ois ollu 12 vuotta huostaanotettuna, mitä se maksaa, plus sit se et mä oon aiheuttanut vahinkoo paljon tälle yhteiskunnalle mitä se maksaa ja sossu ois elättänyt meitä siihen asti, ku me kuollaan. Puhutaan jo miljoonista, eikä enää mistään sadoista tuhansista. Et päästiin aika paljon halvemmalla kuitenkin, mut sit siinä on sekin, että monet kunnat ajattelee, ettei ei ne oo heidän kuluja, ku ne menee valtion kassasta.

## 5 TARINA 3

Olen 29-vuotias mies. Perheessäni käytettiin jo varhaislapsuudessa paljon alkoholia. Olin arka, ahdistunut ja masentunut lapsi. Ystäväpiirini oli pieni ja suurin osa lapsuuden ystäväistäni oli perhetuttujen lapsia, jotka asuivat ulkopaikkakunnilla, näin heitä pääosin viikonloppuisin. Ala-asteella en syvemmin ystäväystynyt juuri kehenkään. Viikonloppuna vanhemmat kaverit puhuivat alkoholista ja huumeista ja opin nopeasti ihannoimaan rappioelämää.

Kun olin suunnilleen 4. luokalla aloimme varastella alkoholia ja tupakkaa vanhemmilta ja löysimme myös äitini vanhat bentsot, jotka söimme pirtupaukkujen kanssa. Päihtynyt tila tuntui rennolta ja hyvältä, eikä minulla ollut tuttua ahdistusta päällä. Päihteet olivat vastaus ongelmiini. Tilanne eskaloitui nopeasti siihen, että joimme aina kuin mahdollista. Ala-asteen loppupuolella keksimme impata bensaa, mutta jäimme kiinni siitä ja tämä jäi onneksi suhteellisen lyhyeksi kaudeksi.

Yläasteella alkoholia sai helpommin ja huumeitakin tuli vastaan. Juominen oli lähes joka viikonloppuista, kannabista, bentsoja ja opiaatteja tuli kiskottua kiihtyvällä tahdilla. Yläasteen jälkeen elämä oli aikamoista vuoristorataa, välillä meni paremmin, usein huonommin.

Olin lukiossa hetken, mutta se jäi kesken saatuani paniikkikohtauksen. Lukiokokeilun jälkeen menin töihin ja vuosien varrella olin muutamassa eri yrityksessä töissä. Palkka helpotti entisestään päihteiden käyttöä. Jos en ollut töissä, olin kotona ahdistumassa tai käyttämässä. Välillä oli kausia, jolloin jätin huumeet pois ja käytin vain alkoholia, mutta masennus ja ahdistus jatkuivat silti. Toisinaan taas käytin myös viikolla ja ajan myötä tästä tuli enemmän sääntö kuin poikkeus. Minulla on noin 3 vuoden aukko, josta löytyy vain hämäriä muistoja. Jotenkin onnistuin tämänkin ajan olemaan töissä. Jotenkin olin onnistunut pitämään “julkisivun suht puhtaana” ja aikuisiällä pahimpien kaosuosien jälkeen jotenkin kävin ammattikoulun aikuislinjankin kunnialla läpi.

Ammattikoulussa puhuin jotain päihteistä, ahdistuksesta ja masennuksesta opettajalle ja hän koitti ohjata minua hakemaan apua. En kuitenkaan uskonut avun vaikuttavan

mihinkään, olin ennen ollut eri psykologeilla ja koittanut erinäisiä lääkkeitä ilman hyötyä. Koulun jälkeen kävin pätkätöissä. Kun töitä oli kiskoin viikonloppuisin ja silloin tällöin viikolla, kun töitä ei ollut kiskoin aina kun mahdollista. Loppuaikoina työt eivät enää sujuneet ja motivaatio oli kadonnut lähes täysin. Käytin huumeita päivittäin ja töissä olin vaikutuksen alaisena. Kerran opiaattipäissäni aiheutin töissä pienen kemikaalionnettomuuden, jota palomiehet suojapukuineen tulivat siivoamaan, onneksi ihmisvahingoilta selvittiin.

Olin väsynyt elämääni, masentunut, ahdistunut ja yksinäinen. Koko sosiaalinen elämäni pyöri käyttävien ihmisten ympärillä ja yhteydenottoni heihin koski vain huumeiden hankkimista. Toleranssini opiaatteihin oli katossa eivätkä ne enää toimineet toivotulla tavalla. Olin aina pitänyt suonensisäistä käyttöä halveksittavana ja vihoviimeisenä narkkarin rajana, mutta olin alkanut harkita sitäkin.

Järkeä voitti ja päätin pitää tauon päihteistä. Olin suunnitellut sitä jo pitkään, mutten onnistunut olemaan paria päivää pidempään puhtaana. Tällä kertaa latasin puhelimeeni puhtaan ajan laskurin ja eksyin sitä kautta vahingossa maailmanlaajuiselle toipuvien addiktien foorumille, jossa tutustuin pariin suomalaiseen. Juttelin tilanteestani ja historiastani heidän kanssaan pitkään ja ymmärsin, ettei tauko ole vastaus vaan on pakko lopettaa kokonaan. Foorumilla minulle ehdotettiin laitoshoidon ja 12 askeleen itsehoitoryhmiä. Hetken jääräpäisyyden jälkeen päätin koittaa ryhmiä. Kokemus oli aluksi hyvin stressaava, mutta pian huomasin sen auttavan. Yhtäkkiä elämässäni oli ihmisiä, jotka kamppailivat samojen asioiden kanssa, joilla oli samankaltainen historia ja jotka pystyivät kertomaan omaa kokemustaan. Kävin ryhmissä muutaman kerran viikossa, vaikka se oli välimatkan takia vaikeaa. Koin sen kuitenkin kannattavan. Vieroitusoireita oli jotenkin helpompi kestää ryhmien jälkeen ja tunsin kuuluvani johonkin.

Olin kertonut psykiatrisella poliklinikalla ensimmäistä kertaa päihteidenkäytöstäni rehellisesti ja sain vieroitusoireiden ajaksi vahvaa antihistamiinia, jotta saisin nukuttua edes vähän. Olin myös varannut ajan a-klinikalle laitostuntoutuspaikan hakua varten. Jouduin odottamaan ensimmäistä sairaanhoitajan näkemistä noin seitsemän viikkoa. Odotusaika oli täysin kohtuuton ja moni olisi varmasti lähtenyt takaisin käyttämään tuona aikana, näin olisin minäkin varmasti tehnyt, ellei minulla olisi ollut ryhmien ja foorumin jäseniä tukenani.

Kerran ryhmän jälkeen minut kutsuttiin tutustumaan Krisille ja kokemus oli loistava. Kris tarjoaa täytettä päiviin ryhmien ulkopuolella, tukea ja turvallisen paikan viettää aikaa, jossa voi olla varma, ettei tiloissa ole päihteitä tai päihtyneitä henkilöitä. Aluksi en kuitenkaan Krisillä päässyt paljon käymään välimatkan ja kulkuyhteyksien tähden.

Pari viikkoa A-klinikan hoitajan tapaamisesta otin yhteyttä sosiaalitoimistoon ja vihdoin laitostuntoutusasia lähti rullaamaan. Alle viikon päästä sossuntäidin tapaamisesta lähdin kuntoutukseen Kankaanpään A-kodille, jossa vietin noin 3 kuukautta. Kaikkea mitä A-koti minulle antoi ei mitenkään pysty kertomaan yhdeltä istumalta, mutta se opetti minulle, että elämä on hyvää selvinpäin, suunnitelmallisuus tuo arkeen tasapainoa, joka edesauttaa hyvinvointiani, on ihmisiä, jotka todella välittävät ilman takajatuksia ja näen vahvuuteni ja heikkouteni uudessa valossa. Maailmasta on tullut paljon rennompi ja valoisempi paikka. Kotiuduun A-kodilta Poriin ja käyn Krisillä lähes päivittäin ja tarkoituksena on hakea sinne kuntouttavaan työtoimintaan.

Päihteiden käytön lopettamisen jälkeen olen lakannut olemasta yhteydessä kaikkiin käyttäviin ihmisiin, ja tämä on jättänyt aukon sosiaaliseen elämääni, jonka täyttämässä Kris on suunnattoman hyvä työkalu. Se myös auttaa pitämään päivärytmistä kiinni ja järjestää aktiviteetteja, joita en muuten varmaankaan lähtisi kokeilemaan. Elämä on tällä hetkellä aika jees, enkä koe olevani masentunut, ahdistunut tai yksinäinen. Kyllä ongelmia vieläkin on ja tulee, mutta uskon että kaikki järjestyy, kunhan teen oikeita asioita oikein. Ilman foorumia, itsehoitoryhmiä, A-kotia ja Krisiä olisin varmasti vieläkin kaivamassa itselleni kuoppaa.

Suomen päihdehuolto voi olla loistavaa, mutta usein pudotaan sudenkuoppiin, kun suositaan halpaa ja nopeaa ratkaisua. Kunnollinen päihdekuntoutus vaatii kuukausien pituisen kuntoutuksen, ei vuosien päihdekierrettä pysty katkaisemaan muutaman viikon katkolla, vaan vaaditaan kokonaisvaltainen elämänmuutos ja tässä menee aikaa, eikä se halpaakaan ole. Tarvitaan myös Krisin kaltaisia puhdasta elämää tukevia palveluita kuntoutuksen jälkeen ja niitä tulisi olla helposti kuljettavan matkan päässä.

## 6 TULOKSET

Tutkimukseeni osallistui yksi nainen ja kaksi miestä. Osallistujat olivat iältään 29, 34 ja 56-vuotiaita ja päihdetaustaa heillä oli takana noin 15 vuodesta yli 45 vuoteen. Raittiutta oli nyt takana tutkimukseen osallistuneilla 9 kk:sta noin 2 vuoteen ja 3 kuukauteen. Kaikki olivat aloittaneet päihteiden käytön hyvin nuorena alkoholilla ja siirtyneet siitä monenlaisiin päihdyttäviin aineisiin. Lääkkeet ja sekakäyttö olivat iso osa kaikilla päihdekäyttöä. Kaksi kertoi käyttäneensä paljon erilaisia huumeita, lähes kaikkea mitä on ollut saatavilla, mutta ilmoittivat Amfetamiinin olleen ns. pääaine. Nyt päihteetöntä elämää opetellessaan kaikki pitivät tärkeänä laskea päiviä siitä, kun uusi elämä päihdeettömänä oli alkanut, tässä apuna toimii netissä oleva puhtaan ajan laskuri.

### 6.1 Päihderiippuvuus

Kahdesta tarinasta kävi selvästi ilmi ylisukupolvisuus sekä sen vaikutukset. Tarinansa kertoneet itse näkivät päihderiippuvuuden aiheutuneen osittain perinnöllisillä tekijöillä sekä osittain myös ympäristötekijöillä. Lapsuudessa oli jo nähty päihdekäyttöä sekä väkivaltaa: asioita, jotka voivat traumatisoida lasta. Tarinoista ja keskusteluista kävi myös ilmi, että he olivat jossakin määrin lapsena kokeneet hylätyksi tulemistä, syyllisyyttä, turvattomuutta ja yksinäisyyttä. Lapsen tarpeisiin ei aikuiset oman elämäntilanteensa vuoksi olleet osanneet aina vastata ja he olivat joutuneet ottamaan vastuuta omasta elämästään jo kovin varhain. Yksi kertoi ymmärtäneensä nyt jälkikäteen, miten on monessa eri elämäntilanteessa aina hakenut hyväksyntää muilta.

*”Mä luulen, et päihteetkin on pelastanut mut monelta, siellä elämässä on tapahtunut niin monia asioita, pettymyksiä ja hylkäämisiä, et tuntuu välillä et päihteet on ollut siunaus.”*

Kaksi tutkimukseen osallistuneista kertoivat kokeneensa nuorena vahvaa ihannointia rikollista ja rappioelämää kohtaan. Toipuvat olivat kokeneet päihdyttäviin aineisiin riippuvuutta, mutta myös sosiaalisten tilanteiden pelko ja oma epävarmuus olivat ajaneet päihteiden käyttöön. Uudet asiat ja tilanteet oli koettu stressaavina ja he olivat kokeneet osaamattomuutta elää ns. normaalia arkea, jota eivät olleet koskaan aikuisena

eläneet. Päihteet oli koettu turvaksi, niihin oli ollut helppo paeta. Kaksi osallistuneista kertoi, että vankilassa ollessaan olivat jotenkin pystyneetkin olemaan päihteettömänä, mutta pois päästyään eivät osanneetkaan elää tässä yhteiskunnassa ilman päihteitä. Oma avuttomuus oli liian vaikeaa kohdata.

Osallistujat kertoivat, että päihteiden käyttö ja rikollinen elämäntapa olivat aiheuttaneet erilaisia ongelmia. Ongelmat taas johtivat ahdistukseen sekä masennukseen ja niihin oli käytetty lääkkeenä päihteitä, omien tunteiden kohtaaminen oli koettu haastavana.

*”Välillä halusin päihteistä eroon, ne oli sellasia omavoimaisia päätöksiä, et nyt ku mä rakastun ja ollaan perhettä, et kyllä se tästä, mut sit se alko heti ku tuli joku konflikti.”*

*”Päätin pitää tauon päihteistä. Olin suunnitellut sitä jo pitkään, mutten onnistunut olemaan paria päivää pidempään puhtaan.”*

*”Päihtynyt tila tuntui rennolta ja hyvältä, eikä minulla ollut tuttua ahdistusta päällä.”*

## 6.2 Päihdehoitotyö

Tutkimukseeni osallistuneista kolmesta päihdeongelmasta toipuvasta kukaan ei nähnyt avopalveluiden olevan riittävä apu päihdekierteen katkaisemiseksi. He näkivät riippuvuuden niin isona esteenä, ettei päihdeongelmainen pysty sitoutumaan avopalveluiden käynteihin.

*”Oli viikko vielä, et piti lähteä sinne kuntoutukseen, ni silti, vaikka mä olin vakaasti päättänyt, et mä en vedä enää ja olin ollu siinä 3 kk vetämättä, ni silti sen viikon aikana meinasin tappaa itteni vielä sillä vetämisellä.”*

Toipuvat kokivat avopalveluiden riittämättömyyttä myös siksi, että toipuakseen heidän on päästävä kokonaan pois entisestä elinympäristöstään, joka sisältää liikaa houkutuksia. On koko ajan ympärillä paikkoja, jotka muistuttavat heitä päihteistä. He näkivät, että vaaditaan kokonaisvaltainen elämänmuutos.



*”Näissä oloissa ja maisemissa, missä on kahlannu paskansa, ei niissä kyllä pääse rai-  
tistumaan.”*

He kaikki kokivat laituskuntoutuksen ja yhteisökuntoutuksen tärkeäksi, joka vaatii kuukausien pituisen hoitajakson. Vuosien tai kymmenien vuosien päihdekierrettä ei heidän näkemyksensä mukaan pysty katkaisemaan muutaman viikon katkolla, tai pelkillä avopalveluilla. Yhteisökuntoutuksessa he kokivat saaneensa vertaistukea ja ymmärrystä omasta sairaudestaan.

*”Mä oon vaan miettinyt, et oon jotenkin muuten vajaa, ku oon koko elämäni ryssinyt.”*

Tärkeimpänä asiana yhteisökuntoutuksessa nähtiin itsetunnon vahvistaminen, jonka kautta he ovat myös saaneet ymmärrystä omista mahdollisuuksistaan tulevaisuudessa. Yhteisökuntoutukseen pääsyn kuitenkin kaikki kokivat jokseenkin vaikeana, koska kunnat tarjoavat pääasiassa avohoitoa, eivätkä ole valmiita maksamaan kallista laituskuntoutusta.

*” 2017 keväällä, mä olin siinä jo puolisen vuotta yrittänyt päästä hoitoon, halusin oikeesti lopettaa itteni takia sen vetämisen, mut en päässy.”*

*”Olin myös varannut ajan A-klinikalle laituskuntoutuspaikan hakua varten. Jouduin odottamaan ensimmäistä sairaanhoitajan näkemistä noin seitsemän viikkoa. Odotusaika oli täysin kohtuuton ja moni olisi varmasti lähtenyt takaisin käyttämään tuona aikana, näin olisin minäkin varmasti tehnyt, ellei minulla olisi ollut ryhmien ja foorumin jäseniä tukenani.”*

He olivat harmissaan siitä, ettei yhteiskunta panosta laajemmalti lääkkeettömään kuntoutukseen, että yhteisökuntoutusta laitoksissa lisättäisiin ja pyrittäisiin eroon lääkkeellisestä hoidosta. Yksi tarinansa jakaneista kertoi koko perheen saaneen perhekuntoutusta 10 kk ajan ja oli iloinen siitä, että tänä päivänä he saavat elää perheenä päihdeetöntä elämää. Hän toivoi, että kunnat näkisivät koko perheen yhteisökuntoutuksen tärkeänä mahdollisuutena ehkäistä lastensuojelun huostaanottoja ja ajateltaisiin niiden kustannuksia pidemmällä tähtäimellä.

Avopalvelut nähtiin kuitenkin hyvinä ja tarpeellisina palveluina laitospäästymisen jälkeen, jolloin toipuvat ovat edelleen vahvan tuen tarpeessa rakentaessaan täysin uutta elämää ympärilleen. He kokivat vahvaa tarvetta myös KRIS-toiminnan kaltaisille paikoille, joissa on täysin päihteetöntä ja puhdasta elämää tukevaa tekemistä kuntoutuksen jälkeen.

*”Ei voida olettaa, et jos sä laitot addiktin kolmeksi kuukaudeksi hoitoon ja sen jälkeen tonne jonnekin, missä ihmiset käyttää huumeita tai on kamoissa, ni ei se kauheen kauaa jaksa.”*

### 6.3 Toipuminen

Kaikkien tarinoista tuli ilmi, että päihteiden käyttö nähtiin jossakin elämänvaiheessa hyvänä asiana eikä se ollut ongelma päihteiden käyttäjälle itselleen. Kun päihteiden käyttö oli edennyt sellaiseen pisteeseen, että käyttäjä koki olevansa umpikujassa, kun päihteet eivät tuoneetkaan enää helpotusta ahdistukseen, vaan pikemminkin ahdistus alkoi lisääntyä, vasta tavallaan silloin addikti itse koki tarvitsevansa apua. Tutkimukseen osallistujat näkivät oman motivaation syntyneen yhtenä tärkeimmistä väylistä toipumiseen. Yksi tutkimukseen osallistuneista kertoi oman toipumisensa alkaneen lastensuojelun tekemästä hoitoon ohjauksesta, ja koki heille annetun perhekuntoutuksen olleen heidän pelastuksensa. Hän halusi painottaa, että motivaatio toipumiseen voi myös syntyä hoidon aikana ja näki myös ns. hoitoon pakottamisen yhtenä vaihtoehtona päihderiippuvuudesta kuntoutumiseen.

Toipuminen nähtiin myös todella pitkänä prosessina, joka vaatii lähes koko elämänsä uudelleen rakentamista. Pitää opetella elämään ns. normaalia arkea, ottamaan vastuuta ja jättämään taakse koko entinen elämä, myös lähes kaikki sosiaaliset suhteet.

*”Paljon on vielä opeteltavaa, ei se oo mikään takuu, jos ikää on kohta 60 vuotta, jos ei sitä ymmärrystä vaan oo, ku siitä edellisestä elämästä mitä on eläny. Se toinen puoli onkin vaikeempi haaste, se arki, mitä muut ihmiset on eläny ja pyörittäny.”*

*”Mun pitää itteni takia ymmärtää suojella itteeni, etten mä voi pyörii niitten kanssa, ku on siinä kuitenkin joku asia mikä on mut sinne vetänyt, siihen maailmaan. Miksei se tekis sitä uudestaan, jos mä alkaisin hengaamaan niitten samojen kavereiden kanssa.”*

Kris-toiminta ja toimintakeskus nähtiin todella tärkeäksi paikaksi laitostuntoutuksen jälkeen. He kokivat ehdottoman tärkeäksi, ettei tiloissa ole päihteitä tai päihtyneitä henkilöitä, koska toipuvat eivät halua ottaa mitään riskejä.

#### 6.4 Vertaistuki

Kaikki tutkimukseen osallistuneet kokivat, että vertaistuella oli suuri rooli kuntoutumisen alkuvaiheessa sekä edelleen. He kokivat, ettei ns. terve ihminen pysty ymmärtämään heidän tilannettaan samalla tavalla kuin toinen, joka on kokenut jotain samaa. Vertaistukea he saivat mm. laitostuntoutuksessa, joka oli yhteisökuntoutusta. Jokainen heistä oli ollut laitostuntoutuksessa, joissa hoitajaksot olivat 2,5 kuukaudesta 10 kuukauteen. Tarinoista ja keskusteluista kävi ilmi, että laitostuntoutuksen jälkeen he olivat saaneet vertaistukea itsehoitoryhmissä mm. NA-ryhmät, jotka koostuvat toipuvista addikteista ja kokoontuvat usean kerran viikossa auttaakseen toisiaan pysymään puhtaana. Ryhmiin voi osallistua missä tahansa paikkakunnalla, joissa niitä järjestetään, vaikka lomareissuilla. Ryhmissä pidättäydytään täysin kaikista huumeista ja jäsenyydelle on vain yksi edellytys: halu lopettaa käyttäminen. (Nimettömien narkomaanien www-sivut 2019.)

*”Vieroitusoireita oli jotenkin helpompi kestää ryhmien jälkeen ja tunsin kuuluvani johonkin.”*

Toipuvien addiktien foorumi netissä, oli ollut yhdelle merkityksellinen kanava löytää vertaistukea, sieltä hän oli saanut kannustusta hakeutua itsehoitoryhmään sekä laitospääntoutukseen.

KRIS-toiminta oli jokaiselle tutkimukseen osallistuneelle iso osa toipumista. Sen koettiin tuovan päivärytmiä, yhteisöllisyyttä, vertaistukea ja turvallisen paikan viettää aikaa sekä siellä oli päässyt osallistumaan erilaisiin aktiviteetteihin mm. jooga, jalkapallo, keilaus ja kokkir ryhmä.

*”Se et mä tuln turvalliseen paikkaan missä ihmisillä oli samanlaisia taustoja, eikä mun tarvinnu salaila mitään.”*

## 6.5 Tarinallisuus

Oman tarinan jakamista ja kirjoittamista osallistujat pitivät tulkintani mukaan toisaalta haastavana, mutta toisaalta voimaannuttavana. Olin tyytyväinen siihen, että he halusivat jakaa tarinansa ja siksi muutin tarinan kirjoittamisen myös haastattelumahdollisuuteen. Tarinan kertominen ja jakaminen nähtiin itsehoitona, joka auttaa pysymään päiheteettömyyspäätöksessä.

*” Se on sellanen itsehoidollinen kanava enemmänkin ja on tietty kivaa, jos se auttaa jotain muutakin, mut enemmän mä teen sen itteni takia.”*

## 6.6 Kokemusasiantuntijuus

Yksi tutkimukseen osallistujista oli kokenut oman toipumisensa kautta halua lähteä tekemään jo aktiivisesti auttamistyötä muiden päihderiippuvaisten hyväksi. Ja oli jo käynyt KRIS-toiminnassa ollessaan puhumassa päihhteistä ja niiden vaaroista oman tarinansa kautta esimerkiksi peruskouluissa. Hän oli saanut myös oppisopimuspaikan ja aloittanut lähihoitajaopinnot päihdekuntoutusyksikössä.

*”Tulevaisuus näyttää ihan lupaavalta, mulla alkaa nyt uudet duunit maanantaina, meen tosiaan sinne samaan paikkaan missä mä oon ollu kolme kertaa kuntoutuksessa,*

*ni nyt meen oppisopimuksella sinne opiskelemaan ja töihin. Se tuntuu nyt oikeen hyvältä.”*

## 7 YHTEENVETO

Tutkimukseni tavoitteena oli löytää yhtäläisyyksiä toipumistarinoista, miten päihderiippuvuudesta voi toipua ja mitkä tekijät toipuvat henkilöt itse ovat kokeneet vaikuttavan päihhteistä eroon pääsemiseksi ja minkälaisena he näkevät saamansa päihdehoidon.

Keskusteluista ja tarinoista voitiin päätellä, että kaikki olivat lapsuudessa tai nuoruudessa olleet jossakin määrin psyykkisen tuen tarpeessa ja päihhteiden tuoma helpotus oli koettu hyvänä ja vapauttavana. Elämässä oli tapahtunut asioita, joita lapsi tai nuori ei ole osannut käsitellä. Yksi kertoi, että päihhteiden vaikutuksen alaisena olo tuntui rennolta ja hyvältä: ei ollut tuttua ahdistusta.

Tutkimuksessani ilmeni, että toipumistarinoissa yhteistä oli myös se, että kaikki kolme tutkimukseen osallistuneista kokivat lääkkeettömän, laitoksessa tapahtuvan yhteisökuntoutuksen itselleen välttämättömäksi kanavaksi päihderiippuvuudesta toipumiseen. Siellä he olivat saaneet paljon psyykkistä tukea ja itsetunnon vahvistumista, he näkivät, etteivät olisi pystyneet raitistumaan ilman kuukausia kestäväää vahvaa tukea turvallisessa ympäristössä. Lisäksi he nostivat todella tärkeäksi yhteisökuntoutuksen jälkeen tapahtuvan tuen, johon he kokivat päihdepalveluiden avohoidon olevan hyvää ja tarpeellista. He näkivät, että päihderiippuvuudesta toipuva ihminen joutuu rakentamaan koko elämänsä uudelleen ja opettelemaan paljon arkisia asioita, joissa he tarvitsevat tukea. Ystäväpiiri ja kaikki pitää muuttua, siksi on ehdottoman tärkeää, että toipuvalla olisi tarjolla täysin päihhteetön paikka, johon mennä ja saada uusia ystäviä sekä päihhteetöntä tekemistä. KRIS-toimintakeskus nähtiin hyvin merkityksellisenä paikkana, josta jokainen oli saanut uusia ystäviä, sisältöä päiviinsä ja päihhteetöntä

tekemistä sekä todella tärkeää vertaistukea. Vertaistuki koettiin myös välttämättömänä. Sitä he olivat saaneet yhteisökuntoutuksessa, KRIS-toiminnassa, itsehoitoryhmissä sekä nettifoorumilla.

## 8 POHDINTA

Itse yllätyin tutkimusta tehdessäni ja tutustuessani KRIS-toiminnassa entisiin huumeiden käyttäjiin, että mitä kaikkea he olivat huumeiden vaikutuksen alaisena tehneet. Pyörittäneet lapsiperheen arkea, käyneet töissä ja ajaneet jopa autokoulun insinööriksi. Yhdestä tarinasta kävi ilmi, ettei henkilö itse edes muistanut elämästään kolmen vuoden jaksoa, jonka oli kuitenkin ollut myös työelämässä. Jäin pohtimaan, että onkohan päihdeongelma työpaikoillakin paljon yleisempää kuin monet osaavat kuvitella.

Tarinoista nousi esiin myös todella rankkoja asioita. On ollut traumatisoivia tapahtumia, jotka voivat aiheuttaa vakaviakin henkisiä vaurioita. Jäin pohtimaan sitä, että kun ihminen ei saa apua tällaisten vaurioiden hoitamiseksi, hän voi lähteä itse lääkitsemään traumojaan päihteillä. Onko yhteiskuntamme valmis auttamaan päihderiippuvaisia sellaisilla terapioilla, että toipuva todella saisi apua näiden ehkä jo hyvinkin vanhojen traumojen käsittelemiseksi.

Tunsin suurta kiitollisuutta, että nämä ihmiset olivat saaneet kuntoutusta ja olivat saaneet mahdollisuuden aloittaa uuden, päihteettömän elämän. Minussa heräsi kuitenkin huoli siitä, miten KRIS-toiminnan kaltaiset palvelut ja vertaistuki pystytään järjestämään pienillä paikkakunnilla asuville. Toivon myös, että kunnissa kokemusasiantuntijoiden hyödyntäminen yhteistyöryhmissä nähtäisiin mahdollisuutena parempiin päihdepalveluihin.

Niin kuin Heikkinen (2015) kuvaa kirjassaan havahduttavuuden periaatetta, jonka mukaan tutkimus saa parhaimmillaan lukijan havahtumaan ja katselemaan maailmaa uudella tavalla, uudesta näkökulmasta. Itse tutkimusta tehdessäni törmäsin taas siihen

tosiasiaan, miten kapeasta kaukoputkesta me ihmiset katselemme tätä maailmaa, omasta kuplastamme. Tätä tutkimusta tehdessäni jäin kovasti pohtimaan myös sitä, miten itsestään selvinä asioina me aikuiset, työssä käyvät ihmiset pidämme tätä arjen pyöritystä, emmekä aina osaa asettua sen toisen ihmisen tilanteeseen, jolle se tuottaa suurta haastetta; miten päihdeongelmasta toipuva joutuu rakentamaan koko elämänsä uudestaan ja opettelemaan tekemään sellaisia asioita, joita moni muu on harjoitellut siellä teinivuosina, kun samaan aikaan toinen on jo imaistu mukaan päihdemaailmaan. Häpeä ja herkkä mieli ovat asioita, joita toipuva kantaa mukanaan vielä pitkään opetellessaan uusia asioita, uutta elämää.

Itse sain haastattelutilanteessa palautetta siitä, miten haastateltava koki minun ottavan hänet huomioon tasavertaisena ihmisenä. Se lämmitti sydäntäni. Kuinka pienellä asialla me pystymme auttamaan toista ihmistä taas askeleen eteenpäin. Toivottavasti pysytyn sen taidon kantamaan mukana loppuun asti.

## LÄHTEET

- A-klinikkasäätiön www-sivut. 2019. Viitattu 20.8.2019. <https://a-klinikkasaatio.fi/>
- Bardy, M. & Känkänen, P. 2005. Tarinat yksilön ja yhteisön suhteissa. Teoksessa M. Satka, S. Karvinen-Niinikoski, M. Nylund & S. Hoikkala (toim.) Sosiaalityön käytäntötutkimus. Helsinki: Palmenia, 212.
- Drugabuse www-sivut 2019. Viitattu 25.8.2019. <https://drugabuse.gov>
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. 13. painos. Helsinki: Tammi
- Heikkinen, H. 2015. Kerronnallinen tutkimus. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Jyväskylä: PS-kustannus, 149-167.
- Häkkinen, I. 2013. Toipumiskulttuuri: päihdetoipuminen ja esimerkin voima. Pro-metheuskustannus Oy.
- Irti huumeista www-sivut. 2019. Viitattu 24.8.2019. <https://irtihuumeista.fi>
- Janhonen, S. & Nikkonen, M. 2001. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Kananoja, A., Lähteinen, M. & Marjamäki, P. 2017. Sosiaalityön käsikirja. Helsinki: Tietosanoma Oy.
- Kassila, T. & Koskela, K. 2016. Ihme alkaa nyt. Helsinki: Viisas elämä.
- Kotovirta, E. 2009. Huumeriippuvuudesta toipuminen Nimettömien Narkomaanien toveriseurassa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Kotovirta, E. 2018. Vertaistoiminta huumeriippuvaisten toipumisen ja elämäntilanteen tukena. Teoksessa M. Aalto, H. Alho & S. Niemelä (toim.) Huume- ja lääkeriippuvuudet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 170-174.
- KRIS www-sivut. 2019. Viitattu 10.5.2019. <https://kris.fi/>
- Kujala, T. 2007. Narratiivien analyysi. Teoksessa E. Syrjäläinen, A. Eronen & V-M. Värri (toim.) Avauksia laadullisen tutkimuksen analyysiin. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy, 27.
- Louhela, J. 2015. Narratiivinen ryhmä elämänmuutoksen tukena. Teoksessa P. Näkki & T. Sayed (toim.) Asiakastyön menetelmiä sosiaalialalla. Helsinki: Edita, 62-80.
- Nimettömien narkomaanien www-sivut. 2019. Viitattu 20.8.2019. <https://www.nasuomi.org/>



Oppariapu www-sivut. 2019. Viitattu 29.8.2019. <https://www.oppariapu.com>

Partanen, A., Holmberg, J., Inkinen, M., Kurki, M. & Salo-Chydenius, 2015. Päihdehoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Päihdehuoltolaki 17.1.1986/41 muutoksineen.

Ruisniemi, A. 2009. Se alkaa turvallisuudesta. Teoksessa K. Kaipio & A. Ruisniemi (toim.) Ihan oikea ihme. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 162-165.

## LIITE 1

## SAATEKIRJE OSALLISTUJILLE

” TOIPUMISTARINOITA PÄIHDERIIPPUVUUDESTA - KRIS SATAKUNTA RY:N KOKEMUSASIAANTUNTIJOIDEN KOKEMUKSIA TOIPUMISESTA JA PÄIHDEHOITOTYÖSTÄ” -opinnäytetyö.

Hei,

Kiitos halukkuudestasi osallistua opinnäytetyöhöni ja jakaa oma toipumistarinasi siinä.

Opinnäytetyössäni tutkitaan päihderiippuvuudesta toipumista ja kokemuksia päihdehoidosta. Opinnäytetyöni on osa Satakunnan Ammattikorkeakoulun sosionomin tutkintoa. Opinnäytetyötä valvovat ja ohjaavat koulun sosiaali-alan opettajat. Aineisto koostuu KRIS Satakunta ry:n kävijöiden toipumistarinoista sekä päihderiippuvuutta ja päihdehoitoa käsittelevästä kirjallisuudesta. Opinnäytetyöni valmistuttua se julkaistaan sähköisesti [www.theseus.fi](http://www.theseus.fi)-sivustolla, jossa julkaistaan Suomen ammattikorkeakoulujen opinnäytetöitä.

Ajatuksena olisi, että kirjoitat omin sanoin oman toipumistarinasi, joko sähköisesti minulle osoitteeseen [raija.kallava@student.samk.fi](mailto:raija.kallava@student.samk.fi) tai jos haluat kirjoittaa käsin, niin liitän mukaan palautuskuoren ja postimerkin. Kaikki kirjoitetut tarinat käsitellään luottamuksellisesti, mutta voit kirjoittaa sen itse jollaisessa muodossa, ettei sinua tunnusteta tarinastasi.

Kirjeeni saatuasi pyydän, sinua kirjoittamaan tarinasi ja palauttamaan sen minulle tarinan valmistuttua, kuitenkin viimeistään 31.7.2019 mennessä, jotta pystyn etenevästi seuraavaan vaiheeseen opinnäytetyössäni. Mikäli tarvitset lisää aikaa tai et jostain syystä haluakaan osallistua tutkimustyöhöni, niin olethan yhteydessä minuun, yhteystietoni löydät tämän kirjeen lopusta.

Opinnäytetyössäni selvitän ihmisten selviytymistarinoita elämäntarinallisen tutkimuksen näkökulmasta. Tärkeintä tarinassa on omat henkilökohtaiset kokemukset ja omat tunteet. Toivon, että tarinassasi pohdit, millä tavoin oma toipumisesi on tapahtunut, minkälaista päihdehoito olet saanut ja mitkä tekijät ovat omasta mielestäsi edesauttaneet toipumistasi. Mikäli haluat, niin tässä joitakin apukysymyksiä tarinan kirjoittamiseen: Minkä ikäisenä aloitit päihteiden käytön ja minkä ajattelet johtaneen siihen? Kauanko käytit? Kuinka kauan olet ollut päihteettömänä? Yrittikö kukaan auttaa sinua, ystävät, perhe, yhteiskunta? Minkälaista apua sait? Minkä uskot vaikuttaneen siihen, että pystyit lopettamaan päihteiden käytön? Minkälainen prosessi se oli? Minkälaista hoitoa sait? Uskoitko itse muutokseen, uskoiko toiset? Onko jotain erityistä asiaa, joka on jäänyt mieleesi? Mitä sinulle tänä päivänä merkitsee KRIS:n periaatepääteettömyys? Miten voit tänään ja mikä auttaa sinua pysymään päihteettömänä? Onko nykyisessä päihdehoidossa mielestäsi kehitettävää, minkälaista?

Mikäli sinulla on jotain kysyttävää opinnäytetyöstäni voit olla minuun yhteydessä sähköpostitse: [raija.kallava@student.samk.fi](mailto:raija.kallava@student.samk.fi) tai puhelimitse XXXXXXXX.

Kiitos tarinastasi,

terveisin sosionomiopiskelija

Raija Kallava

”Jo tämä pieneltä tuntuva tiedon lisääntyminen voi olla hyvinkin merkittävä muutos toipumista etsivän henkilön tajunnassa! Se on kuin jossakin pienellä aidatulla alueella elävälle avattaisiinkin portti ulkomaailmaan ja maailma paljastuisikin hänelle aivan toisenlaiseksi” (Kassila & Koskela 2016,107).